

(Suenan la sintonía del programa y se queda de fondo)

ADRIÁN: ¿Qué tal? ¿Cómo están? Buenas tardes. Bienvenidos -y bienvenidas- a un nuevo programa de “Punto de vista”. Como todos los meses, os acercaremos al mundo de la visión y al mundo de la ceguera a través de sus protagonistas. Les recordamos que este magacín forma parte de las actividades de difusión de la Cátedra de Investigación en Retinosis Pigmentaria “Bidons Egara”. Una cátedra que tiene como objetivo contribuir a la investigación, a la formación universitaria y también a la difusión del conocimiento de las patologías visuales en general y de la retinosis pigmentaria en particular.

Antes de comenzar nuestro trigésimo primer programa, damos la bienvenida un día más, desde los estudios de Radio UMH, al director de la cátedra y profesional de la salud Eduardo Fernández. Buenas tardes, Eduardo.

EDUARDO: Muy buenas tardes, Adrián.

ADRIÁN: Y a nuestro técnico de sonido, Antonio Alarcón; buenas tardes, Antonio.

ANTONIO: Hola, buenas tardes.

ADRIÁN: Y reciban también el saludo de quien les habla: Adrián Estévez. Les recordamos que pueden ponerse en contacto con nosotros a través de nuestro número de whatsapp 658 88 54 96, del correo electrónico, en [puntodevistaumh@gmail.com](mailto:puntodevistaumh@gmail.com), o en nuestro grupo público de Facebook con el nombre de ‘Punto de vista Cátedra de investigación Bidons Egara’. Únanse y así se pueden poner en contacto con nosotros a través de esa vía. Un recordatorio más: también tenemos nuestra web, donde pueden escuchar todos los programas ya emitidos hasta ahora y, por supuesto, los nuevos que vayamos haciendo después de su emisión. Tomen nota de la dirección: [retinosis.umh.es/radio.html](http://retinosis.umh.es/radio.html). Bienvenidos a Punto de Vista. Comenzamos ya, y hoy lo vamos a hacer con dos ciclistas paralímpicos

(Sube el volumen de la sintonía y desciende hasta desvanecer. Comienza a sonar la sintonía de Noticias de ciencia)

ADRIÁN: Los ciclistas paralímpicos Ignacio Ávila y Joan Font están disputando la Titan Desert, el primero de ellos afectado por la retinosis pigmentaria. Estos deportistas han pasado de competir en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro al desierto de Marruecos en la Titan Desert, una de las pruebas más duras del mundo con etapas de hasta 140 kilómetros y 1.000 metros de desnivel.

ANTONIO: Esta pareja de ciclistas logró la medalla de plata en los pasados Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro, además de haber conquistado el Mundial en pista. La unión entre ellos surge en diciembre de 2012 cuando Ignacio Ávila no logró los resultados esperados en los Juegos Paralímpicos de Londres y decidió cambiar el atletismo, prueba a la que se dedicaba, por la bicicleta. Ahora solo le faltaba encontrar un guía, y surgió la figura de Joan, quien no rechazó la oferta. Ignacio define a la Titan Desert “como la vida de un paralímpico porque estamos acostumbrados a superar obstáculos y a no parar de luchar”.

(Sube el volumen de la sintonía y vuelve a quedarse de fondo)

ADRIÁN: Ahora vamos a hablar sobre Rebecca Cronin y el proyecto de Orbis. Este proyecto está destinado a acabar con la ceguera evitable en los países en vías de desarrollo.

EDUARDO: En 2007 fichó por Orbis International, una organización que persigue prevenir y tratar la ceguera evitable y la discapacidad visual en países en vías de desarrollo. Su proyecto más emblemático es un avión convertido en hospital ocular. Desde 1982, esta ONG ha volado a más de 80 países para formar a oftalmólogos locales y realizar cirugías.

ANTONIO: Entre las responsabilidades de Rebecca Cronin está promover campañas como “Vision for Zambia”, para la que logró el respaldo del Gobierno británico. En todo el país solo había un oftalmólogo pediátrico, y en torno a 6.000 niños invidentes. Con este proyecto pretendían formarlo y desarrollar un centro específico de salud ocular.

EDUARDO: Orbis cuenta con más de 40 proyectos en países como Vietnam, Camerún, Etiopía, Benín o Bangladés, además de una gran red de voluntarios que ceden su tiempo, conocimientos e imagen. La misma Rebecca dejó la siguiente frase: “Un niño que no ve, no puede ir al colegio, necesita que alguien cuide de él, no podrá trabajar. Pero si lo curamos, tendrá un futuro y acabará ayudando a la economía de su país”.

(Sube el volumen de la sintonía y vuelve a quedarse de fondo)

ADRIÁN: La misión del 'Quijote Team' en Nepal finaliza con éxito. Tres de los integrantes del equipo de aventureros y solidarios castellano-manchegos 'Quijote Team', partieron el pasado sábado 1 de abril, hacia Nepal para trasladar material escolar, deportivo y medicamentos a un centro educativo y dos casas de acogida ubicadas en dicho país.

EDUARDO: Según explicó Dani Romero, el equipo partió hacia el país asiático de Katmandú para, desde allí, coger un jepp y hacer las rutas de reparto de material durante 15 días. La zona "es muy intransitable", pero espera que con el vehículo puedan trasladar el cargamento a los niños.

El colegio al que se dirigen, y su residencia, están en pleno proceso de reconstrucción tras quedar gravemente afectado tras el terremoto de 2015. Este colegio, a pesar de pertenecer a un municipio de 800 habitantes, alberga más de 700 niños de las zonas rurales del norte de Nepal.

ADRIÁN: Para hablar mejor este tema, tenemos al otro lado del teléfono a Dani Romero, uno de los integrantes del Quijote Team que partió hacia Nepal. Buenas tardes, Dani.

DANI: Buenas tardes.

ADRIÁN: Dani, antes que nada, ¿cómo estás? ¿Qué tal la experiencia?

DANI: La experiencia, genial. Después de estas dos o tres semanas de vuelta en España, echamos la vista atrás y la verdad es que nos encontramos muy muy cómodos con la acción realizada y con ganas de repetir, no sé si para el año que viene o finales de este. Pero con muchas ganas de repetir y con mucha alegría por lo que hicimos.

