

## Editorial



Armando Menéndez Suárez. Fundador y presidente de la Fundación DAF

**E**stamos viviendo tiempos apasionantes de cambio y de nosotros dependerá el rumbo que tome la humanidad. O, al menos, en eso se supone que consisten las democracias, en que los ciudadanos elijan sus destinos.

Pero para tener esa “capacidad” de discernir entre lo bueno y lo malo hay que cumplir estos requisitos:

**1-No tener hambre ni dolor.** La desnutrición y la enfermedad apartan al ser humano de otros objetivos al ser prioritaria la salud.

**2-Tener referencias éticas y morales.** Eso no se improvisa. Las fuentes más importantes para adquirir esa formación son las filosofías y las religiones. La sabiduría popular y su transmisión oral a través de la familia, recoge la esencia de esas enseñanzas que alcanzan al pueblo a través de:

epopeyas más o menos míticas, el teatro cuando era espectáculo público, los sacerdotes y profetas, los filósofos itinerantes y, sobre todo, por los llamados “sabios” y “santos” por todas las religiones, que con su ejemplo de vida invitan a imitarlos. El santo musulmán, el judío, el hindú, el budista y el cristiano tienen en común dos cosas: **el sentido trascendente de la existencia y el obrar con rectitud.**

Hasta hace bien poco, las familias humildes gozaban de la misma moral, si no más, que las ricas y estudiadas, pues vivían a imitación de hombres y mujeres de vida ejemplar, reales o de ficción literaria, pero siempre paladines de valores sociales y personales.

Gandhi era un lector incansable de los Evangelios y del Bhagavad Gita. En esas dos obras se unen la Verdad y la épica, lo divino con lo humano. Guías de una *conducta que nos conduzca*, pero no a cualquier sitio: al mejor de los sitios. A esto Aristóteles lo llamó Ética.

Actualmente nos han hecho “impermeables” a esa moralidad y éticas emanantes de referentes culturales y religiosos. Los han sustituido por ídolos sin ningún otro mérito que el saber hurgar en los instintos más primitivos del ser humano, manipulándolos a su interés para que los voten en una aberración de la democracia.

Ese “aislamiento” de los valores clásicos y de las verdades comunes, repetidas por todas las religiones y fundamentadas no solo en la fe, sino en la experiencia de siglos de convivencia y apuntaladas por la filosofía como ciencia, han privado al individuo y a la familia de su elemento vital: **la facultad de elegir entre el bien y el mal.** Entre lo que es bueno para el hombre y lo que le es nocivo. En resumen: **nos han robado la libertad y la esperanza.**

**3-Combatir la ignorancia.** Un viejo aforismo muy repetido, pero nada escuchado, dice: “mantén al pueblo en la ignorancia y gobernarás 100 años”.

Luchar contra la ignorancia es enseñar a andar para que el individuo pueda recorrer los paisajes de la vida en libertad. Pero además, es advertir de los peligros que encontrará en el camino.

Ser ignorante no es ser iletrado. Hay mucha gente ignorante con carrera universitaria. Por lo mismo, analfabeto no es sinónimo de ignorante.

Me decía un maestro de la República Española y luego del Franquismo, con una educación y cultura exquisitas, que **ser ignorante es ser indiferente.**

Esas familias pobres y sin estudios que mencioné en el punto anterior, a propósito de la transmisión oral de las referencias éticas y morales, no eran todas ignorantes; las había comprometidas con lo que creían profundamente. Con su fe, con la lucha de clases o la lucha obrera, con el valor del trabajo y del esfuerzo, con la educación de la voluntad de los hijos y con el respeto a la tradición y a los mayores.

No eran indiferentes al sentido de la vida, a la dimensión sobrenatural del ser humano, aún sin ser religiosos, pero que respetaban esa otra dimensión espiritual por ennoblecer su cruda existencia.

Me diréis que hablo siempre en pasado, como si esas personas y familias ya se hubiesen extinguido. Y sí, casi se han extinguido, y las pocas que quedan están tan bombardeadas que poco les queda. Al poder no le interesan los espacios de libertad pues han “impuesto una libertad oficial” contra la que no se puede ir so pena de castigo. La moral y la ética, c’est moi, como diría el déspota ilustrado Luis XIV.

Los fines de la Fundación DAF son combatir en los tres frentes descritos anteriormente: luchar contra el hambre y la enfermedad, contra la ignorancia y contra la pérdida de referentes morales y éticos.

## ¿Y CÓMO LO HACEMOS?

**A.** Contra el hambre y la enfermedad, apoyando al desarrollo sanitario y agrícola (colaborando con la Maharastra Pravodan Rural Mandal, en autosuficiencia agrícola y ganadera, sobre todo). La Dr. Armando Medical Seva Kendra de Calcuta lleva funcionando desde 2005 y atiende diariamente a cientos de niños de la calle y del orfanato que tenemos anexo y que dirige la Siddhart United Social Welfare Mission.

**B.** Contra la ignorancia, estimulando el conocimiento y combatiendo la indiferencia y el fatalismo. Alfabetizando, para que a través de la cultura escrita exploren su pasado y su presente para que sueñen en un futuro en libertad. Y, becando aquellos más estudiosos para que desde el derecho, la medicina, la enseñanza, la ingeniería, etc., sean ellos los que saquen a su pueblo de la pobreza evitando así el colonialismo y la neoesclavitud de las multinacionales. Nuestro colegio estrella es el St. Mary’s Convent School en Patna, Bihar, donde tenemos escolarizados a más de 600 niños y niñas.

