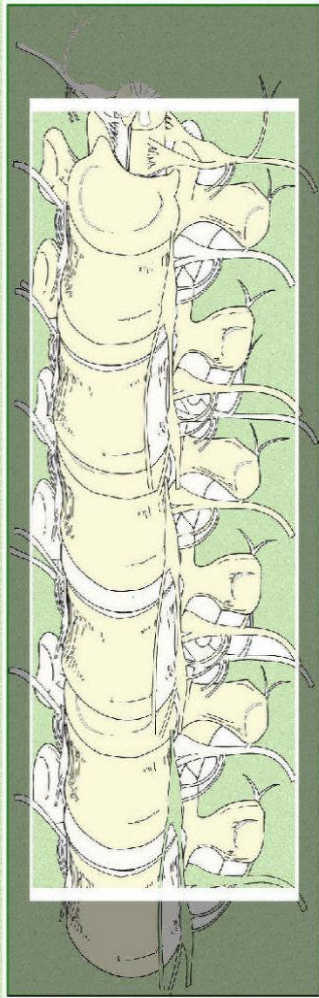




REVISTA

Año 2014

COLEGIO SAN RAMÓN
C/. PINTO, 76
28982 PARLA-MADRID



La Asociación EDEPA no se responsabiliza de las opiniones así como de las imágenes reflejadas, las mismas solo sirven como muestra de sus actividades en cuanto a labor social que la misma ejerce en beneficio de sus socios afectados de Espondilitis y Artritis.



Plaza de la Constitución de Parla

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, ni transferida por ningún sistema de información sea mecánico o electrónico etc.... sin el permiso previo por escrito de EDEPA:

Enfermos de Espondilitis y artritis Parleños Asociados

SUMARIO

<i>Página--</i>	5	I Congreso de Pacientes con Enfermedades Reumáticas.
	6-7	Asamblea de EDEPA.
	8	Reunión de la Coordinadora Nacional de Espondilitis.
	9	III Jornada de Salud en Parla.
	10	Jornada de Edepa en Familia.
	11-12	Curso Gimnasia y Piscina.
	13	Entrevista.
	14	Cena de Navidad.
	15-17	Enfermedades Reumáticas (2ª Parte).
	18-19	Derechos y Deberes de los Pacientes.
	20	Publicidad.
	21	Cocina de la Abuela.
	22-23	El Rincón del Escritor.
	24-34	Cine (Introducción).
	35-46	Cine (Caratulas de las Películas con Oscar).
	47-50	Humor (Borges).

EDITA

*Enfermos de
Espondilitis y Artritis
Parleños Asociados*

EDEPA

Dirección y Diseño

Mª Pilar Martínez García

Redactor

Javier Gutiérrez Romero

Dirección postal:

*C/. Pinto nº 76
(Colegio San Ramón)
28982
Parla-Madrid*

E.mail:

edepa@edepa.com

web:

www.edepa.com

Redes Sociales

Facebook
Tuenti
Twister
Wordpres

Queridos socios y socias:

La Espondilitis Anquilosante y la Artritis Reumatoide no solo afecta a la persona que la padecemos. Percibimos que nuestra vida sufre un cambio radical, pero no solo la nuestra sino también la de nuestros familiares y amigos.

En muchas ocasiones junto con nuestras limitaciones y dolores, se producen alteraciones del carácter y la convivencia se hace más difícil. Para nosotros es necesario percibir que nuestros familiares se implican activamente.

Por eso este año por primera vez hemos realizado un evento, donde se han implicado socios/as y familiares, en el que hemos puesto mucho esfuerzo e ilusión en él para que todos los socios/as y familiares pasen una tarde agradable y distendida llena de premios y sorpresas.

El objetivo de este evento era que todas las familias pudieran compartir experiencias. Y sobre todo poder sensibilizar a la población y dar a conocer estas enfermedades.

Me gustaría invitaros a conocer al equipo humano que forma esta asociación y que trabaja día a día con especial sensibilidad para cubrir las necesidades de nuestra asociación.

Recibir un cordial saludo

Miguel Ángel García García-Rivera
Presidente de E.D.E.P.A.

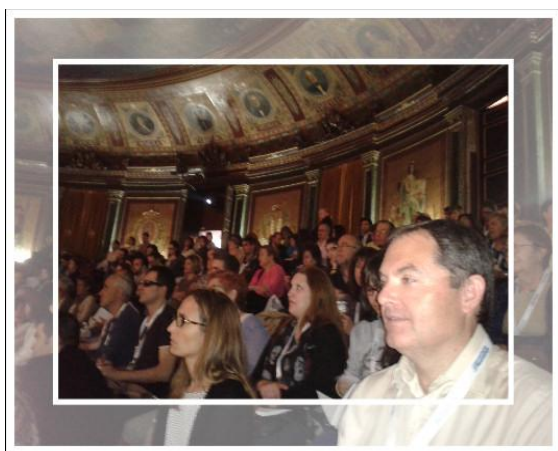
El 21 y 22 de marzo en el colegio de médicos de Madrid, se celebró el I congreso de Pacientes con enfermedades Reumáticas, organizado por la Sociedad Española de Reumatología (SER). En este encuentro de pacientes participó activamente el presidente de nuestra asociación. Tras hacer un balance del congreso, nuestro presidente considera que este primer encuentro de pacientes ha sido todo un éxito, gracias a la gran presencia de representantes de asociaciones y pacientes reumáticos.

Gracias a la gran presencia que hubo en dicho acto, se consiguió que las distintas ponencias se vieran enriquecidas con un activo debate y con las manifestaciones de muchas vivencias. Queremos agradecer a la Sociedad Española de Reumatología (SER), el trabajo que han realizado y sobre todo que los pacientes fueran los verdaderos protagonistas de este encuentro y esperamos que sigan contando con los pacientes en muchas de sus actividades.

Para nuestra asociación ha sido una experiencia muy positiva y queremos destacar una de las ponencias que hubo, la de Jacobo Parages, que es afectado por Espondilitis Anquilosante que es un verdadero ejemplo de superación para muchos afectados por esta enfermedad.

En su ponencia nos contó su experiencia con la enfermedad desde que fue diagnosticado, pasando por distintas fases negativas y positivas, hasta que se planteó el reto de cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar, que llevó a cabo en el mes de junio de 2014 con 46 años y con espondilitis desde hace 18 años.

Esperamos que esto no se quede aquí, sino que haya un II congreso donde se plasmen todas aquellas iniciativas que los pacientes pusimos en las encuestas que nos hizo llegar la organización, que pueden servir para mejorar el conocimiento y la formación de los enfermos reumáticos.



El 26 de Marzo del 2.014 se celebó la Asamblea General de EDEPA, en la primera convocatoria a las 18:00 horas y en la 2ª a las 18:30 horas, en la sala de Conferencias de la Casa de la Cultura de Pala, sita en la calle San Antón nº 46 de Parla.

El presidente D. Miguel Ángel García García-Rivera dio comienzo el evento, dando la bienvenida a los asistentes y cedió la palabra a la secretaria Dña. Mª del Pilar Martínez García, quien leyó el acta del año 2013 para su aprobación, la cual fue aprobada por unanimidad.

Posteriormente, el presidente hizo un resumen de las actividades realizadas en el 2013, destacando los puntos siguientes:

- ✓ Pruebas de Termografía en la Asociación.
- ✓ Reunión de la Coordinadora Nacional de Espondilitis en Fuenlabrada.
- ✓ Acto de “Comprendiendo la Artritis Reumatoide” en Madrid.
- ✓ VIIIª Semana de la Salud en Aranjuez.
- ✓ XXIIª Jornada de Convivencia de CEADE en Córdoba.
- ✓ Iª Edición de “Ayuda a las Asociaciones de Pacientes” en Madrid.
- ✓ IIª Jornada de Salud en Parla.
- ✓ Charla sobre Artritis en el Hospital de Móstoles.
- ✓ Charla sobre La Salud en las Enfermedades Crónicas en Parla.
- ✓ Congreso de EULAR y SORCOM en Madrid.
- ✓ Cenas de Navidad en, Leganés, Móstoles, Parla, Valdemoro.

A continuación la tesorera Dña. Magdalena Fernández Barajas, expuso el Balance de Ingresos y Gastos del año 2.013, siendo aprobada por unanimidad.

El presidente comunicó el calendario Electoral del 14 de Enero al 18 de Febrero del 2.015, para la presentación de candidaturas para la nueva Junta Directiva de EDEPA.

El 25 de Marzo del 2.015 se celebrará la Asamblea General y las elecciones. Se enviara carta para los socios que quieran formar parte de la nueva Junta Directiva.

En el apartado de proyectos para el año 2014, el presidente destacó los puntos siguientes:

- ✓ Se mantienen los acuerdos con GESTORIA SIGLO 21, OPTICA AMIRA, EMPRESA AML y FISIO ESPAÑA.
- ✓ Agradecimiento a los socios que colaboran en el espacio para las asociaciones en el Hospital de Parla.
- ✓ Petición a la Asamblea de la autorización para solicitar subvenciones para el funcionamiento de La Asociación.
- ✓ Autorización al Presidente a elevar a Publico los acuerdos de la Asamblea.
- ✓ Pagina Web (Agradecimiento a Pilar y a Luis por su colaboración).
- ✓ Charla sobre Nutrición.
- ✓ IIIª Jornada de Salud en Parla.
- ✓ Coordinadora Nacional de Espondilitis Anquilosante en Abril del 2.015.
- ✓ Acuerdo con el Hotel Balneario Valle del Jerte para los socios que componen la coordinadora de Espondilitis.
- ✓ LIRE ha presentado un proyecto “Tú también puedes”, con el aventurero Josechu Elosua, Enfermo de Espondilitis Anquilosante.
- ✓ Subvención de Gimnasia y Piscina en el 3^{er} trimestre, a los que asisten a ellas.

Finalmente se abrió el apartado de ruegos y preguntas entre los asistentes y la mesa presidencial.

El acto finalizo a las 20:00 horas.



Entrada Sur de Parla

El 25 de Abril del 2014 se celebró la asamblea General Ordinaria de CEADE (Coordinadora Nacional de Asociaciones de Espondilitis) en Fuenlabrada.

Se presentó la memoria anual de actividades y la memoria económica del año 2013.

La presentación la realizó el presidente D. Pedro Plazuelo, quien expuso las numerosas acciones llevadas a cabo el pasado ejercicio, así como el estado de la tesorería. Ambas memorias fueron aprobadas por unanimidad.

En la tarde se desarrolló la asamblea general extraordinaria con varios puntos:

- Elección de la Junta Directiva.
- Modificación estatutaria.

Solo se presentó la candidatura de D. Pedro Plazuelo, que fue elegido por unanimidad. A continuación, nombró a los miembros que compondrán los próximos 4 años la Junta Directiva. Explico la creación de un equipo de Comunicación, un grupo joven y un grupo de trabajo. Expuso el programa de actividades a realizar para el presente año, destacando la renovación de la página web, la gestión de comunicación con EMAILING, general boletines informativos, convocar concursos (Relatos, fotografía, poesías).

En cuanto a la modificación de estatutos, se aprobó por unanimidad el cambio del término "Espondilitis Anquilosante" por el más amplio de "Espondilitis Axial", que engloba a la Espondiloartritis Axial no Radiológica y la Espondilitis Anquilosante.



Fuente de la Avenida de Las Américas de Parla

Del 27 de Septiembre al 4 de Octubre del 2014 se celebró en Parla la III Jornada de salud en la Carpa ubicada en la Avenida Juan Carlos I – Reyes Católicos (Frente a la comisaría de la policía Nacional)

El acto fue inaugurado por el Alcalde, D. José M^a Fraile Campos el cual destacó:

La salud en su más amplio sentido, basado no solo en la calidad de la salud pública, sino también en todos los aspectos que contribuyen a nuestro bienestar físico.