EDUARDO: Cuéntanos un poco, ¿de dónde surge esta iniciativa?

DANI: Vamos a tirar del hilo hacia atrás. Nosotros, el Quijote Team, en, aproximadamente, primeros de 2015 nos encontrábamos desarrollando un proyecto de ayuda hacia Mongolia. En aquellos momentos, nos encontrábamos desarrollando un concurso de selfies en redes sociales. Nos llegó un curioso selfie a finales de abril en Nepal y, curiosamente, desde ese lugar, dos

semanas después, se produjo el grave terremoto de 2015. Justo en ese punto. Nos llegó ese selfie desde el epicentro del terremoto. De alguna forma, nos quedamos unidos a aquel suceso y, en su día, en 2015, ayudamos con una pequeña colaboración de unas 1000 libras a una asociación de médicos. Este año nos remangamos y hemos estado trabajando nos meses en hacer algo de mayor entidad, un proyecto más armado de ayuda hacia Nepal.

ADRIÁN: ¿Cuál fue la acogida que tuvisteis en Nepal?

DANI: La acogida, en primer lugar, de las dos ONG que están allí en el territorio desde el año pasado que contactamos con ellos y les comentamos que queríamos ayudarles en sus necesidades más prioritarias. La acogida por su parte, genial. Y, sobre todo, los niños, los beneficiarios directos de esta ayuda, os podéis imaginar. Nos han recibido con los brazos abiertos llenos de alegría y super contentos. Son muy hospitalarios y muy cariñosos.

ADRIÁN: ¿Por qué crees que tenemos que ir desde España hasta Nepal para ayudarles y no pueden ayudar países cercanos o el mismo país?

DANI: Yo entiendo que países más cercanos también lo están haciendo. El Gobierno de Nepal, realmente, en aquellos momentos del terremoto, a nosotros nos han contado algunos testimonios de personas que se encontraban ahí en esos momentos, que, al Gobierno de Nepal, en ocasiones, le puede llegar a interesar que ciertos colectivos o ciertas zonas sigan sin ser reconstruidos. Que tengan ese aspecto de deterioro porque es la única forma que tiene el Gobierno de sensibilizar a organizaciones potentes para que les lleguen fondos que luego no destinan a la reparación de esas infraestructuras o de ayuda hacia esos colectivos. Les interesa que todo siga deteriorado como imán de fondos desde el exterior. Esa es una de las principales razones. Por contaros un caso práctico. Una de las casas de acogida que visitamos tenía un gran aljibe, un depósito de agua con unos filtros para la depuración de esa agua, fundamental para los niños que viven en esa casa de acogida. Entonces, justo después del terremoto, ese depósito se vio seriamente dañado y, curiosamente, los meses siguientes al terremoto, por aquel lugar circularon algunos representantes del Gobierno de Nepal y varias ONG, hasta nueve, visitando el lugar para la aportación de fondos para la restauración de ese depósito se pagó hasta en nueve ocasiones. Pero nunca llegó el dinero. Ese es un ejemplo vivo del interés que puede llegar a tener un gobierno como el nepalí en que todo esto siga así, deteriorado.

ADRIÁN: Eso crea un poco de malestar a la población, que dona su dinero para la causa, cree que se está haciendo algo bueno con él y realmente, lo que hay detrás es una mala experiencia, es egoísmo por parte de los países que, en vez de interesarse por su propio pueblo, miran por el bien del mismo.

DANI: Por supuesto. Eso genera malestar entre las propias gentes y también malestar entre las ONG que se encuentran en el terreno trabajando. Muchas veces reciben visitas ministeriales para, de alguna forma, meterles palos en las ruedas con los avances que ellos están haciendo, porque no les interesa que ese trabajo se siga haciendo tan bien. Que se les limpie la imagen de algunas que están siendo reconstruidas, no les interesa que esté así. Es algo muy curioso. Yo lo percibí cuando llegué allí y recibí testimonios de primera mano. Aquí lo importante es encontrar, si uno quiere colaborar con proyectos de este estilo, colaborar con entidades serias, con ONG que estén en el terreno y que, de alguna forma, tu colaboración vaya directa, sin intermediarios, a sus beneficiarios directos.

EDUARDO: Al hilo de los estás contando, ¿cuáles son los próximos proyectos del Quijote Team?

DANI: Nosotros, realmente, no tenemos programado un “planning” tremendo de misiones. Vamos fluyendo sobre lo que nos vamos encontrando o investigando. Para el año que viene habíamos pensado en algún proyecto a realizar en Sudamérica o en África. Además, con el mismo formato: un proyecto de ayuda hacia colectivos de niños en riesgo y que ya esté en marcha. Es decir, que tenga detrás alguna ONG seria, a ser posible, de pequeña o mediano tamaño, porque no queremos que nuestra ayuda se diluya en unos costes de estructuras, de una gran ONG. Nosotros queremos que toda nuestra ayuda vaya íntegramente al disfrute de sus beneficiarios directos, de los niños. Por el momento, no podríamos poner una chincheta en el mapa, pero la cosa va por ahí.

ADRIÁN: Hablando de esto, nos hablabas al principio de que repetirías la experiencia. Si tuvieras que repetir una experiencia que has realizado con el Quijote Team, ¿qué experiencia repetirías?

DANI: Es difícil. Cada una tiene su componente de satisfacción, que aquí es lo más importante. Para mí, el eje principal del motor de nuestras misiones. Hay una parte especial de la que guardo muy buen recuerdo, que es, concretamente, dentro de nuestra ruta a Nepal, concretamente,

nuestra visita al colegio y residencia de niños ciegos de Chandeswory, a 77km de Katmandú. Es un lugar muy alejado de la ciudad. Está en una zona rural de difícil acceso con todoterreno. Cuando consigues alcanzar el lugar, te encuentras con colectivos como los niños ciegos de Chandeswory, que están muy faltos de proyectos sociales, de alguien que lidere sus actividades inclusivas para que puedan llegar a tener habilidades como las del resto de niños que hay en ese colegio. Además, que se sientan queridos e integrados en un entorno de cariño y de orden.