**C.** Contra la pérdida de referentes morales y éticos, luchamos fomentando las culturas y religiones autóctonas, reforzando las estructuras sociales y el respeto a la familia, a las tradiciones y a los mayores, como fuente de sabiduría, experiencia y biblioteca viva, además de deberles gratitud y amor. Para ello, y a pesar de ser mayoritariamente cristianos, somos ecuménicos convencidos, dando prioridad al diálogo interreligioso en el que nos consideramos expertos

después de 40 años de experiencia, al lado, muchas veces, de misioneros jesuitas. Puede, que parte de nuestro éxito en India se deba a las excelentes relaciones, profundo respeto y conocimiento erudito que siempre mostramos hacia su sabiduría milenaria y religiones, en las que la moralidad es un pilar fundamental.

Fuimos espectadores de cómo fueron expulsadas de India ONG,s sanitarias y de otras variantes de ayuda humanitaria, por su marcado carácter supremacista y colonialista, mientras que **DAF** es acogida por muchas comunidades budistas, jainistas, católicas e hinduistas sin recelo. Es más, en nuestro colegio de Patna, el **St. Mary’s Convent School**, se reza a diario el Padre Nuestro, a petición de los padres de alumnos, la mayoría hindús y musulmanes, porque consideran que hermana a todos los niños haciéndolos hijos de un Padre común celestial que nos ama y nos perdona.

Y esto no es un triunfo del cristianismo, es un triunfo de la comunicación y del encuentro, pues las religiones tienden a separar lo que nace unido en los corazones humanos. Ese es el nuevo mensaje que Jesús nos trajo y así lo transmitimos. **Trabajamos por amor al prójimo, no por solidaridad**, que tiene otras connotaciones.

Esa es una de las razones por las que la Fundación DAF no solicita ayudas oficiales: nadie entiende que trabajemos por amor al prójimo. La otra, que somos libres. No nos amordazan con subvenciones, premios ni reconocimientos, que solo nos los conceden en India, donde si parecen entender que luchamos por los pobres, no por ideologías.

**Ser socio o colaborador de DAF es compartir esta ansia de libertad y los caminos que hemos elegido para alcanzarla.**

No rechazamos ningún donativo de empresas ni particulares, porque al final ese dinero no es para nosotros, es para nuestros niños. Pero lo que realmente pretendemos en India y aquí, por supuesto, es ser agentes de cambio. Contemplativos en la acción, que es un activismo en pro de una sociedad que camine junta hacia un destino común y que no exclusivamente de este mundo. En ese camino se encontrarán gentes de diversas religiones, culturas, razas y condiciones, pero que compartirán, como los niños del St. Mary’s Convent School, un Padre común que nos hermana, nos ama y nos perdona.

Aprovecho para comunicaros que DAF va a desarrollar a lo largo de 2023 un proyecto nuevo exclusivamente en España empezando por Asturias, que hemos llamado “la luz de mi celda”, pues lo que pretendemos es llevar luz a esas personas que, por su enfermedad, vejez u otras limitaciones físicas, tienen una existencia confinada. Viven como en una celda impuesta por sus piernas, sus dolores, su depresión o su silla de ruedas.

Canadá ha dado una solución a este grave problema que mantiene aislados como en una celda a millones de personas por todo el mundo. Solo en Gijón hay cientos, y muchos en residencias de ancianos a los que nadie mira (literal).

La vía canadiense, y pronto europea, para liberar de su prisión a todos esos seres humanos que sufren es, la eutanasia.

Así es. Si no eres feliz, si te sientes como que vives en una celda sin ventana, a oscuras y sin visitas, ellos te facilitan una muerte veterinaria, como hacemos con nuestros perros enfermos.

¿Habrán probado antes, a llevarles Luz a su celda? ¿Habrán intentado antes de la inyección darles amor, conversación, mostrar interés por sus vidas, por lo que nos puedan contar y aportar?

La fundación DAF preparará voluntarios entrenados por psicólogos, psiquiatras, sacerdotes y guías espirituales, para ser portadores de luz a esos seres humanos que viven a oscuras en la soledad de su celda.

Pero tan o más importante, es que nos vayamos preparando los que pronto entraremos en esa celda por edad o enfermedad.

También para nosotros, a partir de los 60 años o cuando lo requiramos, habrá cursos para aprender a encender nuestra propia luz y que la celda sea más acogedora, más humana y que no tengamos que recurrir a quien te elimine porque no haya quien nos coja la mano y nos dedique unos minutos de su ajetreada vida.

Por ejemplo, el método sueco para simplificar al máximo tu vida cuando ya no necesitas nada. O, aprender a meditar para estar en paz contigo y con el mundo y que entre la paz en tu vida, porque sigues en esta escuela por algo. Aprender a perdonar, a sentirte perdonado, amado, aunque no te creas merecedor de ello, porque ningún ser humano, sin excepción, es indigno de su padre y seremos recibidos con los brazos abiertos cuando el ruido de nuestras mentes nos lo permita.

Acallar la mente que tantas tonterías piensa y por las que sufre, para que la luz entre en tu celda y tenga sentido esa etapa tan difícil de nuestra vida. Una celda con luz y paz es menos celda, y, además, dejamos sitio para que entre ese Dios que abandonamos cuando pensábamos que nunca lo íbamos a necesitar.