EDEPA participó el día 27 a las 17:15 con el taller de conciencia corporal, impartido por nuestra fisioterapeuta, Arancha Heredero.

Además durante la jornada, las distintas asociaciones ofrecían las actividades siguientes:



- Asociación de Padres y amigos discapacitados de Parla (ADEMPA): taller de material reciclado.
- Asociación española contra el cáncer (AECC): taller de bolitas y mesa informativa sobre el cáncer de piel.
- Cruz Roja: Diversos juegos: la diana de la salud y juego de la oca.
- Fundación contra la hipertensión arterial (DCHP): taller ayúdanos a respirar globos.
- Asociación contra la anorexia y la bulimia el apoyo familiar: taller de mediciones de peso e índice de masa corporal.
- Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer (AFA) en parla.
- Asociación de esclerosis múltiple (APADEM): circuito de sillas de ruedas.
- Asociación párlense de alcohólicos (APA): juegos infantiles durante la jornada.
- Asociación mimos: taller siente como yo. valórame por mis capacidades y no por mi discapacidad. taller de pintura de manos para elaborar un collage.
- Casa del riñón: mesa informativa sobre prevención y donación de órganos.
- Daniluz: taller de reiki y otras terapias alternativas en su stand.

El día 11 de octubre EDEPA para conmemorar el DÍA NACIONAL DE LA ESPONDILITIS, celebró una jornada de convivencia, con socios y simpatizantes de la asociación.

El acto tuvo lugar en la casa de la juventud, sita en la C/. Planeta Venus nº 5 en parla.

El programa fue el siguiente:

- 16:15 a 16:45: demostración del tallado de gemas a cargo de D. José M^a Rodríguez (Profesor del instituto de gemología de Madrid).
- 17:00 a 17:45: concierto a cargo del grupo musical HARMONIA.
- 18:00 a 18:45: taller de nutrición “APRENDIENDO A COMER” a cargo de la dietista Dña. Marta Martín Fernández.
- 18:00 a 18:45: cuentacuentos para los peques a cargo de “LA CASA DEL ARCO IRIS”.
- 19:00 a 19:45: Taller de gimnasia a cargo de la fisioterapeuta Dña. Arancha Heredero Pascual.
- 20:00 a 20:15: Entrega de premios de los concursos convocados.
- 20:15 a 20:45: Música en directo a cargo del grupo musical “FIN DE FIESTA”.



Cerró el acto el Alcalde D. José M^a Fraile Campos.

En Octubre iniciamos un nuevo curso de natación en piscina climatizada en parla.

Los ejercicios que realizan entre otros son:

- Respiratorios, movilización de las partes del cuerpo: cervicales, lumbares, hombros, rodillas, tobillos y pies, estiramientos y relajación.

Se practican varios estilos, los más básicos de la natación: braza, crol, mariposa y espalda.

Actualmente acuden unas 100 personas a los curso de mañana y tarde. Los lunes y miércoles por la tarde y el resto de la semana por las mañanas.

Básicos de la gimnasia en el medio acuático:

- **Respiratorios**: Potenciación del trabajo respiratorio, aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca.
- **Estiramientos**: Se pretende mejorar el rango articular de las diferentes partes afectadas o limitadas en movimiento, como hombros, rodillas, cadera, etc. De tal forma que hombros dolorosos por ejemplo, con escasa funcionalidad adquieran una movilidad perdida desde hacía tiempo. Además, de remitir en gran parte las molestias y sensaciones de invalidez en muchos casos.
- **Mejorar la resistencia músculo esquelética**: La resistencia músculo esquelética es la capacidad biológica que permite prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad máxima. Viéndose implicados huesos, articulaciones, músculos, tejido conectivo, tendones y ligamentos; partes dañadas en gran medida en gente mayor, sedentaria o lesionada. Observando la mayoría de estas personas limitadas su capacidad de realizar un determinado esfuerzo por un tiempo prolongado. El movimiento en el agua será posible debido al ser un medio ingravido, no existiendo movimientos bruscos ni en contra de la gravedad. Para ello trabajará el desarrollo muscular de toda la zona afectada, y la recuperación de la funcionalidad de dicha zona.
- **Movilización de las partes del cuerpo**: Se pretenden realizar dos acciones parecidas a la hora de tonificar; una de ellas es fortalecer, robustecer, es decir, adquirir más fuerza. Y la otra consiste en, vigorizar, ganar en vivacidad o energía. Todo esto se consigue producto de la resistencia propia del agua. Realizando desplazamientos moviendo agua con las manos, etc...
- El agua aporta una mejor termorregulación. La temperatura corporal es mucho más estable, lo que proporciona una mayor comodidad y hace que la sesión de ejercicios sea más agradable. Asimismo, aporta relajación y tranquilidad a quien lo práctica, sobre todo por el efecto sedante del agua tibia.

El curso de gimnasia correctiva también lo iniciamos en septiembre, en días y horas, según nuestra tabla de horarios programados para realizar los ejercicios.

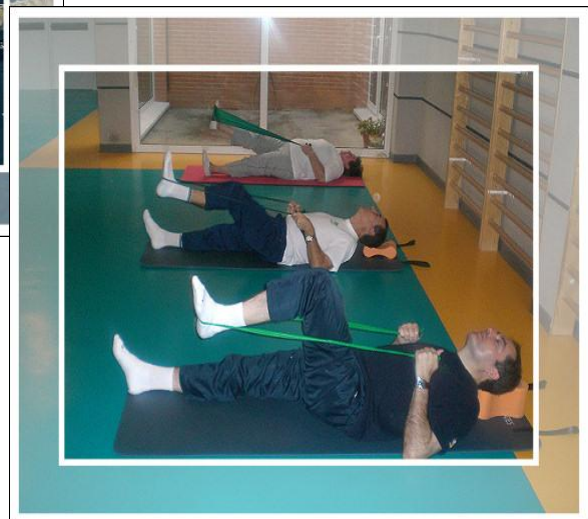
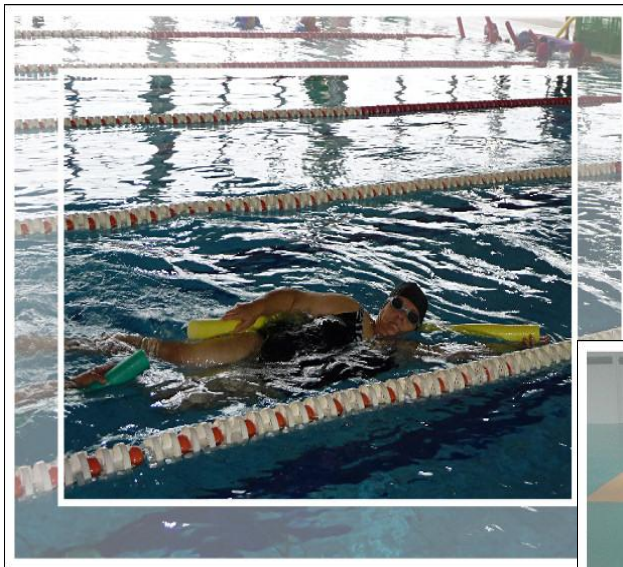
¿Qué es la gimnasia correctiva y que nos aporta?

La gimnasia correctiva es una práctica corporal que, mediante suaves movimientos y estiramientos, te permite recuperar la movilidad natural del cuerpo y, mediante el trabajo de la postura, encuentras las posiciones adecuadas para integrarlas en la vida cotidiana.

Está dirigida a personas con tensiones musculares, malos hábitos corporales, problemas de columna, trabajos sedentarios o que tengan necesidad de relajarse. (También a personas sanas que desean dedicar un tiempo a cuidar su cuerpo).

Se realiza de una manera consciente, llevando la atención a aquello que se hace y se siente, respetando el ritmo y las posibilidades de cada persona. La gimnasia correctiva te ayuda a:

- Descubrir y conocer el funcionamiento de tu cuerpo.
- Recuperar la fuerza y la flexibilidad muscular, la amplitud articular y la coordinación del movimiento.
- Entrar en un estado de calma física y psíquica mediante la relajación de los tejidos.
- Liberar la respiración.
- Mejorar el estado de la enfermedad.
- Favorece la autoestima. (algo muy importante para la estabilidad emocional del enfermo).



El pasado mes de noviembre en el periódico “Noticias de tu ciudad” realizaron una entrevista a nuestra asociación.

Una entrevista que realizó el director Oscar Resino Bello a nuestro presidente,

El presidente Miguel Ángel hizo un repaso de cómo se creó la asociación EDEPA, y a los años que lleva nuestra asociación trabajando en nuestra localidad.

Nuestra asociación la crean una serie de pacientes que debido a que dejan de percibir su rehabilitación en el centro de salud, deciden unirse y crear la asociación EDEPA para poder seguir con su rehabilitación.

También D. Miguel Ángel hizo un repaso de como aparecen los primeros síntomas de la enfermedad, si se trasmite de padres a hijos, como afecta la enfermedad y si existe una edad determinada en el que aparece la enfermedad.

Hablo de los tratamientos que existen para esta enfermedad y sobre todo lo más importante como es la vida de los pacientes con Espondilitis, los problemas que tienen en su integración laboral y social, las dificultades que tienen para poder tener un buen programa de rehabilitación, el gran desconocimiento que tiene la población de esta enfermedad y los poco profesionales que están formados para ayudarlos en la rehabilitación.

Y por último nuestro presidente hizo un repaso a las actividades que desarrolla nuestra asociación y lo importante que es la implicación de la familia para estos pacientes.



Bulevar Norte de Parla

Como años anteriores celebramos nuestra cena de Navidad el día 13 de diciembre en el restaurante “Los Alcarreños”.

Asistieron 71 persona entre asociados, familiares y simpatizantes.

Contamos con la presencia de la Alcaldesa Dña. Beatriz Acederillo Martín, y su esposo.

También nos acompañaron representantes de las asociaciones de Fuenlabrada, Leganés y Valdemoro.

Terminamos la velada, deseando a los asistentes unas Felices Fiestas.



HABLEMOS DE LA "ARTRITIS"

Con el pasar del tiempo, muchas personas comienzan a sentir dolor y rigidez en el cuerpo. A veces les duelen las manos, las rodillas o los hombros etc. y les cuesta trabajo moverlos, ya que pueden llegar a inflamarse. Estas personas podrían tener "artritis." La artritis puede ser causada por la inflamación del tejido que cubre las articulaciones o coyunturas. Algunas señales de inflamación incluyen enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón. Estos problemas indican que algo anda mal.

Las articulaciones son los lugares donde se unen dos huesos, tales como el codo o la rodilla. Con el pasar del tiempo, en algunos tipos de artritis, pero no en todos, las articulaciones pueden verse gravemente afectadas.

Existen diferentes tipos de artritis. La artritis también puede existir junto a otras enfermedades; cuando esto ocurre, otros órganos tales como los ojos, el pecho, o la piel también pueden verse afectados. Algunas personas se preocupan y creen que la artritis significa que no serán capaces de trabajar ni de cuidar a sus hijos y su familia. Otras piensan que la artritis es parte de la vida y como tal la tienen que aceptar.

La verdad es que la artritis puede ser dolorosa. Pero hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. Este folleto le dará información sobre la artritis, así como algunas ideas sobre lo que debe hacer para seguir disfrutando mucho de las cosas que le gusta hacer. Cualquier parte de su cuerpo puede inflamarse o dolerle por causa de la artritis.

¿Cuáles son los tipos de artritis más comunes?

Los dos tipos más comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis es el tipo más común de artritis. La osteoartritis usualmente comienza con la edad y afecta los dedos, rodillas y caderas. A veces este tipo de artritis se desarrolla en el lugar donde hubo una lesión o golpe. Por ejemplo,



Un joven podría golpearse una rodilla jugando fútbol, o al caerse o lastimarse en un accidente de tránsito. Luego, años después de que la rodilla aparentemente había sanado, pueden aparecer síntomas de artritis.