ADIRÁN: Damos las gracias a Dani Romero, por su tiempo, por esta entrevista y por toda la labor social que hacen en el planeta junto al Quijote Team. Muchas gracias, Dani.

DANI: Muchas gracias a vosotros.

(Sube el volumen de la sintonía y vuelve a quedarse de fondo)

ADRIÁN: El Hospital de Loja acoge una muestra fotográfica sobre una expedición solidaria a Togo. Este hospital granadino acoge desde el pasado martes 30 de marzo y hasta el 17 de abril la colección fotográfica Miradas de África, de Antonio Aragón, fotógrafo profesional y colaborador en distintas agencias internacionales de prensa.

ANTONIO: Los médicos y enfermeros destinados a Togo, protagonistas de la muestra, han viajado junto a miembros de la ONG Asociación Contra la Ceguera Internacional (ACCI), ante las necesidades detectadas tras varias expediciones a este país, en el que problemas de visión que en occidente se tratan con técnicas quirúrgicas o fármacos, allí están por desgracia condenados a la ceguera absoluta. Junto a ACCI viajan a esta zona oftalmólogos, optometristas, anestesistas, enfermeros, médicos generalistas, farmacéuticos y auxiliares de quirófano, además de otros profesionales.

(Sube el volumen de la sintonía y vuelve a quedarse de fondo)

ADRIÁN: «Metrociego», es la nueva app que canta línea. Dos jóvenes de Tres Cantos han creado una aplicación que narra instrucciones a los invidentes para viajar por toda la red de metro de la capital. Estará disponible para smartphones a partir de junio.

EDUARDO: El Metro de Madrid es un lugar en el que los invidentes tienen dificultades para moverse, orientarse y hacer transbordos de una línea a otra. Un problema que Miguel Coello y Gonzalo Fuentes, dos jóvenes emprendedores de la localidad de Tres Cantos, tratan de solucionar con el desarrollo de la aplicación móvil «Metrociego» que verá la luz el próximo mes de junio. El funcionamiento de la aplicación es muy sencillo: El usuario abre la aplicación e indica en que línea y en qué dirección está, a continuación, introduce la parada en la que quiere bajarse. A partir de esos datos, se genera un texto en la pantalla que el lector de pantalla del terminal móvil narra en voz alta para que el invidente pueda seguir las instrucciones.

Según han declarado los mismos desarrolladores: “No pretendemos cobrar por descargarse la aplicación, ni por supuesto incluir anuncios”. Para hacer frente a los gastos, sus creadores han lanzado una campaña de donaciones en el portal web «Kickstarter» que ha tenido una gran acogida.

(Sube el volumen de la sintonía y vuelve a quedarse de fondo)

ADRIÁN: Una joven con ceguera pide etiquetar en braille todos los productos de supermercados. Rocío pretende conseguir 75.000 firmas para presentar al Parlamento Europeo esta iniciativa que obligaría a etiquetar en braille todos los productos de los supermercados. En su campaña explica que de esta forma dejarían de depender de otros para acciones tan cotidianas como hacer la compra.

ANTONIO: “El otro día iba a tomar un vaso de leche para desayunar. Abrí el cartón y resultó ser caldo de pollo. Bueno, pues parece que esta noche toca sopa”. Así comienza la denuncia de Rocío, una mujer con ceguera de Granada, en la plataforma Change.org. De momento, ha logrado más de 52.000 firmas para solicitar al Parlamento Europeo una legislación que obligue a todos los productos que se venden en los supermercados a incluir etiquetas en braille. En su denuncia, Rocío relata las dificultades con las que se encuentra día tras día a la hora de consumir los productos que compra en el supermercado. Ninguno tiene algún tipo de etiquetado que ella pueda interpretar. Esta iniciativa ya está en marcha en supermercados extranjeros. Recordemos que en España hemos incorporado el braille a todos los medicamentos, por lo que es perfectamente posible aplicar una legislación al respecto también en otro tipo de productos envasados.

(Sube el volumen de la sintonía y vuelve a quedarse de fondo)

ADRIÁN: Pere Ribes es un niño de 11 años triunfa como comentarista deportivo en la radio. Pero este niño posee una discapacidad que hace mayor la hazaña, es ciego de nacimiento. El joven comentarista en Radio Olot narra los partidos junto a uno de sus referentes y su mentor, David Planella. El pequeño dice estar cumpliendo uno de sus primeros sueños: ejercer como periodista deportivo en la radio.

EDUARDO: La Radio Associació de Catalunya no quiso dejar pasar esta iniciativa de la esta emisora y en sus premios anuales han querido reconocer la labor de este medio por su trabajo y la labor inclusiva de la radio de su pueblo gracias a la incorporación del joven amante del fútbol.

Esta pasión nació cuando escuchó el himno del Betis. Según Pere, le cautivó al instante y aseguró que, si ganaban tres partidos seguidos, se haría seguidor del Betis. El equipo logró las tres victorias y el chico no dudó en mantener su decisión.

ADRIÁN: Su pasión bética llegó hasta la peña del Betis Girona-Olot en su pueblo y, a través de su presidente, Diego Sánchez, impulsaron una original iniciativa: Hicieron unos boletos que decían “Pere, te queremos en casa” y vendieron cada uno de los mil que tenían por un euro. Consiguieron 1.000 euros para que pudiera ir con su familia a ver al Betis en su estadio. Fue un Betis-Deportivo que jamás olvidará: “No me hacía ilusión ir al campo solo por la victoria, sino para poder cantar a capela ese himno que tantas veces había escuchado por la radio; fue impresionante”.

(Sube el volumen de la sintonía y se desvanece. Comienza a sonar la sintonía de La mirada clínica y se queda de fondo)

ADRIÁN: Hoy, en “La mirada clínica” os hablaremos de la ceguera transitoria, más detalladamente, por el uso del móvil. Para ello, aprovecharemos la presencia de nuestro experto en el tema, Eduardo Fernández, para que nos conteste unas preguntillas. El teléfono es, prácticamente, una extensión de nosotros. Lo llevamos a todas partes y lo consultamos frecuentemente en cualquier circunstancia. Eduardo, explícanos un poco en qué consiste esta ceguera transitoria por el uso del móvil.