No son cursos dirigidos a creyentes sino a *necesitantes*. Porque todos necesitamos esa luz en algún momento de nuestra vida cuando creemos que ya nada tiene sentido y estamos abandonados.

Si quieres participar en este proyecto, escríbenos al correo de la fundación. En nuestra página publicaremos las fechas de los cursos y convivencias. Este es el primer número de DAF MAGAZINE, y espero que nos sea el último, pues, aunque la semilla no verá la flor, otros mejores me siguen y llevarán luz a mi celda y esperanza a miles de niños como los que DAF lleva ayudando desde 2004.

Muchas gracias por haber llegado hasta el final de esta editorial en la que no quise omitir nada.

Armando Menéndez Suárez



**EBANISTERIA PUENTE**

INSTALACIONES  
COMERCIALES

MUEBLES A MEDIDA

DISEÑOS  
PERSONALIZADOS

Alexander Graham Bell, 352  
33211 Gijón (Asturias)  
T. 985 16 80 49  
info@ebanisteriapuente.com  
[www.ebanisteriapuente.com](http://www.ebanisteriapuente.com)



# Razón y verdad

Por Francisco de Borja SANTAMARÍA



**Francisco Santamaría** es Doctor en Filosofía, pertenece al Cuerpo de Profesores de Secundaria de Filosofía, es miembro del Grupo de Investigación Culturas, Religiones y Derechos Humanos de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) y colaborador de Opinión del diario El Comercio.

**E**l Roto publicó hace muchos años una viñeta en la que se decía que la diferencia entre los romanos y nosotros consistía en que ellos distinguían entre pan y circo. Ni distinguimos entre pan y circo ni sabemos a veces dónde tenemos la mano derecha y la izquierda. Hay personas que confunden un “me gusta” de Instagram con un amigo y otras (o las mismas) que se piensan que el amor consiste en tener un rollo con una tía (o tío), o que no distinguen muy bien entre tener un hijo o una mascota. Otros confunden la bondad con la blandura bienintencionada y hay gente convencida de que estar seguro de algo les da derecho a pisotear a los demás, lo que ha traído consigo la sospecha contra la verdad y el tópico de que una sociedad pacífica y tolerante sólo resulta posible si renunciamos a la verdad.

El éxito de las “fake news” ha revalorizado el valor de la verdad en el ámbito informativo. El periodismo se reivindica a sí mismo como fuente de información rigurosa y verdadera. Y, efectivamente, aproximarse del modo más exacto posible a los hechos y darlos a conocer verazmente constituyen la misión del periodista. Esta revalorización de la verdad hay que celebrarla, pero conviene no engañarse. En los demás ámbitos de la vida la verdad continúa bajo sospecha. En cuestión de valores, en la determinación de qué cosas son buenas o malas, se sigue sospechando de la verdad y, sobre todo, de quienes osan decir que están convencidos de algo, y afirman estar en la verdad. Maliciamos que el convencido de algo lo primero que va a hacer es tratar de imponerlo a los demás y quitarnos la libertad.

Esta sospecha es hija de la tremenda equivocación de confundir el estar en la verdad con tener razón. Y, en efecto, la razón es algo que se puede “tener”, pero la verdad no. En la verdad, si hay suerte, se “está”. Podemos aspirar a tener razón, pero no a tener la verdad, porque, en el mejor de los casos, podría ocurrir que la verdad “nos tenga” a nosotros. La razón la podemos “tener” en la medida en que seamos capaces de argumentar algo. Pero resulta que hay multitud de afirmaciones y teorías muy bien argumentadas y razonadas que, sin embargo, no son verdaderas. Se puede ser soberbio y arrogante y estar sobrados de razones y argumentos para defender una posición. La verdad, en cambio, requiere humildad. Requiere toda la humildad del mundo; al menos, la humildad suficiente para “abrirse” a la verdad.

No deberíamos tener miedo a la verdad, ni a quienes piensan que han descubierto algunos destellos suyos, porque acceder a alguna de sus manifestaciones nos hace todo menos dogmáticos. Renunciar a “tener razón” y “abrirse a la verdad” y desear encontrarla quizá sea la aportación más valiosa que la asignatura de Filosofía puede representar para los estudiantes de bachillerato. Abrirnos a la verdad sólo puede perjudicar a los manipuladores, a los poderosos y al negocio de las redes sociales.





Ofrecemos las mejores soluciones  
en el campo de la **salud**.

Y lo hacemos de forma  
**SOSTENIBLE**



acuña **fombona**

*Soluciones Avanzadas para los Retos Quirúrgicos*

[www.acuna-fombona.com](http://www.acuna-fombona.com)

# La lengua y la literatura asturianas

Por Vicente García OLIVA



Vicente García Oliva es escritor, tanto en castellano como en asturianu, con más de treinta libros publicados y numerosos premios en ambas lenguas. Es Miembro de Número de la Academia de la Llingua Asturiana y pertenece a la Sociedad General de Autores y Editores (SGAE)

La lengua asturiana, asturianu o bable, que de las tres maneras se puede llamar, es una lengua romance derivada del latín, hermana pues del castellano, catalán, gallego, portugués, francés, italiano... y hasta rumano, que también tiene la misma procedencia.