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo los huesos de las manos y de los pies) y puede afectar también los órganos y sistemas internos.

Usted podría sentirse enfermo o cansado, y hasta podría tener fiebre.

Otro tipo común de artritis es la gota. Esta condición resulta cuando cristales se acumulan en las articulaciones. Usualmente afecta el dedo gordo del pie, pero muchas otras articulaciones pueden verse afectadas.

La artritis puede ocurrir junto a muchas otras condiciones, tales como:

- Lupus, la cual es una enfermedad en donde el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos
- Una infección que entra en una articulación y destruye el tejido entre los huesos.

¿Tengo artritis?

El dolor es la manera en que su cuerpo le indica que algo está mal. Casi todos los tipos de artritis causan dolor en las articulaciones. Usted puede tener dificultad al moverse. Algunos tipos de artritis pueden afectar diferentes partes del cuerpo. O sea, que junto con dolor en las articulaciones.



Tener rigidez o sentir dolor al moverse pueden ser señales de artritis.

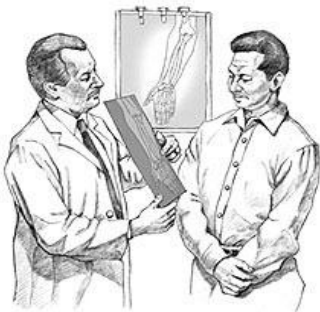


La artritis reumatoide puede hacer difícil usar un lápiz o pincel

¿Qué puedo hacer?

Vaya al médico. Para aliviar el dolor, muchas personas usan hierbas o medicamentos que se pueden comprar sin receta. Dígale a su médico si usted toma algunos de éstos. Sólo un médico le podrá decir si tiene artritis o alguna condición relacionada y lo que debe hacer. Es importante no esperar para ver al médico.

Usted necesitará decirle al médico cómo se siente y dónde le duele. El médico lo examinará y tal vez le tome rayos X (radiografías) de los huesos o las articulaciones. Los rayos X no causan dolor ni son peligrosos. Además, tal vez le saquen un poco de sangre para hacer análisis que ayudarán al médico a determinar el tipo de artritis que usted tiene.



Los rayos x le dirán al médico lo que está ocurriendo con sus huesos y articulaciones



Tal vez sea necesario comer algo o beber leche con su medicamento.

¿Cómo le ayudará el médico?

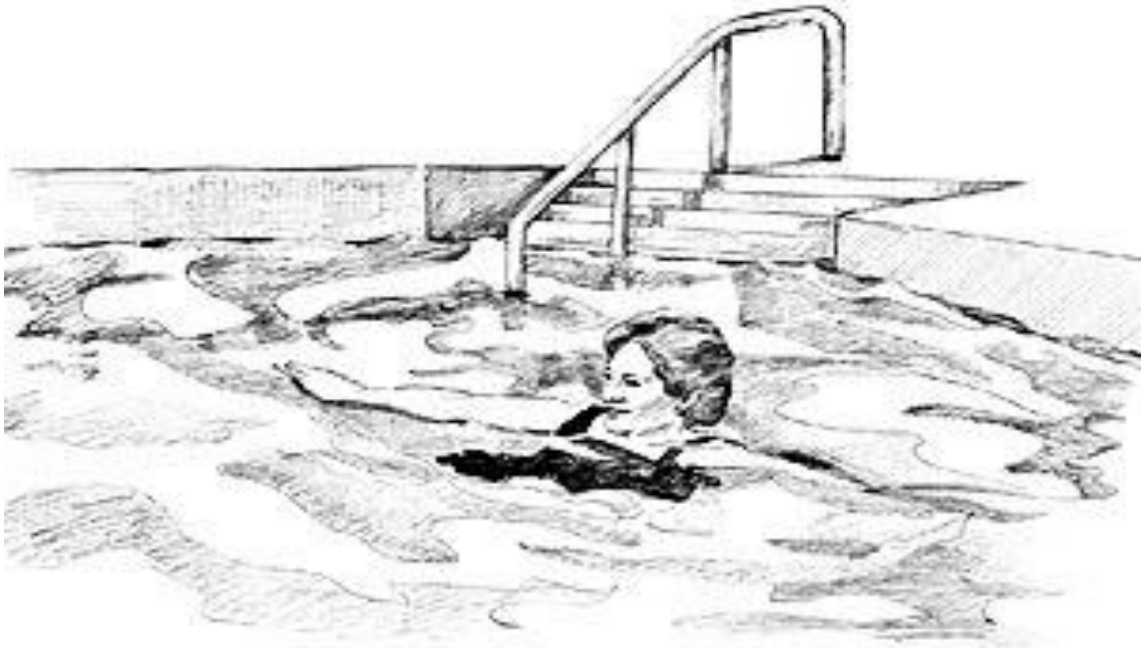
Después que el médico sepa qué tipo de artritis usted tiene, él conversará con usted acerca del mejor tratamiento. Tal vez su médico le dé una receta para medicamentos que le ayudarán con el dolor, rigidez e inflamación. El seguro de salud o asistencia social quizás puedan ayudarle a pagar los medicamentos, visitas al médico, análisis y rayos x.

¿Cómo debo usar los medicamentos para la artritis?

Antes de que salga del consultorio del médico, asegúrese de preguntarle cuál es la mejor manera de tomar el medicamento que le ha recetado. Por ejemplo, tal vez sea necesario que coma algo o beba leche justo antes, con o después de tomar su medicamento. Es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir problemas estomacales.

¡Usted puede sentirse mejor!

- Trate de controlar su peso. El exceso de peso podría causar dolor en sus rodillas y caderas.
- Haga ejercicio. El movimiento de todas las articulaciones le ayudará. Su médico o enfermero pueden enseñarle cómo moverse con más facilidad. Salir a caminar todos los días también le ayudará.



Mantenerse activa podría ayudar a reducir la rigidez de sus articulaciones

DERECHOS Y DEBERES DE LOS PACIENTES

Ley 12/2001, de 21 de diciembre, de Ordenación Sanitaria de la Comunidad de Madrid.

Artículo 27.

1. El ciudadano tiene derecho a ser verazmente informado, en términos comprensibles en relación con su propia salud, para poder tomar una decisión realmente autónoma. Este derecho incluye el respeto a la decisión de no querer ser informado.
2. En situaciones de riesgo vital o incapacidad para poder tomar decisiones sobre su salud, se arbitrarán los mecanismos necesarios para cada circunstancia que mejor protejan los derechos de cada ciudadano.
3. El ciudadano tiene derecho a mantener su privacidad y a que se garantice la confidencialidad de sus datos sanitarios, de acuerdo a lo establecido en la legislación vigente.
4. El ciudadano como paciente tiene derecho a conocer la identidad de su médico o facultativo, quien será responsable de proporcionarle toda la información necesaria que requiera, para poder elegir y, en su caso, otorgar su consentimiento a la realización de los procedimientos diagnósticos, terapéuticos, profilácticos y otros, que su estado de salud precise.
5. El ciudadano como paciente tiene derecho a conocer si el procedimiento, diagnóstico o terapéutico que le sea dispensado será empleado en un proyecto docente o en una investigación clínica, a efectos de poder otorgar su consentimiento.
6. El paciente, por decisión propia, podrá requerir que la información sea proporcionada a sus familiares, allegados u otros, y que sean estos quienes otorguen el consentimiento por sustitución.
7. El derecho a la información sobre la propia salud incluye el acceso a la información escrita en la historia clínica, resultados de pruebas complementarias, informes de alta, certificados médicos, y cualquier otro documento clínico que contenga datos sanitarios propios. El grado de confidencialidad de los mismos debe ser decidido por el paciente.
8. El ciudadano tiene derecho a ser informado de los riesgos para su salud en términos comprensibles y ciertos, para poder tomar las medidas necesarias y colaborar con las autoridades sanitarias en el control de dichos riesgos.
9. Los ciudadanos tienen derecho a la libre elección de médico y centro sanitario, así como a una segunda opinión, en los términos que reglamentariamente se determinen.
10. El ciudadano tiene derecho a que las prestaciones sanitarias le sean dispensadas dentro de unos plazos previamente definidos y conocidos, que serán establecidos reglamentariamente.

Artículo 30.

Los ciudadanos, respecto a la utilización del Sistema Sanitario de la Comunidad de Madrid tienen los siguientes deberes individuales:

1. Cumplir las prescripciones generales en materia de salud comunes a toda la población, así como las específicas determinadas por los servicios sanitarios.
2. Utilizar las instalaciones de forma adecuada, a fin de que las mismas se mantengan en todo momento en condiciones de habitabilidad.
3. Responsabilizarse del uso adecuado de los recursos, ofrecidos por el Sistema Sanitario, fundamentalmente en lo que se refiere a la utilización de los servicios, procedimientos de incapacidad laboral y prestaciones.
4. Cumplir las normas y procedimientos de uso y acceso a los derechos que se otorgan a través de la presente Ley.
5. Mantener el debido respeto a las normas establecidas en cada centro, así como al personal que preste servicios en los mismos.
6. Firmar, en caso de negarse a las actuaciones sanitarias, el documento pertinente, en el que quedará expresado con claridad que el paciente ha quedado suficientemente informado y rechaza el procedimiento sugerido.

Si deseara una información más detallada acerca de sus obligaciones y derechos concretos, en materia de información y documentación clínica, puede encontrarla en la Ley 41/2002 de 14 de noviembre básica de autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.





CONSULTA DE FISIOTERAPIA
PATRICIA PÉREZ PARADA
Fisioterapeuta Nº.Col. 2.545
C/ CARLOS V, Nº 33, APTO 1
28.982 PARLA (MADRID)
626.51.88.14
91.699.26.39

Fisioespaña Wellness

Unimos experiencia, especialización y profesionalidad con un objetivo claro:

Mejorar la calidad de vida de todo paciente con un problema reumatológico y en particular con Espondilitis anquilosante.

Todos los Asociados a EDEPA tendrán en Fisioespaña su centro oficial de rehabilitación en Madrid capital, donde encontrarán unos centros adaptados a sus necesidades.

Desde Fisioespaña queremos agradecer a EDEPA la confianza puesta en Fisioespaña Wellness garantizando el máximo nivel en su servicio.

Salud  ejercicio

Los Centros Salud  ejercicio se encuentran ubicados en:

Arlero Soria 142
Arama 81

902 88 66 46

Ríos Rosas 44

915 34 69 05

www.saludyejercicio.com

 **Grupo Fisioespaña**

E.D.E.P.A. y
Fisioespaña
Wellness



PECHUGAS DE PAVO AL LIMÓN



Ingredientes para 4 personas:

- 600 gr. de filetes de pechuga de pavo.
- 1 limón
- 1 vaso de caldo de pollo
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 pizca de azúcar
- Aceite de oliva y sal.

Preparación:

1. Cortamos los filetes de pavo en trozos grandes. Los doramos en una sartén en un chorrito de aceite de oliva y los reservamos.
2. Rallamos la cascara del limón y la reservamos. Exprimimos el limón.
3. Agregamos la harina a la sartén en la que habíamos doramos el pavo. Añadimos la ralladura de limón y cocinamos durante 1 minuto sin dejar de remover.
4. Agregamos a la sartén el perejil y la pimienta, removemos durante 20 segundos. Añadimos entonces el zumo de limón, el caldo, el vino, una chispa de azúcar y sal. Dejamos al fuego 5 minutos, para que empiece a espesar la salsa.
5. Incorporamos el pavo, dejamos a fuego lento 5 minutos más y ya tenemos listas nuestras pechugas de pavo al limón.



Como podéis ver la receta es muy sencilla y el resultado además de vistoso es saludable... Pechugas de pavo al limón, un plato bajo en calorías, pero lleno de sabor.