EDUARDO: El teléfono lo llevamos prácticamente todos y en todas partes. Además, está claro que las aplicaciones y los beneficios de nuestros teléfonos móviles son indudables, pero, dado

que cada vez se utiliza más y más, también se están empezando a aparecer algunas patologías o situaciones patológicas relacionadas con su uso. Algunas de las más frecuentes están relacionadas con nuevas adicciones. De hecho, ya empiezan a aparecer personas que necesitan estar pendientes del móvil cada poco tiempo, pero también, por ejemplo, hay otras relacionadas con dolores musculares y en articulaciones, especialmente, en las falanges y las muñecas como consecuencia de un uso abusivo de estos dispositivos. Como has comentado, una de las patologías más curiosas o más recientes tiene que ver con el desarrollo de ceguera o pérdida de visión transitoria, es importante añadirlo, es una pérdida de visión transitoria, que está asociada al uso del móvil.

ADRIÁN: ¿A raíz de qué se dio a conocer esta patología que nos comentabas?

EDUARDO: Esta patología fue descrita hace unos meses por el doctor Gordon Plant, que es un neurooftalmólogo inglés con el que estamos colaborando desde la Cátedra Bidons Egara. Lo que hizo fue describir dos casos que son muy curiosos. Lo más normal cuando alguien va al médico y relata que tiene una ceguera muy rápida en un solo ojo y que es transitoria, se asocia a un fenómeno tromboembólico. Lo que describió el equipo del doctor Plant no era exactamente eso, era el caso de una chica de 22 años con una historia repetida de ceguera recurrente en el mismo ojo, en el derecho. Esto le pasaba casi todas las noches. Al principio, 2 o 3 veces por semana y más tarde, todas las noches. Le hicieron todas las pruebas clínicas para intentar ver cuál era el origen de esa patología, pero todas las pruebas clínicas y de laboratorio fueron normales. Los estudios de resonancia de su cerebro, pensando que podía ser un problema neurológico, no revelaron ninguna alteración. Además, preguntándole, solamente le pasaba por la noche, cuando la luz de la habitación estaba apagada. El otro caso fue una mujer, esta vez de 40 años, que también describía una historia recurrente de ceguera en un solo ojo. Pero esta vez, en lugar de al dormirse, al despertar. Duraba unos 15 minutos y también le hicieron todas las pruebas, las cuales fueron normales.

ADRIÁN: ¿Cómo es posible esta ceguera? ¿A partir de qué se produce?

EDUARDO: Todo esto era muy extraño. Cuando el equipo del doctor Plant se puso a indagar y empezó a preguntarle a los pacientes y descubrió que estos síntomas solo se producían cuando la luz de la habitación estaba apagada. Ocurrían siempre, y esto es muy importante, después de que estas dos pacientes estuvieran utilizando sus teléfonos móviles. Aquí, el dato más curioso es que, habitualmente, el médico no pregunta si utilizas o no el teléfono. A partir de ahí, comenzaron a

preguntar más, en qué ojo ocurría el problema y resultó que, en los dos casos, el ojo en el que se producía la pérdida de visión era el más alejado de la almohada. Lo que le pasaba era que uno de los ojos estaba tapado por la almohada, adaptado a la oscuridad, y el otro, no. Esto hizo pensar que este fenómeno podría estar relacionado con eso, con los fenómenos de adaptación a la luz y a la oscuridad y lo que hicieron fue probarlo con uno de los integrantes del equipo médico. Hicieron el experimento. Se tapó el ojo en situaciones de baja luminosidad y le pasó exactamente lo mismo. Pudieron comprobar y medir esa disminución de la visión y era exactamente igual a como habían relatado los pacientes previamente.

ADRIÁN: Por lo que nos has podido contar de estos dos casos, además del experimento del miembro del equipo del doctor Plant, ¿cabe la posibilidad de que sea una casualidad?

EDUARDO: No, no es una casualidad porque ellos lo pudieron estudiar muy bien. Además, está científicamente demostrado que hay fenómenos de adaptación a las condiciones lumínicas, a las condiciones ambientales... Además, ellos lo pudieron medir muy bien. De alguna manera, lo que pasa es que hay un ojo que está adaptado a la oscuridad, porque lo tapa la almohada, mientras que el otro se está adaptando a lo que está mirando. Es, precisamente, en ese, en el que suceden todos los problemas. Por tanto, una cosa importante es que hay que tranquilizar a las personas y evitar que esto les genere ansiedad o que les suponga un montón de pruebas clínicas, ya que se trata de un cerebro normal y debido al funcionamiento normal de la retina.

ADRIÁN: ¿Se produce esta misma patología con los e-books, productos especializados en la lectura, incluso nocturna?

EDUARDO: En principio, sí, porque el mecanismo es la adaptación. Si las personas leen un e-book con un solo ojo y se adapta, básicamente, puede pasar exactamente lo mismo. Cualquier dispositivo que utilicemos para leer. Además, es importante saber que esto sucede en condiciones de baja luminosidad, de modo que un ojo se adapta a una oscuridad completa y el otro está en otras condiciones diferentes.

ADRIÁN: Lo mejor es mirar con los dos ojos, o dejar el móvil.

EDUARDO: Por supuesto, en cualquier caso, es algo transitorio. Eso es importante resaltarlo. También hay que transmitir que hay que hacer un uso responsable del móvil y ser conscientes de

que no es más que una herramienta más. Por supuesto, también es importante una buena postura. No es muy recomendable leer el móvil en la cama, con un ojo tapado.

ADRIÁN: Eso te iba a preguntar, ¿qué podría pasar si se hace de esto un uso diario? si alguien tiene la costumbre de irse a dormir con el móvil, no puedes deshacerte de esa costumbre, ¿qué podría pasar?

EDUARDO: Te pueden pasar este tipo de fenómenos que hay que descartar que puedas tener otra patología. El problema es que una ceguera transitoria monocular sugiere que puede haber una patología de base. Primero hay que descartar que sea eso, una patología de base y que podamos decir que simplemente sea un problema funcional. Si es así, es muy fácil de evitar que siga sucediendo en el futuro tomando las medidas adecuadas.