Su uso se remonta a época tardoantigua y pasa del lenguaje hablado al escrito, por los documentos notariales que se conservan, en torno al siglo XIII. Sin embargo, su cultivo literario no llegará hasta el siglo XVII. La primera obra que se conserva es del año 1639. Se trata de un poema escrito por don Antón González Reguera, que firmaba "Antón de Marirreguera" y lleva por título *Pleitu ente Uviéu y Mérida*. Este poema fue premiado en un certamen poético dedicado a Santa Olaya de Mérida, que era la patrona de Asturias. Sabemos de su autor que era el cura de Prendes (Carreño) y de él se conservan otras obras de la misma época, como *L'ensalmador* y las fábulas *Dido y Eneas*, y *Hero y Leandro*. Ahí podemos fijar el comienzo de la Literatura Asturiana.

Desde esa fecha y hasta nuestros días en todos los sucesivos siglos hubo obras y autores que escribieron en lengua asturiana. Así, en el Siglo XVIII hubo un grupo de escritores cultos, pertenecientes al barroco, encabezados por Francisco Bernaldo de Quirós, Xuan Fernández Porley y Bernardino Robledo y al final de ese mismo siglo aparecen otros autores influidos por la poética neoclásica, con nombres como Xosefa de Xovellanos (hermana del prócer), Antón Balvidares, Benito Antonio de la Auja, o Bruno Fernández Cepeda entre otros. La mayoría de ellos estaban muy ligados a los ideales de la Ilustración que representaba don Gaspar Melchor de Xovellanos, que también cultivaba la lengua asturiana, como él mismo nos dice en sus diarios. También estaba muy interesado en la creación de una Academia Asturiana de las Buenas Letras y en un Diccionario para el que tenía numerosos términos recogidos.

Ya en el siglo XIX aparece un texto que va a tener gran importancia, pues en él se recoge la obra de un gran número de autores que emplean, como lengua literaria, el asturianu. Se trata de la antología *Poesías Selectas en Dialecto Asturiano*, de don José Caveda y Nava y don Fermín Canella. Hay que recordar que don José Caveda era erudito e historiador, Diputado a Cortes y Director General de Agricultura. Y don Fermín Canella Secades, catedrático, llegó a ser el Rector de la Universidad de Oviedo. Eran pues personas de gran cultura e influencia. Otros autores de la época fueron don Xuan Junquera Huergo, que fue Alcalde de Xixón, o el abogado xixonés don José Napoleón Acebal, que fue Concejal en el mismo Ayuntamiento, y con el que nace el teatro costumbrista asturiano con obras como *Los trataos*, o *El camberu ensin les truches*.

Finalmente en el siglo XX hay una gran popularización de la poesía y del teatro asturianos, merced a nombres como







# La ecografía en el aparato locomotor: Herramienta diagnóstica y terapéutica

Por Dr. Pedro GARCÍA



**Pedro García** es Doctor en Medicina. Especialista en Radiodiagnóstico. Fundador y Director de Clínica Molinón. Autor de varios capítulos de libro y de numerosos artículos, cursos y ponencias. Expresidente de la Sociedad Española de Ultrasonidos y de la Asociación de Radiólogos del Principado de Asturias.

La patología del aparato locomotor es la más frecuente y prevalente, el motivo más frecuente de consulta en Atención Primaria, en gran parte debido al envejecimiento de la población, por otro lado, afecta fundamentalmente a trabajadores y deportistas, con las consecuencias socioeconómicas y mediáticas que ello implica.

En la mayor parte de los casos, los pacientes, salvo deportistas de élite y trabajadores, se diagnostican y tratan en función de la clínica y únicamente se solicitan pruebas de imagen cuando la respuesta al tratamiento conservador no es eficaz.

Por ello es fundamental encontrar una técnica disponible económica y barata que nos permita abordar ese problema.

Cuando sospechamos lesiones óseas la técnica diagnóstica sigue siendo, hoy por hoy, la radiología convencional pero esta no nos aporta información sobre las lesiones de las partes blandas que, por otra parte, son las más frecuentes.

Con la aparición de la resonancia magnética (RM) a mediados de los 80 se encontró la técnica apropiada para la valoración integral del aparato locomotor (hueso, cartílago, ligamento, músculo, tendón, nervio...), el problema es que es una técnica que consume muchos recursos y está disponible solo en unos pocos centros sanitarios.

La solución "milagro" surgió con los avances, tecnológicos y de software, de la ecografía. Empleada en medicina desde hace medio siglo, en los años 90 sufrió un salto cualitativo, tanto en la resolución los transductores como en el software, que mejoró llamativamente su capacidad diagnóstica, esto le permitió hacerse un hueco en el estudio del aparato locomotor. Los sucesivos avances, como el Doppler o la elastografía, aportaron información adicional que nos permite diagnosticar mejor y más precozmente la patología.

Las ventajas de la ecografía son claras, además de resultar una prueba mucho más económica, al ser los equipos más baratos que los de Resonancia Magnética y consumir infinitamente menos electricidad, tiene el valor añadido de disponibilidad pues está presente en muchísimos centros.

La podemos acercar a la cama del enfermo, nos permite interactuar con él, preguntarle dónde y cómo le duele mientras estudiamos el órgano afecto. Es dinámica, podemos estudiar la estructura en movimiento y detectar anomalías que no se manifiestan en reposo.

Otra de sus ventajas más remarcables es que nos sirve como guía para realización de procedimientos intervencionistas, diagnósticos y terapéuticos, tales como las infiltraciones o las biopsias.

Podemos ver nuestra lesión diana, analizar cuál sería el trayecto más apropiado para alcanzarlo, ver la aguja utilizada y seguir todo el procedimiento en tiempo real, así podremos acceder a nuestro objetivo sin dañar estructuras en el camino. De esta forma todos nuestros procedimientos van a ser más eficientes.