AMISTAD

(Una palabra demasiado pequeña para definir algo tan grande)

LA AMISTAD SEGÚN ARISTÓTELES

Si quisiéramos definir este concepto podemos remitirnos a cualquier diccionario y encontrar su significado de esta palabra. El objeto de este tema es analizar su concepto, lo que ello encierra más que remitirnos a su raíz etimológica y/o significación.

De hecho podemos iniciar diciendo que es un sentimiento, es una realidad que se conjuga entre personas, entre seres humanos

Cuando nació el Leonismo, fundado por Melvin Jones, lo que hizo fue unir clubes de negocios, personas que formaban círculos que en algo los unía, para apoyarse y beneficiarse en una infinidad de elementos, siendo el principal, quizás, sus relaciones de trabajo, desarrollo comercial, profesional y desde luego amistad.

Según Aristóteles, declara cuán necesaria es la amistad para las personas, para los estados, para los poderosos, para los humildes, para todos los seres de la humanidad, pues es en verdad la fuerza que mueve al bien y a la amabilidad, es decir, al amor....

Para Aristóteles, la amistad es virtud o está acompañada de ella y la mueve hacia la belleza, hacia la perfección, hacia el entendimiento y razonamiento, pues en el clima de amistad, confluyen sin pasiones, los caminos buscados y deseados.



De ahí que uno de los pilares que indudablemente se mueve el leonismo y toda organización humana al servicio de los demás especialmente las filantrópicas, sea sin lugar a duda la amistad...la amistad en su quehacer.

En nuestro caso, la amistad está dada por la Amistad en el Servicio, que es en definitiva la que nos mueve a conseguir el éxito de los programas, dejando de lado, una vez alcanzado un consenso, nuestras eventuales posiciones divergentes, para concurrir a la consecución del plan como un solo todo.

Desde luego, sin amistad, los objetivos no se alcanzan, no se logra la cohesión ni el trabajo en equipo, aflora automáticamente el egoísmo, los personalismos, la tragedia, la desazón y desencanto, toda vez que la amistad es compañía, es unión, es necesidad de uno y otro, de todos y que ésta sea desde luego, sincera y con el corazón. Consiste la amistad en entender a cada cual, como a su propio yo, con su mismo amor y entrega.

De lo anterior se desprende el compromiso individual y grupal hacia los objetivos, importa una obligación, pero una obligación de entrega y feliz, pues de esta forma se logra también el afianzamiento de ella...



Sí, el amor está muy bien a su modo, pero la amistad es una cosa mucho más alta. Realmente nada hay en el mundo más noble y raro que una amistad verdadera.

(Oscar Wilde)

Algunos, al intentar jerarquizar los sentimientos, quizás colocan a la amistad en el último peldaño, quizá en el de menor importancia, en circunstancias que es sin duda el principal y el más importante. No hay amor sin amistad y no hay amistad sin amor. Es el principio, es el desarrollo, es la continuación, es el alimento diario e indispensable.

Es en suma el todo...más que sus partes.

Si analizáramos por ejemplo, los motivos de las desavenencias de las parejas, de los esposos, veríamos sin lugar a dudas que lo que se deterioró no fue el AMOR, no fue el Sexo, no fue quizás el estado de pobreza o riqueza, sino que, lo que realmente se deterioró fue la amistad, la confianza, la entrega que se dispensaba, pues es el pilar de todo lo demás...

Grande es la responsabilidad de mantener la amistad, el anhelo de ser amigos, pues si verdaderamente crea, razona y se entrega a uno mismo y a los demás.

La amistad (léase desde luego amor), porque eso es; es comprensiva, es tolerante, es juiciosa, es generosa, es la llave del éxito en cualquier actividad que emprenda el ser humano, especialmente, en instituciones de carácter humanitario.

Premios OSCAR

El **premio Óscar**—también llamado «premio de la Academia» o en inglés: *Academy Award*— es un premio concedido por la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas (en inglés: AMPAS; Academy of Motion Picture Arts and Sciences) en reconocimiento a la excelencia de los profesionales en la industria cinematográfica, incluyendo directores, actores y escritores, y es ampliamente considerado el máximo honor en el cine. El Óscar es llamado oficialmente «Premio de la Academia al Mérito», y es el principal de los nueve premios que otorga dicha organización.

El acto formal, en el cual los premios son presentados, es una de las ceremonias más prominentes y prestigiosas del mundo, y es transmitida en vivo anualmente para más de cien países. Es también la ceremonia de premiación más antigua en los medios de comunicación, y sus equivalentes: el Grammy iniciado en 1959 (en la música), el Emmy iniciado en 1949 (en la televisión) y el Tony iniciado en 1947 (en el teatro) han seguido el modelo de la Academia.

La AMPAS fue concebida originalmente por Louis B. Mayer, presidente de Metro-Goldwyn-Mayer, como una organización que mejoraría la imagen de la industria del cine y ayudaría a mediar en las disputas laborales. Los Óscar fueron creados más tarde por la Academia como un premio «en mérito al logro obtenido» en la industria del cine.

La primera ceremonia de premios tuvo lugar el 16 de mayo de 1929, en el hotel Roosevelt en Los Ángeles, en honor a los logros cinematográficos obtenidos en los años de 1927 a 1928. La octogésima sexta ceremonia —la más reciente— tuvo lugar el 2 de marzo de 2014 en el Dolby Theatre, en honor a los logros de la industria cinematográfica obtenidos en 2013, y fue conducida por Ellen DeGeneres.

HISTORIA

La primera ceremonia fue presentada el 16 de mayo de 1929, en un almuerzo privado en el hotel Hollywood Roosevelt, con una audiencia de cerca de 270 personas. La fiesta llevada a cabo después de la ceremonia tuvo lugar en el hotel Mayfair. El costo de los boletos para los invitados a la ceremonia fue de cinco dólares. Quince estatuillas fueron entregadas, premiando artistas, directores y otras personalidades de la industria del cine por sus trabajos, estrenados entre 1927 y 1928.



El director John Ford y su Óscar en 1946

Los ganadores eran anunciados con tres meses de anterioridad a la ceremonia, sin embargo, esto cambió a partir de la segunda premiación, en 1930. Desde entonces y durante la primera década, los resultados fueron dados a los periódicos para su publicación a las 11 pm, durante la ceremonia. Este método fue reemplazado luego de que "Los Ángeles Times" anunciaron a los ganadores antes de que esta iniciara. Como resultado, los sobres sellados con los nombres de los ganadores empezaron a ser utilizados desde 1941. Durante las primeras seis ceremonias, el periodo de elegibilidad se prolongó por dos años. Por ejemplo, la segunda ceremonia que tuvo lugar el 3 de abril de 1930, reconoció películas que fueron estrenadas entre el 1 de agosto de 1928 y el 31 de julio de 1929. A partir de la séptima ceremonia, llevada a cabo 1935, el periodo de elegibilidad era el año inmediatamente anterior, desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre.

El primer actor galardonado fue Emil Jannings, por su actuación en *The Last Command* y en *The Way of All Flesh*. Sin embargo, el actor tuvo que regresar a Europa antes de la ceremonia, por lo que la Academia acordó darle la estatuilla antes; esto hizo que Jannings fuese el primer ganador del Óscar en la historia. Las personas que eran condecoradas recibían su premio por todos los trabajos realizados en una categoría específica durante el periodo de calificación; por ejemplo, Jannings recibió el Óscar por dos películas que protagonizó durante ese periodo. A partir de la cuarta ceremonia el sistema cambió y las personas comenzaron a ser reconocidas por una actuación en particular en una sola película. Hasta la octogésima tercera ceremonia, llevada a cabo en 2011, un total de 2 809 estatuillas han sido entregadas para 1 853 premios. Igualmente, un total de 302 actores han ganado el Óscar en categorías de actuación o en categorías honoríficas o juveniles.

La película *Beau Geste* de 1939 es la única cinta que contiene al menos cuatro actores ganadores del Óscar en la categoría de mejor actor –o actriz– en un papel protagónico, (Gary Cooper, Ray Milland, Susan Hayward y Broderick Crawford) antes que alguno de ellos hubiese ganado el premio.

En la vigésimo novena ceremonia, la cual tuvo lugar el 27 de marzo de 1957, la categoría de mejor película extranjera fue introducida. Hasta entonces, dichas películas eran premiadas con un premio especial.

ESTATUILLA

DISEÑO

Aunque la AMPAS entrega anualmente otros siete galardones (premio en memoria a Irving G. Thalberg, premio humanitario Jean Hersholt, premio Gordon E. Sawyer, premio al Mérito Técnico o Científico, premio a los Logros Técnicos, medalla al mérito John A. Bonner y premio Juvenil de la Academia), más otros dos que no son presentados anualmente (premio Especial de la Academia y el premio Honorífico; los cuales pueden tener o no la forma de la estatuilla del Óscar), el más conocido es el «premio de la Academia al Mérito», también llamado «premio Óscar». Enchapada en oro británico sobre una base de metal negra, con 34 centímetros de altura y 3,85 kilogramos de peso, muestra a un caballero desnudo, al estilo Art Deco, el cual mantiene los brazos cruzados sosteniendo una espada sobre un rollo de película de cinco radios. Dichos cinco radios representan las ramas originales de la Academia: actores, escritores, directores, productores y técnicos.

En 1928, el director de arte de la Metro-Goldwyn-Mayer, Cedric Gibbons—uno de los miembros originales de la Academia—, supervisó el diseño del premio a partir de un boceto en papel. Entonces, el escultor George Stanley diseñó la estatuilla en arcilla y Sachin Smith la creó con un 92,5% en estaño y un 7,5% en cobre bañado en oro. La única modificación aplicada a la estatuilla desde su creación es un cambio menor en la base de metal. El molde original del Óscar fue creado en 1928 en la Fundación C.W. Shumway & Sons en Batavia, Illinois, en donde también se han originado los moldes para las estatuillas del trofeo Vince Lombardi y para los Emmy. Desde 1983, aproximadamente 50 estatuillas se hacen anualmente en el R.S. Owens & Company, ubicada en Chicago.

Tras la intervención de los Estados Unidos en la segunda guerra mundial, las estatuillas entregadas entre 1942 y 1945 fueron hechas con yeso; luego de la guerra, estas fueron sustituidas por las originales.

NOMBRE

El origen del nombre «Óscar» es aún muy debatido. En una biografía de la actriz **Bette Davis** se afirma que la estatuilla fue nombrada como tal en honor a su primer esposo, Oscar Nelson; una de las primeras menciones de la estatuilla como «el Óscar» se remonta a 1934, en un artículo realizado por la revista *TIME* sobre la sexta ceremonia de premiación. En 1932, Walt Disney citó haber agradecido a la Academia por el Óscar que ganó en dicho año.

Una versión muy extendida acerca del nombre de la estatuilla tuvo origen en 1931, cuando la secretaria ejecutiva de la Academia, Margaret Herrick, vio por primera vez el premio e hizo una referencia con su «tío Óscar» (sobrenombre para su primo Oscar Pierce). El columnista Sidney Skolsky, quien estuvo presente cuando Margaret Herrick nombró la estatuilla, adoptó el nombre en uno de sus artículos el cual rezaba: «los empleados han nombrado afectuosamente su famosa estatuilla como Óscar».

Finalmente, en 1939, el premio fue llamado oficialmente «Óscar» por la AMPAS. Otra versión acerca del origen del nombre se originó con Eleanor Lilleberg, secretaria ejecutiva de Louis B. Mayer, quien al ver la estatuilla exclamó: « ¡se parece al rey Óscar II!».

PROPIEDAD DE LAS ESTATUILLAS

Desde 1950, las estatuillas fueron acogidas legalmente para que ni el ganador ni sus herederos las puedan vender sin antes haberlas ofrecido a la Academia por el precio establecido de un dólar. Si el ganador se niega a aceptar dicha disposición, la Academia se quedará con la estatuilla. Las estatuillas del Óscar que no estuvieron protegidas bajo esta ley, fueron vendidas en subastas públicas y privadas bajo sumas superiores a seis cifras. En diciembre de 2011, el Óscar que Orson Welles ganó por *Ciudadano Kane* en 1941 fue subastado luego que en 2004, sus herederos ganaron un litigio legal que aseguraba que Welles no firmó para devolver la estatuilla a la Academia.