ADRIÁN: Dejamos la ceguera un poco apartada, pero seguimos con el uso de los móviles porque me han surgido un par de dudas. A mí me ha pasado alguna vez que tengo el móvil en el bolsillo, noto como vibra, pero luego no tengo ninguna notificación, ¿cómo es posible?

EDUARDO: Realmente, es un poco por el uso, quizás, abusivo, que le estamos dando al móvil. Además, tiene un nombre, “vibranxiety”. Es una ansiedad porque estás pendiente de que alguien te diga algo, te comunique algo y lo llegas a sentir, lo llegas a percibir. No es una percepción real. Esto puede dar lugar a problemas serios que tienen que ver con la ansiedad.

ADRIÁN: Con la ansiedad de que te contesten.

EDUARDO: Ese es el problema. Cada vez se están viendo más, incluso en gente muy joven. Empieza a surgir esa ansiedad. ¿Por qué no me llaman? ¿Por qué no me contestan? de manera inmediata al mensaje de WhatsApp que acabo de enviar. Hay que tener en cuenta que, realmente, esto es muy reciente el uso de aplicaciones. No pasa nada porque tarde, incluso un día o dos días. Simplemente, no pasa absolutamente nada. Pero ya estamos viendo en clínica que están apareciendo todo este tipo de trastornos que muchas veces necesitan medicación. Yo creo, a nivel personal, que no deberíamos llegar ahí.

ADRIÁN: Deberíamos despegarnos un poquito.

EDUARDO: Simplemente, utilizarlo de una forma más sensata.

ADRIÁN: El uso del móvil, ¿qué otros daños pueden causar a nivel físico? En articulaciones en los brazos, etc.

EDUARDO: Aquí, como todo, muchas veces es por la postura, por utilizar una postura incorrecta. Otras, por repetición. Hay patologías, por ejemplo, en los músicos, los que tocan el violín o el piano, cada instrumento tiene asociada sus propias patologías. Se deben a que son profesionales que están mucho tiempo haciendo actividades, repetitivas, etc. Lo mismo estamos empezando a ver con el uso del móvil. Es una patología por el uso del mismo. Volvemos a lo mismo. No hay que hacer un uso abusivo, sino un uso sensato de todo este tipo de tecnologías.

ADRIÁN: Después de estas preguntillas que le hemos hecho a Eduardo, vamos a descansar todos un poco, cerramos ya esta sección, dejamos de hablar de la ceguera transitoria por el uso de los móviles para escuchar un poco de música. Después, seguiremos con Modos de ver y Estela Landrove para hablar de “Matronalia” y su autora, Nuria del Saz.

(Después de que se desvanezca la sintonía de La mirada clínica, comienza a sonar Six Blade Knife de Dire Straits. La música se desvanece. Comienza a sonar la sintonía de Modos de ver y se queda de fondo)

ADRIÁN: En el pasado programa, nuestra colaboradora desde Madrid, Estela Landrove, nos trató de contarnos los nuevos inventos que utilizan las personas ciegas en su vida diaria para facilitársela. En el programa de hoy, Estela nos ofrece una charla con la escritora y periodista Nuria del Saz que nos presenta su último libro de poemas “Matronalia”. Os dejamos con ella.

ESTELA: ¿Qué tal? Amigos y amigas de Radio UMH. Bienvenidos a nuestro espacio, Modos de ver, que ya sabéis que se encuadra dentro del programa Punto de vista, de la Cátedra Bidons Egara de retinosis pigmentaria. Os vamos a acompañar durante unos cuantos minutos para hablar de libros y de literatura. Recibid un saludo muy cordial de Estela Landrove. Comenzamos esta sección hablando con una persona que ya la hemos tenido aquí, en nuestro espacio. Os decía hace algunos meses que le prestarais atención, que no os olvidarais de ella porque iba a tener novedades que contarnos. Estamos hablando de la periodista y escritora, Nuria del Saz. Nuria, hola otra vez. Bienvenida.

NURIA: Hola, ¿qué tal, Estela? Encantada de volver aquí a tu programa, Modos de ver. Espero que los oyentes no se cansen de mí.

ESTELA: Tenemos que pedirles disculpas a nuestros oyentes por el audio de esta edición, porque estamos teniendo la charla con Nuria a través de Skype y, como se decía antiguamente, que yo eso ya no lo oigo en la radio, los hados no nos son muy propicios. Vosotros os preguntaréis, ¿y por qué va a charlar esta vez Estela con Nuria? Saben los oyentes que somos amigas, pero, además de amigas, siempre me gusta traer al programa cosas interesantes. Yo creo que, en esta ocasión, nuestra charla, Nuria, va a ser interesante porque queremos presentar a todos los oyentes de Radio UMH un libro. En este caso, tu último libro titulado “Matronalia”. Me gustaría que, entre nosotros, nos los presentaras, nos contaras. Es un libro de poemas que, hoy en día, parece que la literatura de poesía, que si quieres ahora charlaremos de ello, está un poco de capa caída, pero todavía hay atrevidos y atrevidas que se lanzan a la piscina.

NURIA: Te diré, Estela, que en Sevilla hay un gran movimiento literario poético. Somos muchos los que escribimos aquí. No todos podemos publicar, tenemos esa suerte. Pero sí que hay muchísimo movimiento en la poesía. No sé si nos leemos los unos a los otros porque lo cierto es que la poesía no tiene mucha difusión. Está cobrando auge y sí hay muchas personas que escribimos.

ESTELA: ¿Qué es más difícil, escribir poesía, que ya es tu tercer libro “Matronalia”, junto con “Alma atrapada y “Paraíso íntimo”, o escribir prosa? Tenemos una novela que es de aventura, de viajes de Nuria llamada “A ciegas en Manhattan”

NURIA: Y en la que tú también apareces.

ESTELA: De puntillas.

(Se escuchan risas de Estela y Nuria)

ESTELA: Entonces, ¿qué es más difícil?