Su capacidad de “ver” en tiempo real y con posibilidad de movimiento nos permite la realización de tratamientos más complejos como la extracción de cuerpos extraños o el tratamiento del “dedo en resorte” al detectar el punto concreto del problema y permitirnos solucionarlo en el mismo acto.

¿Todo son ventajas? ¡Casi todo! Pero tenemos un arduo camino que recorrer, que es la formación, es muy operador-dependiente. Como contrapartida a todas sus indiscutibles excelencias, es una técnica cuya imagen es poco intuitiva,

es difícil de interpretar y se necesita mucha experiencia para obtener resultados óptimos ya que tiene una curva de aprendizaje prolongada.

Se estima que para ser un buen ecografista se debería haber realizado como formación práctica unas 2500 ecografías y, para mantener nuestro nivel, seguir realizando unas 500 ecografías al año.

En resumen, la ecografía es una técnica fundamental y con mucho futuro por su rentabilidad y versatilidad, resulta básica en el estudio de la patología del aparato locomotor, con gran utilidad diagnóstica y terapéutica, pero ha de ser realizada por manos expertas para obtener los resultados adecuados.



# CLÍNICA MOLINÓN

CENTRO DE MEDICINA AVANZADA

UNIDAD MEDICINA

HIPERBÁRICA

- Valoración Daño Corporal
- Neurorehabilitación
- Neurocirugía
- Medicina del deporte
- Cardiología
- Fisioterapia
- Traumatología
- Reumatología
- Endocrinología
- Medicina Interna
- Cirugía General
- Cirugía Vasкуляр
- Anestesiología - Unidad del dolor
- Cirugía Maxilofacial - Implantología
- Odontología - Ortodoncia
- Otorrinolaringología
- Psicología
- Ginecología y Obstetricia
- Urología
- Dermatología
- Alergología
- Medicina General
- Pediatría



## TU SALUD, NUESTRO COMPROMISO

La clínica con los últimos avances en  
**Medicina e  
Imagen Diagnóstica**

Bajos de El Molinón  
Puerta 8  
Gijón

CONTACTA CON NOSOTROS:

- 984 399 465
- [info@clinicaelmolinon.es](mailto:info@clinicaelmolinon.es)
- [www.clinicaelmolinon.es](http://www.clinicaelmolinon.es)

¡SÍGUENOS EN FACEBOOK! 

# La Fundación Albergue Covadonga

Por Cristina AVELLA



**Cristina Avella Camarero** es  
Directora de la Fundación  
Albergue Covadonga...

Quisiera iniciar este escrito, saludándoos y agradeciándoos expresamente a todos, socios y colaboradores de la FUNDACIÓN DAF vuestra colaboración con la Fundación Albergue Covadonga, una constante en los últimos años y estamos seguros que continuará en años venideros. La FUNDACIÓN ALBERGUE COVADONGA se sienta estrechamente unida a vosotros y compartimos vuestros valores y vuestras inquietudes, para nosotros fundamentales.

Desde los orígenes de la Fundación Albergue Covadonga, en enero de 1988, en Gijón, nuestra máxima ha sido: ACOGE, CUIDA Y CONFORTA, lo que se traduce en promover la satisfacción de necesidades básicas a quienes de forma coyuntural no pueden hacerlo por sí mismas.

Atendemos a personas sin hogar, aquellos a quienes se llamaba carrileros, transeúntes, sin techo y que engloba a diferentes perfiles de personas que por distintas razones se ven en situación de calle. Para nosotros tienen nombre, no son un colectivo. Cuando colaboráis con el Albergue lo hacéis con Pedro, Michael, Deidania, Claudia, M.<sup>a</sup> Luisa, Juan,.. para que alcancen un bienestar que les permita satisfacer sus necesidades básicas sin depender de ninguna institución sino de su propia autonomía personal. Cuando pones nombre y cara a las personas, el trabajo toma sentido, ya no son números, son realidades personales adversas.

La pandemia ha afectado de manera especialmente dura a la población en situación de sinhogarismo, desde el 14 de marzo de 2020 hasta nuestros días. Pensemos, cuando socialmente las indicaciones son las de: “¡¡Quédate en casa!!”, nos podemos preguntar, ¿en qué casa? Si yo no tengo casa, ¿dónde me ducho, dónde me aseo?.

Quiero resaltar entre las dificultades de esta etapa, el esfuerzo de las personas sin hogar que mantuvieron su confinamiento en el Albergue y se vincularon en el trabajo diario; de los trabajadores que permanecieron y readaptaron sus funciones para colaborar en las nuevas necesidades. Gracias a ellos pudimos atravesar los muros del Albergue e implicarnos en otras iniciativas sociales. A pesar de tener que reducir aforos, de las distancias de seguridad, de las medidas higiénicas, pudimos seguir funcionando.

En el municipio de Gijón las entidades sociales junto con la Fundación Municipal de Servicios Sociales nos coordinamos entorno a una iniciativa denominada “Respuesta Social Gijón” que permitió el apoyo económico y en especie, con alimentos y productos básicos de higiene, para responder a las necesidades básicas de las familias beneficiarias de servicios sociales municipales que se veían aún más afectadas por esta situación sanitaria. Nos vinculamos en esta iniciativa, estos son los muros que traspasamos y que antes mencionaba, realizando un labor de logística y distribución,



además de provisión de fondos económicos de entidades públicas y privadas que lo hicieran posible. Entre estas entidades privadas que colaboraron con nosotros y lo siguen haciendo, por supuesto, tengo que mencionar a la Fundación DAF: nos apoyasteis económicamente y con donaciones en especie para afrontar estos momentos: test serológicos, mascarillas, productos de higiene, termómetros, etc.