Mientras que el Óscar este bajo la propiedad del ganador, no podrá venderse en el mercado. Sin embargo, el caso en el que el nieto de Michael Todd trata de vender la estatuilla, muestra el desacuerdo de algunas personas con esta idea. En dicho caso, la Academia acudió a instancias legales en donde finalmente pudo recuperar la estatuilla. A pesar que en muchos casos, la venta de un Óscar se lleva a cabo de forma efectiva en el mercado regular, muchos de los compradores deciden devolver la estatuilla a la Academia, en donde son guardadas en su tesorería.

NOMINACIONES

Desde 2004, los nominados al Óscar son anunciados en público a finales del mes de enero. Antes de eso, eran anunciados a principios de febrero.

VOTANTES

En el año 2012, la AMPAS concentra cerca de 5783 miembros dispuestos a votar. Dichos miembros están divididos en distintas ramas, las cuales representan a las diferentes disciplinas contenidas en la realización de una película. Los actores constituyen el bloque de votación más numeroso, con 1 311 miembros, cerca del 22% de la composición de la Academia. Los votos han sido auditados por la firma Pricewaterhouse Coopers durante las últimas 73 ceremonias.

Todos los miembros de la AMPAS deben ser invitados a la Junta de Gobernadores, en representación del Comité Ejecutivo de la Academia. Los miembros pueden ser elegidos a partir de una nominación o por sus contribuciones a la industria del cine.

La inclusión de nuevos miembros es estudiada anualmente. La Academia no hace público los nombres de sus nuevos miembros, a pesar de que en 2007 fueron revelados a través de un comunicado de prensa. En dicho comunicado también se dio a conocer que el número de votantes ascendía a no más de 6 000 personas. Mientras que el número de miembros ha crecido anualmente, diferentes políticas se han implementado para mantener dicho número constante.

En mayo de 2011, la Academia envió una carta a sus cerca de 6 000 miembros para informar sobre la implementación de un nuevo sistema de votación en línea, el cual sería implementado a partir de 2013.

REGLAS

Actualmente, según las reglas #2 y #3 de las Reglas Oficiales de los Premios de la Academia, una película debe ser estrenada en el condado de Los Ángeles (a excepción de películas extranjeras) durante el año anterior, entre la medianoche del 1 de enero, hasta el mismo momento del 31 de diciembre para poder entrar en competencia. Por ejemplo, la cinta ganadora del Óscar a la mejor película de 2010, *The Hurt Locker*, fue estrenada por primera vez en 2008, por lo que no pudo participar en los premios de 2009, siendo estrenada en Los Ángeles en este mismo año, por lo que competiría finalmente en la ceremonia de 2010.

La regla #2 estipula que los largometrajes deben tener, mínimo, 40 minutos de duración sobre un formato de 35mm ó 70mm, ó en formatos de 24 ó 48 cuadros por segundo, a través de escaneo digital con una resolución nativa en formato no menor a 1280x720.

Los productores deben rellenar un formulario a través de internet para inscribir su película durante un plazo determinado. Si la película no se inscribe en este tiempo, no podrá ser elegible en la siguiente ceremonia. El formulario incluye los créditos de la película para todas las categorías de premiación, luego, cada formulario se corrobora y se añade a la lista de «Realizaciones Elegibles».

A finales de diciembre, copias de dicha lista con sus respectivas balotas son enviadas a los cerca de 6 000 miembros de la Academia. Para la mayoría de las categorías, los miembros solo pueden votar según la rama a la que pertenezcan, por ejemplo, los escritores solo votan por escritores, los directores por directores, los actores por actores, etc. En el caso de ciertas categorías como mejor película extranjera, mejor película animada y mejor documental, los candidatos al Óscar son elegidos por un comité especial conformado por algunos miembros de todas las ramas.

En el caso de la categoría de mejor película, todos los miembros de la Academia pueden votar.

Las películas extranjeras deben incluir subtítulos en inglés y cada país solo puede presentar una película por año, dichas cintas son sometidas a filtros hasta obtener las cinco finalistas que competirán por la estatuilla.

En la primera ronda de votación, los miembros eligen a los candidatos de sus respectivas ramas, a excepción de la categoría de mejor película en la que todos pueden votar. Los ganadores son elegidos en la segunda ronda, en donde todos los miembros pueden votar en la mayoría de las categorías, incluyendo la de mejor película.

CEREMONIA-

TRANSMISION

La mayoría de las ceremonias son transmitidas en vivo, frecuentemente entre febrero y marzo, seis semanas después de revelarse los candidatos. La ceremonia reconoce los logros obtenidos en cuestión de cinematografía del año anterior y es la culminación de la temporada de premiación, la cual inicia entre noviembre y diciembre. La ceremonia inicia con la alfombra roja, en donde candidatos e invitados desfilan, vistiendo trajes y vestidos que están a la vanguardia de la moda; el esmoquin negro es el traje más común entre los hombres desde el inicio de los premios, a veces, la corbata es reemplazada por el corbatín y en muchas ocasiones, algunos artistas musicales optan por otras opciones. Es muy común que los cantantes que compusieron y/o grabaron las canciones nominadas al Óscar actúen en la ceremonia, esto para promover el rating de la transmisión.

Los premios de la Academia son transmitidos por todo Estados Unidos (a excepción de Hawaii; en Alaska la primera transmisión tuvo lugar en 2011), Canadá, Reino Unido, y casi todo el mundo, reuniendo a millones de espectadores en todo el mundo. En 2007, la ceremonia fue vista por cerca de 40 millones de estadounidenses. Otras ceremonias de premios (tales como los Emmy, los Globo de Oro o los Grammy), se transmiten en vivo para la Costa Este y en diferido para la Costa Oeste, y la transmisión pueden ser, o no, emitida el mismo día de la premiación en Norteamérica. La Academia ha afirmado desde hace varios años que su audiencia ha llegado hasta el billón de personas, pero esto no ha sido confirmado por otras fuentes.

La primera transmisión televisada de los Óscar fue en 1953, por la NBC. Esta cadena continuó la transmisión hasta 1960, cuando pasó a manos de ABC, que luego pasó nuevamente a manos de NBC entre 1970 hasta 1976, para regresar con ABC, el cual tiene un contrato de transmisión hasta el año 2020.

Luego de más de 60 años de tener lugar entre marzo y abril, en 2004 las ceremonias fueron adelantadas a finales de febrero o principios de marzo para interrumpir la intensa publicidad originada por la premiación. Otra razón fue para evitar el Campeonato de la División I de Baloncesto Masculino de la NCAA, el cual estaba reduciendo la audiencia de la ceremonia. Sin embargo, que la ceremonia se lleve a cabo entre febrero y marzo ha sido una ventaja para la ABC, ya que coincide con los periodos de medición de rating de Nielsen Company. En algunos años, la ceremonia fue celebrada a principios de marzo para no interrumpir los Juegos Olímpicos de Invierno.

La publicidad es algo restringido, ya que ni los estudios, ni los competidores que sean patrocinadores oficiales de los premios, pueden emitir anuncios comerciales durante la ceremonia.

La transmisión de los premios tiene la distinción de poseer más premios Emmy en la historia, con 47 victorias y 195 nominaciones, más que ningún otro espectáculo de televisión.

Luego de muchos años en que la ceremonia tuviera lugar los lunes a las 9:00 p.m. (6:00 p.m. en la costa pacífica de EE.UU.), en 1999 las ceremonias comenzaron su emisión los domingos a las 8:30 p.m. (5:30 p.m. en la costa pacífica de EE.UU.). Las razones por las cuales se estableció este nuevo horario fue porque más televidentes sintonizarían la ceremonia los domingos, los habitantes de Los Angeles evitarían los atascos de tráfico y permitiría a los habitantes de toda la Costa Este ir a la cama más temprano. Durante muchos años, la industria del cine se había opuesto a la transmisión de los premios los domingos ya que eso afectaría la recaudación en taquilla del fin de semana, además de que países hispanoamericanos o asiáticos han protestado esta decisión debido a que el Domingo es difícil ya que se tiene que ir a Clases o Trabajo.

El 30 de marzo de 1981, la ceremonia fue postergada por un día luego del intento de asesinato de Ronald Reagan en Washington, D.C.

En 1993, la sección «In Memoriam» («En Memoria») fue introducida a la ceremonia, con el motivo de honrar a las personas fallecidas en los 12 meses anteriores y cuya contribución en la industria fue significativa; la inclusión de los nombres en este segmento son elaboradas por un pequeño comité de miembros de la Academia. Sin embargo, la omisión de algunas personas ha sido fuente de muchas críticas por años.

En 2010, los organizadores de los premios anunciaron que los discursos de aceptación de los ganadores no podían pasar de 45 segundos. Esto, según el organizador Bill Mechanic, para eliminar lo que él llamó como «la cosa más odiada del show», la muestra excesiva y embarazosa de emoción de los ganadores.

La Academia también ha pensado en la posibilidad de mover la ceremonia a enero, citando la fatiga de la audiencia por la larga temporada de premiación. Sin embargo, como el calendario de elección de los ganadores se vería dramáticamente disminuido, los miembros solo tendrían el tiempo justo para ver las películas candidatas en sus computadores, en lugar de recibirlas junto con las balotas por correo. Además, si la ceremonia se llevara a cabo en enero, competiría en audiencia con el National Football League.

PREMIOS ESPECIALES

Existen premios especiales, votados por comités especiales:

- Premio Juvenil de la Academia – entre 1934 y 1960
- Óscar Honorífico o especial – desde 1928
- Premio Irving Thalberg – desde 1938
- Premio Humanitario Jean Hersholt - desde 1956
- Óscar Gordon E. Sawyer - desde 1981
- Premios científicos y técnicos, otorgados desde 1931 y divididos en 3 categorías:
 - Óscar al mérito científico o técnico (una estatuilla de los Óscar)

- Óscar al logro científico o técnico (placa conmemorativa de oro con una representación de la estatuilla de los Óscar)
- Premio al logro técnico (reconocimiento verbal)

PELICULAS CON OSCAR

Horizontes Perdidos... Aventuras...2 Oscar - *Director - Frank Capra*
Lo que el viento se llevó... Drama...10 Oscar – *Director - Víctor Fleming*
La Diligencia... Oeste...2 Oscar - *Director - John Ford*
El Forastero... Oeste...1 Oscar – *Director - William Wyler*
El Cisne Negro... Aventuras...1 Oscar – *Director - Henry King*
Un Espíritu Burlón... Comedia...1 Oscar – *Director - David Lean*
La Legión Invencible... Oeste...1 Oscar – *Director - John Ford*
Las Minas del Rey salomón... Aventuras...2 Oscar – *Director y Copton Bennett –Andrew Marton*
Sansón y Dalila... Épica...2 Oscar – *Director - Cecil B. DeMille.*
La Reina de África... Aventuras...1 Oscar – *Director - John Huston*
Solo ante el Peligro... Oeste...4 Oscar – *Director - Fred Zinnemann*
Viva Zapata... Oeste...1 Oscar – *Director - Elia Kazán*
La Guerra de los Mundos... Ficción...1 Oscar – *Director - Byron Haskin*
Raíces Profundas... Oeste...1 Oscar – *Director - George Stevens*
La Túnica Sagrada... Épica...2 Oscar – *Director - Henry Koster*
Los Diez Mandamientos... Épica...1 Oscar – *Director - Cecil B. DeMille*
El Puente Sobre el Rio Kwai... Bélica...7 Oscar – *Director - David Lean*
Las Tres Caras de Eva... Drama...1 Oscar – *Director - Nunnally Johnson*
Horizontes de Grandeza... Oeste...1 Oscar – *Director - William Wyler*
Ben Hur... Épica...Épica - 11 Oscar – *Director - William Wyler*
El Álamo... Oeste...1 Oscar – *Director - John Wayne*
El Apartamento... Comedia...5 Oscar – *Director - Billy Wilder*
Espartaco... Épica...4 Oscar – *Director - Stanley Kubrick*
Desayuno con Diamantes... Comedia...2 Oscar – *Director - Blake Edwards*
La Doce Vita... Drama...1 Oscar – *Director - Federico Fellini*
Dos Mujeres... Drama...1 Oscar – *Director - Vittorio De Sica*
¿Vencedores o Vencidos?.. Bélica...2 Oscar – *Director - Stanley Kramer*
El día más Largo... Bélica...2 Oscar - *Director - Ken Annakin*
Lawrence de Arabia... Épica...7 Oscar – *Director - David Lean*
Matar a un Ruiseñor... Drama...3 Oscar – *Director - Robert Mulligan*