NURIA: A mí no me cuesta trabajo escribir poesía. Es terapéutico, para mí es muy necesario escribirla, por lo que no me cuesta trabajo. No te sale un buen poema siempre, pero la poesía es

un ámbito en el que me muevo con cierta facilidad. La prosa la veo bastante complicada, más que la poesía. Si esto se lo preguntas a un novelista, seguramente te diga lo contrario. Yo creo que a cada uno le va un estilo. Disfruto mucho escribiendo prosa, pero a mí me cuesta más, desde luego.

ESTELA: Decías antes que era terapéutico. ¿Es el deshago del alma?

NURIA: Completamente. Siempre he escrito para vivir mejor. A veces he escrito para sobrevivir anímicamente. En el caso de “Matronalia” he escrito para contarle al mundo lo que le estaba sucediendo a una mujer, a mí, que se había convertido en madre y que estaba descubriendo cosas. A la que le pasaban cosas y que descubría cosas.

ESTELA: ¿Cuáles son algunas de esas cosas que tú has descubierto y que has plasmado en esta obra? Déjame adelantar que luego escucharemos un par de poemas que hemos seleccionado de tu propia voz y que los oyentes los van a poder descubrir y seguro que les encanta. No vamos a adelantar acontecimientos, Nuria.

NURIA: Voy a empezar por el título. Ahora te cuento qué es lo que he descubierto, porque tampoco resulta demasiado fácil de expresar. Por eso utilizo los poemas, porque me muevo mejor en ese terreno en el que los sentimientos encuentran la palabra perfecta. Matronalia era la fiesta romana dedicada a la diosa Juno Lucina, que era la diosa que traía los niños a la luz, la que daba a luz. La Matronalia era la fiesta dedicada a las madres, a las esposas, a las mujeres, a las matronas romanas.

ESTELA: De ahí viene la palabra matrona que se utiliza actualmente.

NURIA: Descubro que se habla poco de la maternidad, por ejemplo, que la sofisticación de la sociedad actual ha diluido lo más esencial que es traer hijos y criarlos y que a veces nos ha confundido a la mujer respecto al papel que tiene la maternidad en nuestra trayectoria vital como mujeres. Muchas veces se habla de la maternidad como un paréntesis aislado de la vida profesional y social. No creo que sea un paréntesis, sino parte de un proceso natural en la sexualidad de la mujer. Verás que digo sexualidad. En la mujer los órganos reproductores son los mismos que nos proporcionan placer sexual. Entonces, despojar la maternidad de su sexualidad, apartar o encapsularla como algo que la mujer vive porque no le queda otro remedio,

me parece que queda despojada de sus sentidos y hace que las mujeres perdamos una gran oportunidad de descubrimiento, de enriquecimiento personal y de un disfrute absolutamente pleno, con sus luces y con sus sombras. Aunque yo diga un disfrute pleno, no significa, ni muchísimo menos, que todo sea maravilloso desde un punto de vista idílico. La maternidad se viven muchas cosas.

ESTELA: Y de formas muy intensas, además.

NURIA: Yo creo que la vida es eso. La maternidad hay que abrazarla con todo lo que conlleva, con el sacrificio, con el cansancio y el conocimiento, con el placer.

ESTELA: ¿Cuántos poemas podemos encontrar en “Matronalia”?

NURIA: La verdad es que no sé exactamente cuántos poemas contiene. Para ser un libro de poemas, es un poco más extenso que mis dos poemarios anteriores. Cuando empecé a escribirlo, no pensé que terminase siendo un libro, porque escribí 3 o 4 poemas y paré. Cuando empecé a escribirlo, mi hija mayor era una recién nacida. Eran poemas que iban surgiendo de momento concretos: mientras le daba el pecho, dormía con ella, estábamos a solas y la cogía en brazos y bailaba en el salón, cuando lloraba porque me sentía inmensamente feliz de haber logrado tenerla en mis brazos. Eran poemas de muchos sentimientos que surgían muy espontáneamente. Con el tiempo y con los años voy descubriendo, voy leyendo acerca del papel de la mujer antropológicamente hablando y voy descubriendo cosas. Todo eso lo voy escribiendo y al cabo de 9 años, veo que tengo una barbaridad de poemas. El libro tiene 90 páginas. Además, había 3 tipos de poemas que se podían clasificar de una forma muy sencilla. Te lo explico. He clasificado el poemario en tres grandes epígrafes. El primero es Carne de mi carne, que son poemas que nacen de la pura experiencia materna propia. Hay poemas más lúdicos de situaciones bastante cómicas que puedes llegar a vivir con los niños y hay poemas también en esa primera parte de cuando mis hijas van creciendo y otra serie de cosas que nos suceden y sentimientos que tienes cuando los niños son un poco más mayorcitos. Hay otro gran apartado que se titula “Cicatrices en el alma”. Son poemas que le dedico a otros niños, yo digo que es mi homenaje a los otros niños del mundo, esos niños que no tienen tanta suerte como los nuestros de occidente. Son niños que viven en condiciones muy difíciles, que les falta de todo, de ese sufrimiento de los padres que les da igual donde vivan, pero todos los padres quieren lo mejor para sus hijos y no pueden dar ni lo básico. Digo que son “cicatrices en el alma” porque me duele personalmente esas

situaciones que se dan. Hay poemas dedicados a esos otros niños. El último apartado al que le tengo un cariño muy especial y del que me siento muy orgullosa se titula “Diosas madre”. En la presentación de “Matronalia” aquí, en Sevilla dije que si podíamos ser diosas por qué íbamos a conformarnos con menos. Realmente, pienso que la mujer es una diosa porque damos vida, porque le ponemos nombre a las cosas para nuestros hijos, porque le enseñamos el mundo. Ya son poemas más reflexivos acerca del papel de la mujer en la sociedad, en el universo, intentando encontrar un equilibrio al que creo que no hemos llegado todavía entre esa faceta de mujeres profesionales que desarrollamos una carrera y que no queremos renunciar a criar a nuestros hijos como consideramos que tener lo que tenemos que criarlos. Nosotras, no desligando esa tarea tan importante en terceras personas. Así que eso es “Matronalia”, nada más y nada menos.