Deseo que la solidaridad y la colaboración que surgió fruto de la pandemia se perpetúe. Confío en que estas situaciones que consiguen extraer lo mejor de nosotros y hacernos ciudadanos más comprometidos con las personas que tienen menos privilegios, supongan un revulsivo que perdure en el tiempo.

Recientemente se presentó en Asturias un estudio que analiza en detalle las dimensiones de la exclusión y el impacto de la pandemia en las personas sin hogar (PSH). El estudio **“Exclusión social y COVID-19: el impacto de la pandemia en la salud, el bienestar y las condiciones de vida de las personas sin hogar”**. Esta investigación fue diseñada y desarrollada por el Instituto Universitario de Desarrollo y Cooperación de la Universidad Complutense de Madrid (IUDC-UCM) en colaboración con la Red Faciam. La Red FACIAM agrupa a entidades a nivel nacional que trabajan con y para las personas sin hogar (albergues, centros de baja exigencia, pisos de housing first, etc.) y de la que la Fundación Albergue Covadonga forma parte. El objetivo del estudio consistió en analizar la salud y las condiciones de vida de las PSH en España y en el impacto de la pandemia en su bienestar.

“La pandemia nos afecta a todos y a todas, pero no por igual. En el caso de la exclusión social extrema, el incremento del deterioro de las condiciones de vida de esta ciudadanía sin hogar supone el riesgo de que su invisibilización se perpetúe, que se incremente su aislamiento, que se pongan en peligro procesos de inclusión que estaban en marcha antes de la pandemia y que se agrave la situación de grupos emergentes (mujeres, jóvenes, por ejemplo) con un crecimiento preocupante dentro del sinhogarismo. En definitiva, que se perpetúe e intensifique la expulsión social de personas que se ven privadas de la posibilidad de acceder al bienestar y de disfrutar de sus derechos de ciudadanía”, como se concluye en el estudio.

Añadir, una vez más, mi mas sincero agradecimiento a todos los que formáis parte de la Fundación ADF, por el impulso y aliento que supone para la Fundación Albergue Covadonga contar con vosotros como colaboradores. Invitaros a que nos visitéis, nuestras puertas están abiertas.

GRACIAS.



“Acoge, cuida, conforta”

## Albergue Covadonga

CENTRO PARA PERSONAS SIN HOGAR

www.alberguecovadonga.es  
Calle Diario El Comercio 16-18  
33207 Gijón



# LUX

EXPO NAVE  
Camín de la Vega, 293 · 33392 Porceyo · GIJÓN · Asturias  
T NAVE / ENERGÍA / SISTEMAS +34 985 30 77 26  
T ESPACIOS / ILUMINACIÓN / COCINAS +34 985 16 57 20  
GPS (43.50933573074865, -5.69585323337402)

ENERGIA  
SISTEMAS  
ILUMINACION  
ESPACIOS  
COCINAS

TIENDA EQ  
C/ Eleuterio Quintanilla, 15 · 33208 GIJÓN · Asturias  
T +34 985 16 07 26

GPS (43.5315348, -5.66923799999995)



# En busca de la utopía

Por Dr. Gonzalo ACEBAL



**Gonzalo Acebal Cortina** es Doctor en medicina. Especialista en traumatología y cirugía ortopédica.

Jefe del Servicio de Traumatología de 2013 a 2018, del Hospital Universitario de Cabueñes de Gijón.

Fellow en Medicina Deportiva y Reconstrucción articular. Center for Hip and Knee Surgery. Indianapolis. USA. Autor de numerosos artículos científicos y premiado en numerosas ocasiones tanto por su labor médico-quirúrgica como por su faceta literaria.

Con la revolución francesa (1789) se popularizó el maravilloso slogan de: Libertad, igualdad y fraternidad.

Mas de 200 años después tenemos libertad para muchas cosas. Hay, tiene que haber ciertas limitaciones, que estar de acuerdo con la RAE que la define como “una facultad natural del ser humano para obrar de una manera o de otra, pero siempre con responsabilidad”. No puedo saltar un semáforo rojo porque soy libre. Sin duda sería un acto de libertad, pero también de irresponsabilidad. Creo que en eso estamos todos de acuerdo y de ahí mi aserto de que tenemos, disfrutamos, de libertad pero con limitaciones siempre de acción y nunca de opinión ni pensamiento. El problema es que la revolución francesa si bien concretaba su trípode para la situación en aquel país y en aquel momento, tenía en mente que debía ser extrapolable a cualquier rincón. Pena da en pensar en lo vano que ha resultado en muchos puntos de este mundo nuestro.

No creo sea necesario ir a la RAE para definir la igualdad. Parece que todos lo entendemos, pero hay tantos ejemplos de lo contrario, que me pregunto en que hemos fallado. Como es posible que, en más de dos siglos de aprendizaje, tengo que darle off a mi tele porque no puedo ver imágenes que me hacen llorar. Hasta dónde llega el egoísmo de nuestra especie para permitir que pasen determinadas cosas. Y no quiero hacer el discurso fácil. Solo quiero creer en lo que podemos hacer por la igualdad dentro de la lógica desigualdad humana definida por niveles de inteligencia, de capacidades físicas, entorno... Es otra la igualdad que me gusta. Es la igualdad que perseguían los franceses hace mas de dos siglos. Es la igualdad que Uds. tienen en su mente y que sin duda comparten conmigo.