Cleopatra...Épica...4 Oscar - *Director - Joseph L. Mankiewicz*
La Conquista del Oeste...Oeste...3 Oscar - *Directores - John Ford, Henry Hathaway, George Marshall*
Ayer, Hoy y Mañana...Comedia...1 Oscar - *Director - Vittorio De Sica*
Zorba, El Griego...Drama...1 Oscar - *Director - Michael Cacoyannis*
Doctor Zivago...Drama...5 Oscar - *Director - David Lean*
La Ingenua Explosiva...Oeste...1 Oscar - *Director - Elliot Silverstein*
Sonrisas y Lágrimas...Musical...5 Oscar - *Director - Robert Wise*
El Tormento y el Éxtasis...Épica...1 Oscar - *Director - Carol Reed*
La Biblia...Épica...1 Oscar - *Director - John Huston*
Un Hombre para la Eternidad...Épica...6 Oscar - *Director - Fred Zinnemann*
Doce del Patíbulo...Bélica...1 Oscar - *Director - Robert Aldrich*
El Graduado...Drama...1 Oscar - *Director - Mike Nichols*
2.001, Una Odisea del Espacio...Ficción...1 Oscar - *Director - Stanley Kubrick*
El planeta de los Simios...Ficción...1 Oscar - *Director - Franklin Schaffner*
Danzad, Danzad Malditos...Drama...1 Oscar - *Director - Sydney Pollack*
Dos Hombres y un Destino...Oeste...4 Oscar - *Director - George Roy Hill*
Valor de Ley...Oeste...1 Oscar - *Director - Joel Coen*
La Hija de Ryan...Drama...2 Oscar - *Director - David Lean*
Patton...Bélica...7 Oscar - *Director - Franklin J. Schaffner*
Nicolás y Alejandra...Épica...2 Oscar - *Director - Franklin J. Schaffner*
El Padrino...Intriga...3 Oscar - *Director - Francis Ford Coppola*
El Golpe...Intriga...7 Oscar - *Director - George Roy Hill*
Chinatown...Intriga...1 Oscar - *Director - Román Polanski*
El Gran Gatsby...Drama...2 Oscar - *Director - Jack Clayton*
El Padrino II...Intriga...6 Oscar - *Director - Francis Ford Coppola*
Barry Lyndon...Aventuras...4 Oscar - *Director - Stanley Kubrick*
Casanova...Épica...1 Oscar - *Director - Federico Fellini*
La Fuga de Logan...Ficción...1 Oscar - *Director - Michael Anderson*
Rocky...Drama...3 Oscar - *Director - John G. Avildsen*
Annie Hall...Comedia...4 Oscar - *Director - Woody Allen*
Encuentros en la 3ª Fase...Ficción...1 Oscar - *Director - Steven Spielberg*
El Cazador...Drama...5 Oscar - *Director - Michael Cimino*
El Regreso...Drama...3 Oscar - *Director - Hal Ashby*
Alién, el 8º Pasajero...Ficción...1 Oscar - *Director - Ridley Scott*
Kramer contra Kramer...Drama...5 Oscar - *Director - Robert Benton*
Gente Corriente...Drama...4 Oscar - *Director - Robert Redford*
Carros de Fuego...Drama...4 Oscar - *Director - Hugh Hudson*
Rojos...Épica...3 Oscar...*Director - Warren Beatty*
La Decisión de Sophie...Drama...1 Oscar - *Director - Alan J. Pakula*
En Busca del Fuego...Aventuras...1 Oscar - *Director - Jean Jacques Annaud*

Gandhi...Épica...8 Oscar...*Director - Richard Attenborough*
Oficial y Caballero...Drama...2 Oscar – *Director - Taylor Hackford*
Flashdance...Musical...1 Oscar – *Director - Adrian Lyne*
La Fuerza del Cariño...Drama...6 Oscar – *Director - James L. Brooks*
Amadeus...Épica...8 Oscar – *Director - Milos Forman*
La Mujer de Rojo...Comedia...1 Oscar – *Director - Gene Wilder*
Purple Rain...Musical...1 Oscar – *Director - Albert Magnoli*
Cocoon...Ficción...2 Oscar – *Director - Ron Howard*
El Honor de los Prizzi...Intriga...1 Oscar – *Director - John Huston*
Memorias de Africa...Drama...7 Oscar – *Director - Sydney Pollack*
Ran...Drama...1 Oscar – *Director - Akira Kurosawa*
Único Testigo...Intriga...2 Oscar – *Director- Peter Weir*
Hannan y sus Hermanas...Comedia...3 Oscar – *Director - Woody Allen*
La Misión...Drama...1 Oscar – *Director - Roland Joffé*
Platoon...Bélica...4 Oscar – *Director - Oliver Stone*
Top Gun...Aventuras...1 Oscar – *Director. Tony Scott*
Dirty Dacing...Musical...1 Oscar – *Director - Emile Ardolino*
Los Intocables de Elliot Ness...Intriga...1 Oscar – *Director - Brian de Palma*
El Último Emperador...Épica...9 Oscar – *Director - Bernardo Bertolucci*
Wall Street...Drama...1 Oscar – *Director - Oliver Stone*
Las Amistades Peligrosas...Drama...3 Oscar – *Director - Stephen Frears*
Armas de Mujer...Comedia...1 Oscar – *Director - Mike Nichols*
Rain Man...Drama...4 Oscar – *Director - Barry Levinson*
Tiempos de Gloria...Bélica...3 Oscar - *Director - Edward Zwick*
Bailando con Lobos...Oeste...7 Oscar – *Director - Kevin Costner.*
Ghost, más allá del Amor...Drama...2 Oscar – *Director - Jerry Zucker*
Uno de los Nuestrs...Intriga...1 Oscar – *Director - Martin Scorsese*
Bugsy...Épica...2 Oscar - *Director - Barry Levinson*
J.F.K. Caso Abierto...Épica...2 Oscar – *Director - Oliver Stone*
El Silencio de los Corderos...intriga...5 Oscar – *Director - Jonathan Demme*
Thelma y Louise...Intriga...1 Oscar – *Director - Ridley Scott*
Indochina...Drama...1 Oscar – *Director - Régis Wagner*
Sin Perdón...Oeste...4.Oscar – *Director - Clint Eastwood*
El Último Mohicano...Oeste...1 Oscar – *Director - Michael Mann*
Belle Apoqué...Comedia...1 Oscar – *Director - Fernando Trueba*
El Fugitivo...Intriga...1 Oscar – *Director - Andrew Davis*
Philadelphia...Drama...2 Oscar – *Director - Jonathan Demme*
El Piano...Drama...3 Oscar – *Director - Jane Campion*
Balas Sobre Broadway...Comedia...1 Oscar – *Director - Woody Allen*
Forrest Gump...Comedia...6 Oscar – *Director - Robert Zemeckis*
Leyenda de Pasión...Drama...1 Oscar – *Director - Edward Zwick*

Pulp Fiction...Intriga...1 Oscar – *Director - Quentin Tarantino*
Apolo XIII...Ficción...2 Oscar – *Director - Ron Howard*
Braveheart...Épica...5 Oscar – *Director - Mel Gibson*
Leavin Las Vegas...Drama...1 Oscar – *Director - Mike Figgis*
Poderosa Afrodita...Comedia...1 Oscar – *Director - Woody Allen*
Sentido y Sensibilidad...Drama...1 Oscar – *Director - Ang Lee*
Evita...Musical...1 Oscar – *Director - Alan Parker*
Fargo...Intriga...2 Oscar – *Director - Joel Coen*
Independence Day...Ficción...1 Oscar – *Director - Roland Emmerich*
Jerry Maguire...Comedia...1 Oscar – *Director - Cameron Crowe*
El Paciente Ingles...Drama...9 Oscar – *Director - Anthony Minghella*
El Indomable Will Hunting...Drama...2 Oscar – *Director - Gus Van Sant*
L.A. Confidential...Intriga...2 Oscar – *Director - Curtis Hanson*
Mejor... Imposible...Comedia...2 Oscar – *Director - James L. Brooks*
Titánic...Drama...11 Oscar – *Director - James Cameron*
Elizabeth...Épica...1 Oscar – *Director - Shekhar Kapur*
Shakespeare Enamorado...Comedia...7 Oscar – *Director - John Madden*
La Vida es Bella...Comedia...3 Oscar – *Director - Roberto Benigni*
American Beauty...Drama...5 Oscar – *Director - Sam Mendes*
Todo Sobre mi Madre...Drama...1 Oscar – *Director - Pedro Almodóvar*
Gladiator...Épica...5 Oscar – *Director - Ridley Scott*
Pollock...Épica...1 Oscar – *Director - Ed Harris*
Black Hawk Derribado...Bélica...2 Oscar – *Director - Ridley Scott*
Monster's Ball...Drama...1 Oscar – *Director - Marc Forster*
Moulin Rouge...Musical...2 Oscar – *Director - Baz Luhrmann*
Pearl Harbor...Bélica...1 Oscar – *Director - Michael Bay*
El Señor de los El señor de los Anillos (La Comunidad del Anillo)...Aventuras...4 Oscar –
Director - Peter Jackson
Una mente Maravillosa...Épica...4 Oscar – *Director - Ron Howard*
Camino a la Perdición...Intriga...1 Oscar – *Director - Sam Mendes*
Chicago...Musical...6 Oscar – *Director - Rob Marshall*
Frida...Épica...2 Oscar – *Director - Julie Taymor*
Hable con Ella...Drama...1 Oscar – *Director - Pedro Almodóvar*
Las Horas...Drama...1 Oscar – *Director - Stephen Daldry*
El Señor de los Anillos (Las Dos Torres)...Aventuras...5 Oscar – *Director - Peter Jackson*
Cold Mountain...Oeste...1 Oscar – *Director - Anthony Minghella*
Monster...Drama...1 Oscar – *Director - Patty Jenkins*
Mystic River...Intriga...2 Oscar – *Director - Clint Eastwood*
El Señor de los Anillos (El Retorno del Rey)...Aventuras...11 Oscar – *Director - Peter Jackson*
El Aviador...Épica...5 Oscar – *Director - Martin Scorsese*