ESTELA: La verdad es que no dejas ningún cabo suelto, Nuria. Hablabas antes de esas diosas madres. Es verdad que así, por lo menos nos sentimos muchas de nosotras cuando tenemos por primera vez a nuestro pequeño, nuestra pequeña en los brazos o cuando vemos que van teniendo sus pequeños avances, que empiezan a caminar solos, que empiezan a comer solos y ya te vas sintiendo como si lo hubiera hecho gracias a ti. Nos guste o no, es así. Sobre todo, que, nosotras, con la ayuda de ellos, pero somos los que les hemos dado la vida, en definitiva. Yo creo que hay que valorar ese aspecto que está siendo tan denostado últimamente, eso de ser madre, como que no está de moda, que es una cosa que, como tú decías antes, hay que pasarlo, y cuanto antes, mejor. Y si lo pudiéramos tener oculto, mucho mejor.

NURIA: Fíjate que yo era de las que pensaba antes de tener hijos de las que pensaba que dar el pecho, lo de amamantar, era una cosa que hacían los animales, que hacían las vacas y los mamíferos, pero yo no me veía en eso. Yo también he dado biberones y no estoy en contra, ni muchísimo menos. Creo que ha sido un gran avance, se han salvado muchas vidas y muchos niños gracias a la lactancia artificial, pero eso no quita para que ahora y, después de haberlo conocido y saber lo que es, reivindique y defienda la lactancia materna siempre que una quiera y pueda.

ESTELA: Exacto.

NURIA: Creo que es un derecho del bebe. Ese es un gran debate del que se puede hablar mucho.

ESTELA: Tendremos que hablar otro día de esto.

NURIA: Pero lo que estábamos hablando, igual que invertimos muchas horas en hacer una carrera profesional, en prepararnos bien, en hacer máster para ser buenas profesionales en cualquier ámbito, si queremos que la sociedad funcione, tendremos que invertir tiempo en nuestros niños, porque estamos poniendo sobre la tierra a un ser humano que necesita una estabilidad, una serenidad emocional, tener satisfechas unas necesidades emocionales. No es todo material, lo que tenemos que darle a un niño. Yo creo que es muy importante para un ser humano.

ESTELA: Y eso es a lo que menos le dedicamos últimamente a nuestros hijos, tiempo.

NURIA: No es fácil. Tenemos que trabajar y no podemos trabajar con nuestro niño en la falda. Lo que pasas es que habrá que encontrar ese modelo que sea saludable y enriquecedor para todas las partes. Para que ninguna parte salga perdiendo, ni la empresarial, ni la personal. Yo creo que el coste que estamos pagando a nivel social las mujeres en particular, con un sobre esfuerzo que estamos haciendo, y el coste que están sufriendo los niños por no tener la presencia de sus padres, es muy alto y las consecuencias se ven. Otra cosa es que no queramos tenerlas en cuenta, pero es que son palpables.

ESTELA: Completamente de acuerdo contigo, Nuria. Volviendo al “Matronalia”, a este libro, el último de nuestra invitada de hoy, Nuria el Saz, me gustaría, si nos dejas, compartir con todos los oyentes, uno de los poemas que se van a poder encontrar en este libro. Antes hablábamos de las diosas madres, y, precisamente, hay un poema tuyo, Nuria, que lleva por título este mismo nombre. ¿Lo he escuchamos y luego lo comentamos?

NURIA: Muy bien, venga.

(Deja de sonar la sintonía de fondo. Suena una música de ambiente muy relajante. Adecuada para la lectura de una poesía que Nuria nos va a leer)

NURIA: Diosas madre, de “Matronalia”, Nuria del Saz.

Fui centro del universo con mi criatura humana en los brazos

Empapada en sangre y sudor

Embriagada por el aroma de la carne nueva

Toda agua y toda leche derramada

Santuario del amor infinito

Sin árboles y sin pájaros

Sin el río fluyente

Sin los rayos del sol

Ni la claridad plateada de la luna llena

Despojada de la penumbra y condenada a la lámpara de luz eléctrica

Mas mi cuerpo materno emergió

De las profundidades amordazadas

De los pies atados tantos milenios

Con una fuerza poderosa

El secreto mejor guardado

Alumbrando la vida con la rotundidad de una diosa

La diosa madre

Las diosas madre

Que dan y conservan la vida

(Nuria acaba su poema y la canción que estaba sonando para esta ocasión sigue sonando hasta que se desvanece)

ESTELA: Después de esto, Nuria, uno no sabe ni cómo seguir. ¡Qué bonito! Cómo reflejas ese momento. A mí, lo que me transmite, por lo menos, es la sensación cuando acabas de dar a luz y tienes a tu hijo entre los brazos.

NURIA: Empapada en sangre, sudor, toda agua y toda leche. Es lo que, a priori, puede parecer, incluso sucio. Has sudado, estás manchada, pero es que eso es parte de la vida, es lo que hablaba antes de abrazar la maternidad con todo lo que conlleva y vivirlo con esa plenitud. A eso es a lo que yo me refiero cuando digo plenitud. No a que todo tenga que ser super feliz e ideal. Es saber que eso es parte del proceso y disfrutar con ello. Cuando vas a dar a luz, todo el mundo te desea una horita corta. Yo no sabía lo que era dar a luz, obviamente, antes de haber tenido a mi primera hija, pero yo quería estar mucho más de una hora, quiero que dure. Quiero vivir esa experiencia, porque quiero sentir lo que es parir. Debe ser que el universo me escuchó porque mi parto no fue ni fácil ni corto, pero yo estaba encantada porque es lo que la vida me puso por delante, una situación complicada a la que enfrentarse. Vivirlo, pasarlo y seguir airosa con esa recompensa... Yo tengo una tía que es ginecóloga, asistió al parto de mi primera hija y me decía: Cada parto es un riesgo, es un vida o muerte, puede salir bien o puede salir mal. Y parimos como la que va al supermercado. Si yo hubiera vivido en África, hubiera muerto de parto, porque tuve una hemorragia post-parto. Salí feliz de mi parto, encantada porque no tenía referencias de lo que era un parto. Yo creía que todos los partos eran así. Yo creía que era duro, pero tiene su recompensa. Decía mi tía: Es el único dolor que tiene sentido, el dolor del parto. Sobre el dolor del parto, también habría mucho que decir. He leído mucho sobre ello y cuando hago alusión en mis poemas a la luz artificial, a la ausencia de sol, de luna, lo que quiero decir con ello es que las mujeres parimos en unas condiciones sanitarias muy buenas que nos garantizan salvarnos la vida en un momento dado, y yo, al haber parido en un hospital, me salvé. Ese poema de “Dios madre” viene a reflejar todo eso. Esas sensaciones que tienes, lo vulnerable que te sientes al estar expuesta a tanta gente cuando das a luz. Insisto, no estoy en contra de parir en un hospital, a mí me salvaron la vida, pero hay que encontrar otra manera.