Como el concepto de fraternidad me sonaba confuso, me he ido de nuevo a la RAE y reconozco que no me gusta mucho la definición: “Amistad o afecto entre hermanos o entre quienes se tratan como tales” Quizá por aquello de que “frater” es una palabra latina que significa “hermano”. Quiero más bien pensar que los franceses se referían a un concepto ligado a “igualdad”. Sería algo mas cercano a cordialidad entre humanos. Sería la consecuencia lógica de ser libres e iguales.

El otro día soñé que los reyes, magos ellos, no nos dejaban ni incienso ni oro ni mirra y aprovechaban sus tres paquetes para llenarlos de estas tres utopías. No decaigo y lo volveré a pedir en la próxima carta.

EL COMERCIO

Opinión

## La felicidad de compartir

Cómo el altruismo eficiente nos hace mejores personas



ARMANDO MENÉNDEZ SUÁREZ  
Médico y presidente de la Fundación DAF - Colaborador de Honor del Departamento de Filosofía de la Universidad de Oviedo  
Lunes, 16 enero 2023, 18:50



Cuentan de Tomas Hobbes, un filósofo del siglo XVII conocido en su tiempo por su filosofía del egoísmo, que un día paseando por Londres le dio limosna a un mendigo. Su acompañante le reprochó que tal acto iba en contra de su teoría. Hobbes replicó que le complacía ver que hacía feliz al mendigo, por lo que el hecho de darle limosna era coherente con el egoísmo.

La aparente dicotomía entre egoísmo y altruismo, desde la perspectiva de la anécdota anterior, deja de tener importancia. No deberíamos asociar hacer el bien con un autosacrificio, sino enfatizar en que lo que nos hace felices es aumentar el bienestar de los demás.

Practicando la virtud te haces virtuoso, según la ética aristotélica, y según los practicantes del altruismo eficiente o eficaz, haciendo felices a los demás tú también serás feliz.

¿Pero, qué es el altruismo eficiente? Este término que utiliza Peter Singer, profesor de Bioética en las universidades de Princeton y Melbourne, en su obra «Vivir éticamente», contrasta dos acepciones de la palabra altruismo: el altruismo emocional y el altruismo racional. La distinción entre entender sentimientos y compartirlos tiene mucha importancia y los psicólogos los miden mediante un test conocido como «Índice de Reactividad Interpersonal» que valora cuatro componentes de la empatía:

- 1-Preocupación empática: es la tendencia a experimentar sentimientos de afecto, compasión y preocupación por otros.
- 2-Angustia personal: los propios sentimientos de ansiedad y malestar como reacción a las emociones de los demás.
- 3-Toma de perspectiva: es la tendencia a adoptar el punto de vista de otras personas; y
- 4-Fantasía: es la tendencia a imaginarse a uno mismo experimentando los sentimientos y llevando a cabo las acciones de personajes de ficción.





Los dos primeros componentes hacen referencia a lo que siente una persona por los otros y son, por tanto, aspectos de la empatía emocional. Los dos últimos componentes son aspectos cognitivos de la empatía. Implican comprender el punto de vista de otra persona.

Ambos tipos de empatía son importantes, pero de distinto valor práctico.

La persona empática emocional reaccionará ante la imagen de un solo niño muriéndose de hambre, pero su reacción será menor si se trata de un grupo de niños. Le conmueve el drama individual, personal, pero no tanto el drama humanitario, político, y ecológico en conjunto, que no se para a analizar.

Por el contrario, la persona con una empatía racional, cognitiva, se sublevará ante la injusticia que supone ver a seres humanos sufrir los bombardeos en Ucrania, o las hambrunas de África, ambas calamidades evitables si todas las naciones se uniesen por la paz, en vez de hacer de la guerra, de la enfermedad y del hambre un negocio muy lucrativo. ¿Cuántos nuevos millonarios surgirán de la guerra de Ucrania y de las carísimas vacunaciones masivas de países ricos, mientras millones de niños y adultos mueren al año por falta de una vacuna contra la Malaria que lleva décadas estancada porque parece no interesar a nadie pues los pobres no la pueden pagar?

Pero la conclusión no es que una forma de altruismo sea mejor que la otra. La emocional es más primitiva, se mueve ante el sufrimiento ajeno que vivimos como propio o de algún miembro de nuestro clan; es más tribal.

El altruismo cognitivo es universal. Evolutivamente más reciente. Entendemos que un problema del vecino tarde o temprano nos afectará a nosotros y hay que denunciarlo y combatirlo

David Hume, agudo observador de sus congéneres del siglo XVIII sacó la conclusión de que «No existe una pasión en el espíritu humano que consista en el amor al género humano meramente como tal, independientemente de las cualidades personales, servicio o relación con nosotros». Más de un siglo después, Darwin apuntalaba la observación de Hume. Recientemente, autores como De Waal y Jeremy Rifkin, basándose en sus observaciones con primates creen que no es el amor lo que motiva a los altruistas efectivos sino la empatía: la capacidad de ponerse en lugar de otros e identificarse con sus sentimientos y emociones.