Diarios de Motocicleta...Épica...1 Oscar – *Director - Walter Salles*
Entre Copas...Comedia...1 Oscar – *Director - Alexander Payne*
Mar Adentro...Épica...1 Oscar – *Director - Alejandro Amenábar*
Million Dollar Baby...Drama...4 Oscar – *Director - Clint Eastwood*
Crash...Drama...3 Oscar – *Director - Paul Haggis*
En la Cuerda Floja...Musical...1 Oscar – *Director - James Mangold*
El Jardinero Fiel...Drama...1 Oscar – *Director - Fernando Meirelles*
King Kong...Aventuras...3 Oscar – *Director - Peter Jackson*
Memorias de una Geisha...Drama...3 Oscar – *Director - Rob Marshall*
Syriana...Intriga...1 Oscar – *Director - Stephen Gaghan*
Babel...Drama...1 Oscar – *Director - Alejandro González Iñárritu*
Cartas desde Iwo Jima...Bélica...Oscar *Director - Clint Eastwood*
Infiltrados...Intriga...4 Oscar – *Director - Martin Scorsese*
María Antonieta...Épica...1 Oscar – *Director - Sofia Coppola*
El Último Rey de Escocia...Épica...1 Oscar – *Director - Kevin MacDonal*
La Vida de los Otros...Intriga...Oscar – *Director - Florian Henckel von Donnersmarck*
Elizabeth (La Edad de Oro)...Épica...1 Oscar – *Director - Shekhar Kapur*
No es País Para Viejos...Intriga...4 Oscar - *Director - Joel Coen, Ethan Coen*
Pozos de Ambición...Drama...2 Oscar – *Director - Paul Thomas Anderson*
La Duquesa...Épica...1 Oscar – *Director - Saul Dibb*
El Lector...Drama...1 Oscar - *Director - Stephen Daldry*
Despedidas...Drama...1 Oscar – *Director - Yojiro Takita*
Vicky, Cristina, Barcelona...Comedia...1 Oscar – *Director - Woody Allen*
Corazón Rebelde...Musical...2 Oscar – *Director - Scott Cooper*
Malditos Bastardos...Bélica...1 Oscar – *Director - Quentin Tarantino*
En Tierra Hostil...Bélica...6 Oscar – *Director - Kathryn Bigelow*
La Reina Victoria...Épica...1 Oscar – *Director - Jean-Marc Vallée*
El Secreto de sus Ojos...Intriga...1 Oscar – *Director - Juan José Campanella*
El Discurso del Rey...Épica...4 Oscar – *Director - Tom Hooper*
Cisne Negro...Musical...1 Oscar – *Director - Darren Aronofsky*
Origen...Ficción...4 Oscar – *Director - Christopher Nolan*
La dama de Hierro...Épica...2 Oscar – *Director - Phyllida Lloyd*
Midnight in Paris...Comedia...1 Oscar – *Director - Woody Allen*
Anna Karenina...Drama...1 Oscar – *Director - Joe Wright*
Argo...Intriga...3 Oscar – *Director - Ben Affleck*
Djanco desencadenado...Oeste...2 Oscar – *Director - Quentin Tarantino*
El Lado Bueno de las Cosas...Comedia...1 Oscar – *Director - David O. Russell*
Lincoln...Épica...2 Oscar – *Director - Steven Spielberg*
Los Miserables...Musical...3 Oscar – *Director - Tom Hooper*
La Noche Más Oscura...Época...1 Oscar – *Director - Kathryn Bigelow*