ESTELA: Nuria, vamos a escuchar un poema que a mí me encanta, “Carne de mi carne”. El cual he de reconocer y confesar, probablemente, no se lo debería decir a la autora, pero ya que la tengo

aquí, he de confesar que cuando lo escuché, alguna lagrimita y alguna acongoja se escapó. Lo escuchamos:

(Deja de sonar la sintonía de fondo. Suena una música de ambiente muy relajante. Adecuada para la lectura de una poesía que Nuria nos va a leer)

Carne de mi carne, de Matronalia. Nuria del Saz.

He cambiado los poemas

Por flores, almendras y canciones

Los versos han perdido la música interna

Que me mecía en tiempos de crisis

Hoy la crisis lo inunda todo

Nada amplias brazadas comiéndose el mundo

Tragándose la vida como si fuera plancton invisible

Ahogando las notas de rima asonante

He cambiado los poemas por flores, almendras y canciones

Por vuestra risa blanca de mariposas

Por vuestros juegos en la alfombra lavable

Por vuestras manos inmaculadas

Por vuestros ojos hipermétropes de fantasía

Mis poemas hoy no se escriben

Mis poemas hoy, se sienten

Se sienten porque ríen, cantan, gritan, retan

Mis poemas laten con el rigor de dos corazones

Son piel, son alma, son infancia

Son carne de mi carne

ESTELA: Esos son tus hijas, Nuria, carne de tu carne.

NURIA: Qué te voy a contar del poema. Yo creo que cuando me preguntas qué has contado aquí, si se lo cuento, no es lo mismo, porque elijo justamente la poseía y no escribo un relato. Esas son las palabras justas que tengo dentro. Cuando digo: “he cambiado los poemas por flores, almendras y canciones” fue cuando tuve a mis hijas. Es cierto que empecé a escribir estos poemas que te comentaba, los primeros poemas de “Matronalia”, yo había dejado atrás otra fase, de escribirle al amor romántico, a la pasión entre hombre y mujer, al desamor. Mi vida lo había ocupado ese momento otro tipo de amor, que era el amor de madre. Y pensé que a lo mejor y no volvía a escribir sobre otro tema. Quería reflejar ese cambio que se había producido en mi poesía y en mi vida. Dejaron de interesarme otro tipo de amores y de relaciones y lo cambiaba por ellas. Por eso hay “juegos en la alfombra”. Ahora estamos ya en otra etapa más de reñir y de educar, pero es tal cual. Esas son las renunciaciones a las que uno hace. Todo tiene su tiempo.

ESTELA: Seguiríamos charlando un montón de rato contigo sobre este nuevo poemario, sobre “Matronalia”, que está editado por Ediciones Alfar. Si alguna persona quiere hacerse con el libro, ¿cómo puede hacerlo?

NURIA: En cualquier librería de España, si dan el nombre de la editorial, Ediciones Alfar, y el nombre del autor, Nuria del Sal, se lo deben de traer. La opción de comprarlo online está en las plataformas como Amazon, La casa del libro, Agapea.com. Si hacemos la búsqueda en Google de “Matronalia Nuria del Saz”, le va a salir diferentes opciones. También está el libro electrónico en La casa del libro y en Amazon. Se puede pedir a la propia editorial. Opciones hay para aburrir. Déjame aprovechar esta plataforma tuya para agradecerle a Alfar, a Luis Miguel Oliva, que es el

editor, que siempre está ahí apoyando todo lo que hago y que publicar poesía no es fácil, que apuesten por ti tampoco y yo cada vez que tengo un libro, ellos me lo publican. Para mí es un privilegio, claro.

ESTELA: Nuria, muchísimas gracias por habernos acompañado. Has sido la última invitada de la temporada de nuestro Modos de ver. Ha sido un placer charlar sobre nuestros asuntos que, por lo menos, pasamos un ratito interesante y estamos seguros de que aquellas personas que están detrás de los móviles y de los ordenadores seguro que también lo han pasado bien. Muchísimas gracias, Nuria.

NURIA: Gracias a ti, Estela, por esta charla tan interesante y por darme la oportunidad de hablar de “Matronalia” aquí, en vuestra radio.

ESTELA: Muchas gracias, un beso. Nosotros nos marchamos. Un saludo muy cordial a toda la audiencia de Radio UMH. Ha sido un placer estar esta temporada con todos vosotros. Gracias a Arantxa, a Eduardo, a Adrián, a todo el equipo que ha hecho posible Punto de vista y muchas gracias por haberme dejado este ratito para compartir la radio con todos vosotros. Un saludo muy cordial de Estela Landrove desde Madrid.

ADRIÁN: Muchísimas gracias, Estela, nuestra periodista colaboradora desde la capital, por su tiempo, por esta sección y por haber colaborado con Punto de vista toda esta temporada.

(Sube el volumen de la sintonía y desaparece. Comienza a sonar la sintonía de El periscopio y se queda de fondo para despedir el último programa de la temporada)

Llega el momento de poner el punto y final a nuestro programa y el punto y aparte a nuestra segunda temporada de Punto de vista. Nos despedimos del décimo tercer programa de Punto de vista. Pero recuerda, podrás escucharlo siempre que quieras, pues lo colgaremos en la web de la Cátedra Bidons Egara. Un saludo de parte de todo el equipo de Punto de vista, nos veremos tras el verano.