Personalmente, yo sí creo en una forma de amor que dota de dignidad a todos los seres humanos y hace que sus vidas tengan tanto valor como las nuestras. Lo llamamos amor, pero también es un derecho. Todas las personas desde el mismo momento de su concepción adquieren dos derechos: a trascender y a ser amados. Y una obligación: la de respetar esos mismos derechos en los demás.

La diferencia entre el amor y la empatía no está en los resultados, que pudieran parecer iguales, está en el emisor. La empatía es la capacidad de sentir lo que crees que siente el otro. Y el amor, el privilegio de velar por la dignidad del otro, como hermano que comparte camino, a veces con peor suerte.

Ya no se trata solo de identificarse con sentimientos y emociones, se trata de compartir destino donde el fin de su existencia se funde con nuestro propio fin.

No tiene sentido el caminar solo, debemos de caminar juntos y velar por los que se queden atrás por enfermedad, por marginación, por exclusión, por pobreza o por no tener acceso a la educación.

Paul Bloom, profesor de psicología de la Universidad de Yale, responde a los que piensan que se necesita más empatía y denigran al amor por su connotación religiosa:

«Nuestra mayor esperanza de futuro no es conseguir que la gente considere que toda la humanidad es su familia; eso es imposible. Estriba, más bien, en una apreciación del hecho de que, aunque no empaticemos con desconocidos de lejanas tierras, sus vidas valen tanto como las nuestras y las de nuestros seres queridos». El amor es pues, el reconocimiento del «valor del otro». No es identificarse solo con su sufrimiento sino con su destino, con su derecho a trascender desde su condición a otra en un plano superior. El amor nos iguala en un plano muy superior al material.

¿Cómo ayudar más y mejor? No se preocupe por el tipo de altruismo que practica, lo importante es seguir estos consejos:

Muchas oenegés, conocedoras de lo que les acabo de exponer van «directas al corazón» con imágenes de niños muy desnutridos o enfermos buscando conmovedores y que aporten un dinero que muchas veces no se sabe dónde irá (Cosas que nunca diría de una ONG, de Gonzalo Schar).



Como son muchísimas las oenegés que se reparten el negocio de la pobreza (más de un millón solo en USA) a ustedes les bombardean a todas horas, especialmente a las horas de comer y de cenar, y al final acaban mandando unos euros a distintas organizaciones de las que no saben nada ni de quién dependen. Tengan en cuenta que algunas multinacionales que arruinan países desforestándolos, contaminando y agotando sus recursos naturales, también crean oenegés que les laven la conciencia y la cara.

Dar muchos pocos creyendo que es mejor (glow givers, donantes de relumbrón según los psicólogos), hace que se sienta bien al margen del impacto real que haga su donación. Muchas veces son cantidades tan pequeñas que apenas llegan para pagar los gastos financieros y el coste de tramitación supera al beneficio que ésta pueda aportar a la oenegé.

El consejo general es: elija una oenegé de su ciudad o región, de larga y probada eficacia y que sus fines sean realmente prioritarios dentro de una lista jerarquizada de necesidades locales. Por ejemplo, está muy bien dar dinero para un museo si no hay personas o familias enteras durmiendo en la calle.

Ayude a la oenegé local con toda su capacidad, y no solo económica. Involúcrese. Seguro que puede ayudar de muchas otras formas que no sean dinero.

Conozca los verdaderos problemas que sufre su pueblo, ciudad o región. Lo que lee en los periódicos es información general tratada con sutileza para evitar involucrarse en los juegos políticos. Pero en la parroquia, en las asociaciones de barrio, en los comedores y albergues sociales, le dirán cuánta gente necesita de sus servicios, cuántos sintecho duermen a la intemperie.

Esta información no solo le servirá para ayudar más y mejor y no tirar su dinero guiados por sentimentalismos, sino para ser mejor ciudadano, conocer los problemas reales de su comunidad y a sus políticos. Se debe de votar a quien más problemas sociales resuelva y de eso solo se enterará en las oenegés locales que son las que dan de comer y cobijo a miles de bocas al año, como es el caso del Albergue Covadonga de Gijón, la Cocina Económica y muchas más, para Gloria de Gijón y de Asturias.

Y no se olviden de las parroquias, mal comprendidas y peor tratadas a pesar de su imponente labor de caridad. Cáritas y otras organizaciones alrededor de la Iglesia están donde muy pocos quisieran estarlo. En el Tsunami de India en 2004, estuve yo con mi fundación, como también estuvimos en el terremoto de Nepal en 2015. Y allí también estaba Cáritas y otras oenegés de la Iglesia India que movilizaron recursos y personas para ayudar a aquellas pobres gentes arruinadas y heridas.

Que no se lo cuenten, que no se lo vendan. Si desea prestar una ayuda eficaz acuda aquí y ahora a las ONG de Asturias y encuentre su sitio. Y lea libros como los que menciono en este artículo, y los ojos se les saldrán del sitio cuando lean a Gonzalo Schar, doctor en antropología y economía y profesor de la universidad autónoma de Madrid, quien dirigió varias oenegés relatando su aventura en el libro: Cosas que nunca diría de una ONG.

La fundación DAF que presido, está muy comprometida con Gijón colaborando con el Albergue Covadonga y otras instituciones benéficas, pero nos parece muy poco aún.

Se necesita combatir la pobreza y denunciar sus causas. Y ahí es donde el ciudadano en una democracia puede demostrar todo su potencial.

El altruismo eficaz nos hace mejores personas, mejores ciudadanos y más felices.