CARATULAS



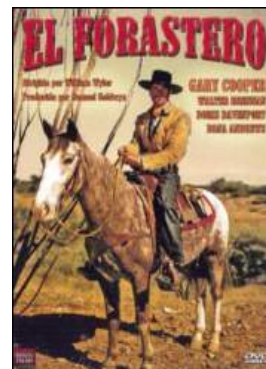
1.937



1.939



1939



1.940



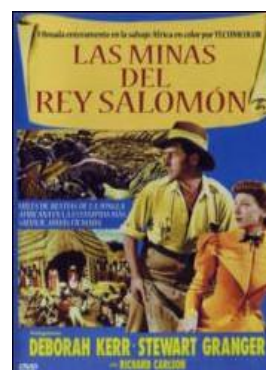
1,942



1.946



1.949



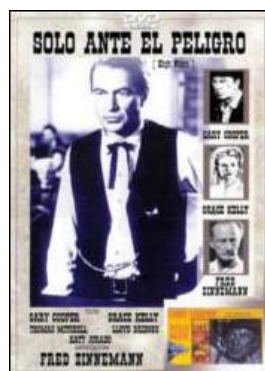
1.950



1.950



1.951



1.952



1.952



1,953



1,953



1,953



1.956

CARATULAS



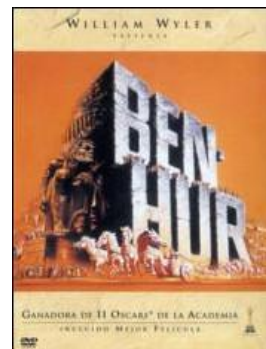
1.957



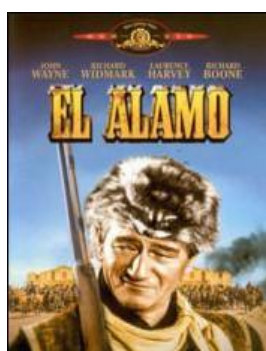
1.957



1.958



1.959



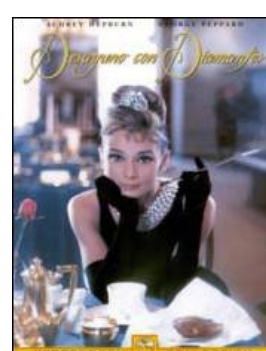
1.960



1.960



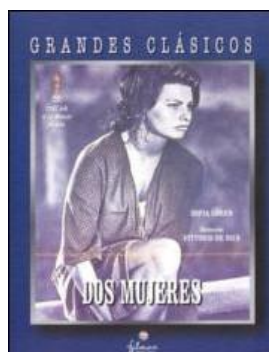
1.960



1.961



1.961



1.961



1.961



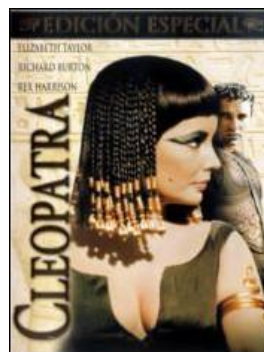
1.962



1.962



1.962



1.963



1.963

CARATULAS



1.964



1.964



1.965



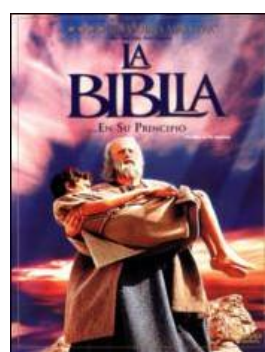
1.965



1.965



1.965



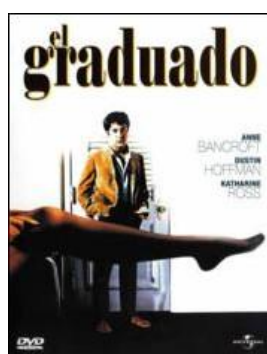
1.966



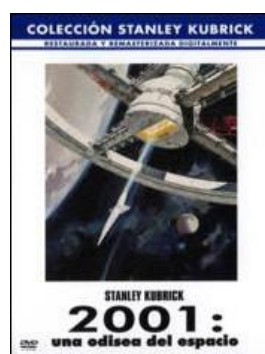
1.966



1.967



1.967



1.968



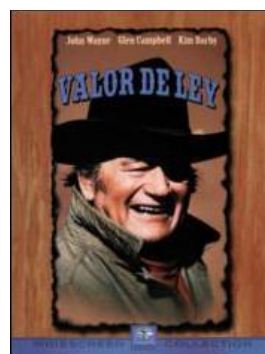
1.968



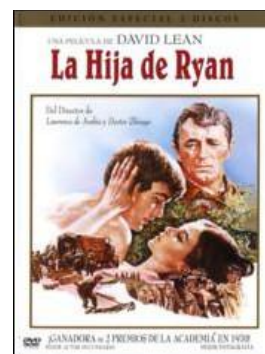
1.969



1.969



1.969



1.970

CARATULAS



1.970



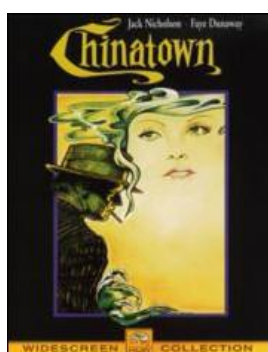
1.971



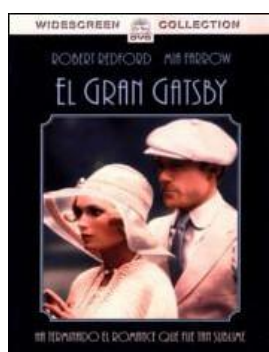
1.972



1.973



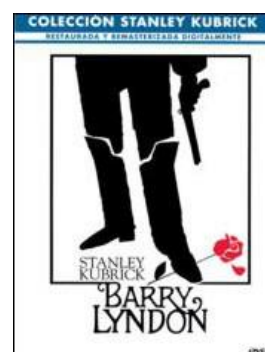
1.974



1.974



1.974



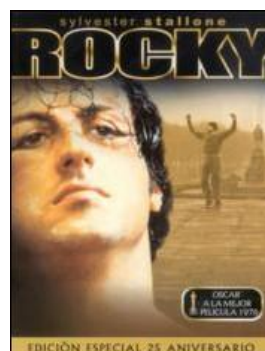
1.975



1.976



1.976



1.976



1.977



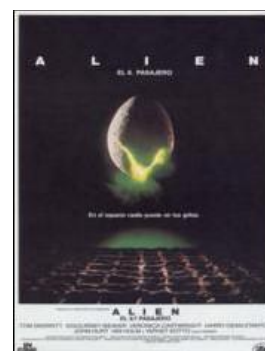
1.977



1.978



1.978



1.979

CARATULAS



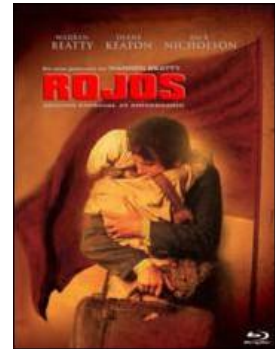
1.979



1.980



1.981



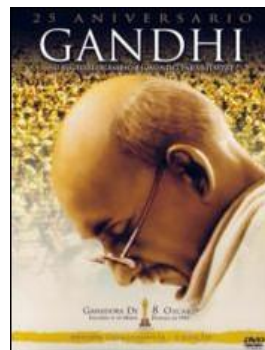
1.981



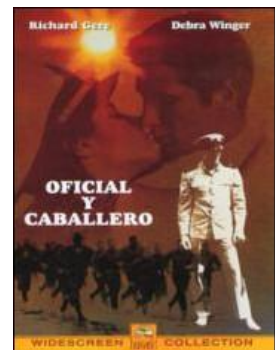
1.982



1.982



1.982



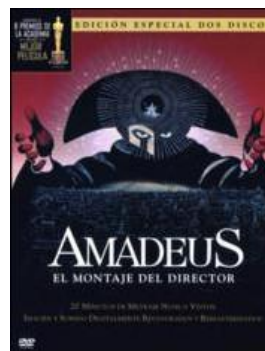
1.982



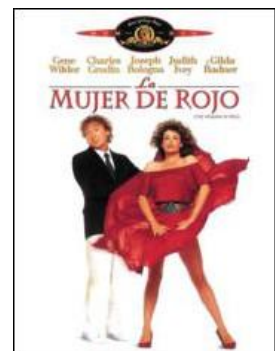
1.983



1.983



1.984



1.984



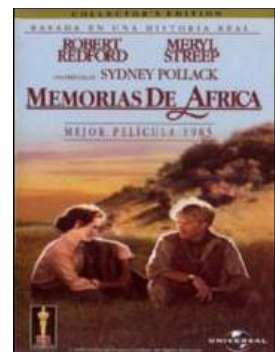
1.984



1.985

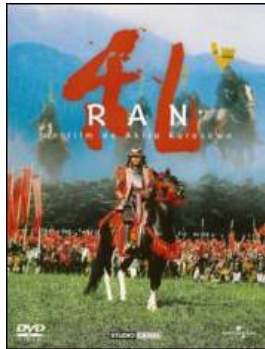


1.985



1.985

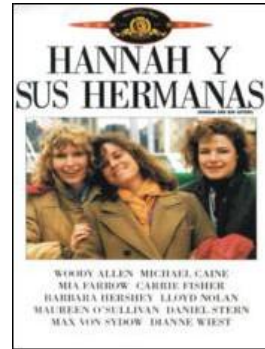
CARATULAS



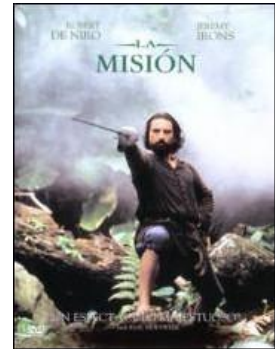
1.985



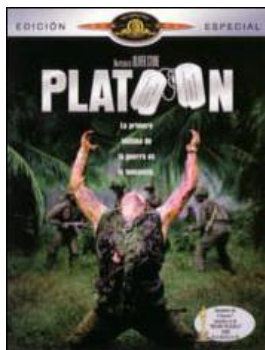
1.985



1.986



1.986



1.986



1.986



1.987



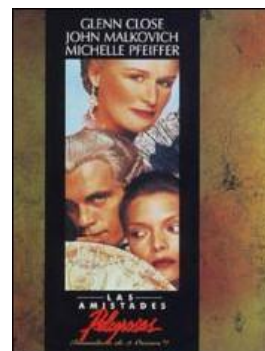
1.987



1.987



1.987



1.988



1.988



1.988



1.989



1.990



1.990

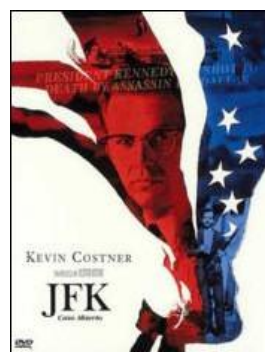
CARATULAS



1.990



1.991



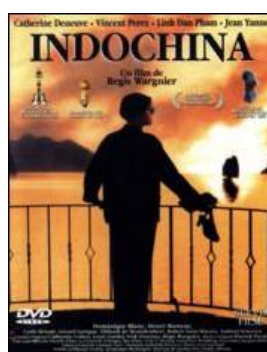
1.991



1.991



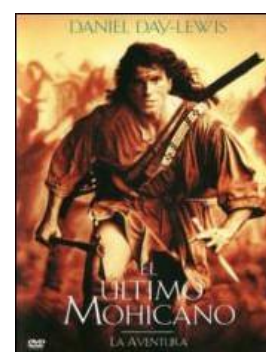
1.991



1.992



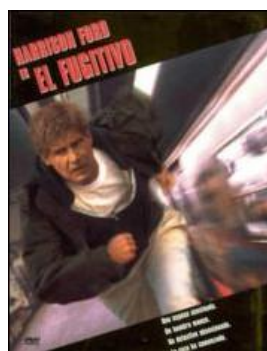
1.992



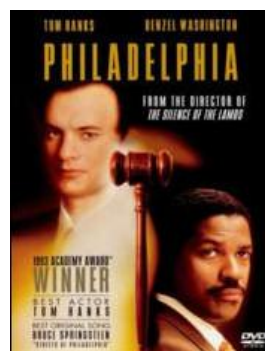
1.992



1.993



1.993



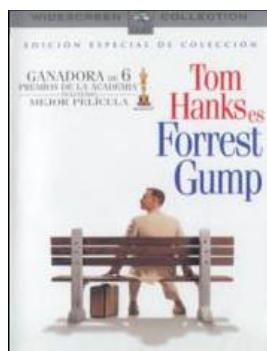
1.9913



1.993



1.994



1.994

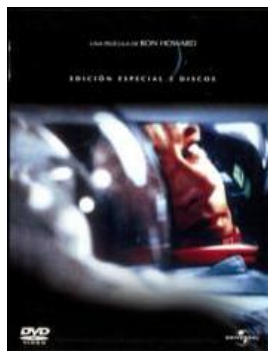


1.994

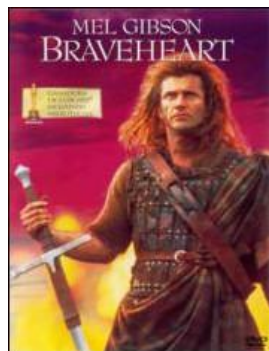


1.994

CARATULAS



1.995



1.995



1.995



1.995



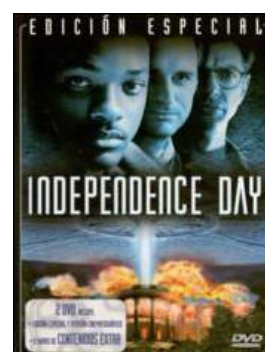
1.995



1.996



1.996



1.996



1.996



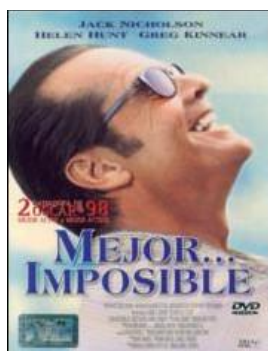
1.996



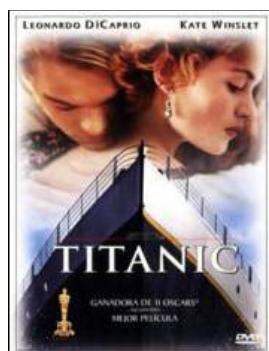
1.997



1.997



1.997



1.997



1.998

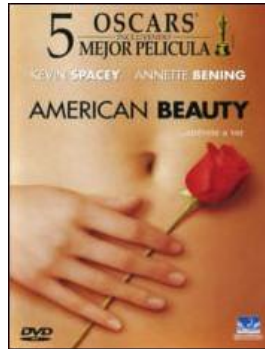


1.998

CARATULAS



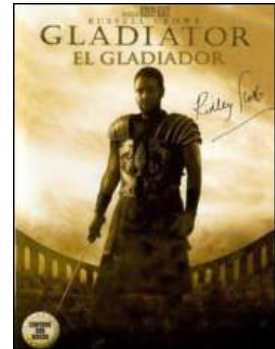
1.998



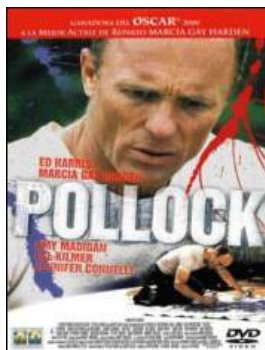
1.998



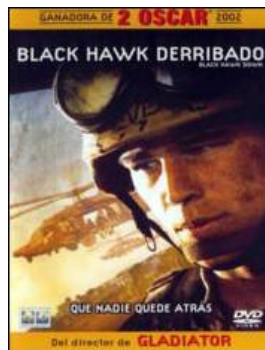
1.998



2.000



2.001



2.001



2.001



2.001



2.001



2.001



2.001



2.002



2.002



2.002



2.002



2.002

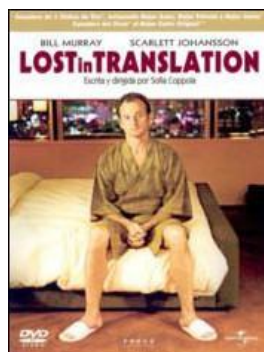
CARATULAS



2.002



2.003



2.003



2.003



2.003



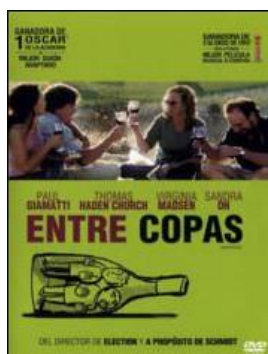
2.003



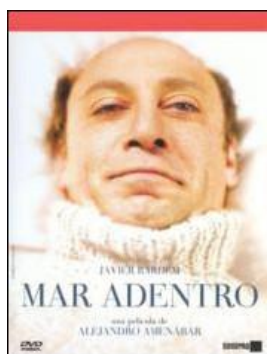
2.004



2.004



2.004



2.004



2.004



2.005



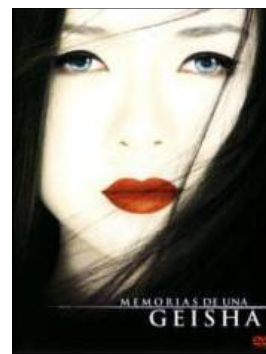
2.005



2.005

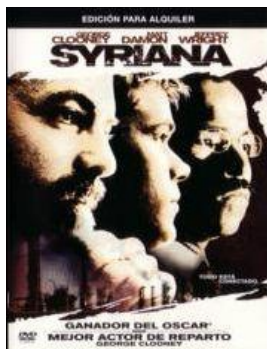


2.005



2.005

CARATULAS



2.005



2.006



2.006



2.006



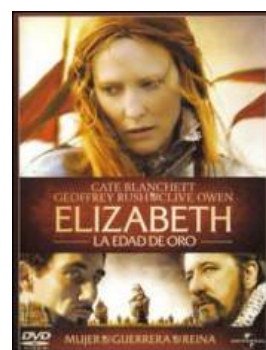
2.006



2.006



2.006



2.007



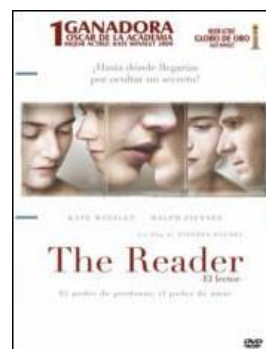
2.007



2.007



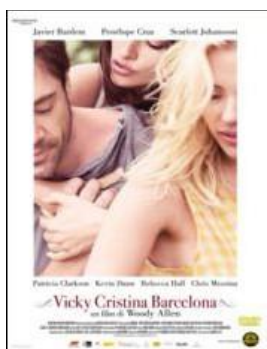
2.008



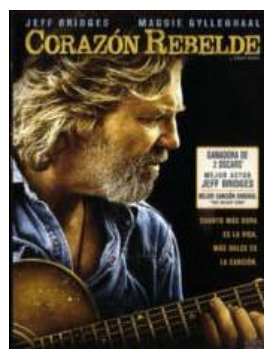
2.008



2.008



2.008

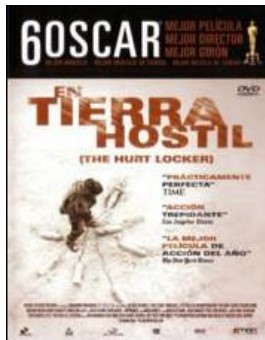


2.009

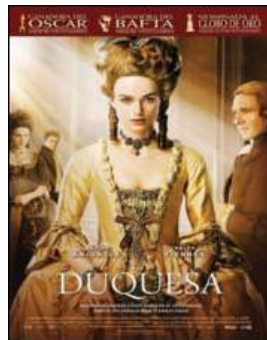


2.009

CARATULAS



2.009



2.009



2.009



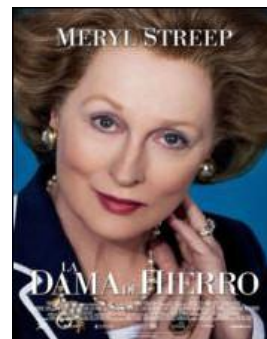
2.010



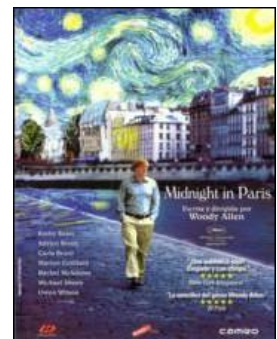
2.010



2.010



2.011



2.011



2.012



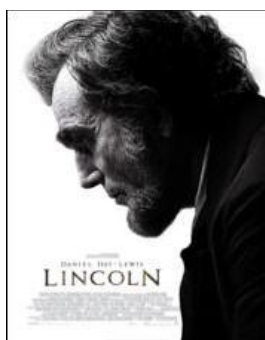
2.012



2.012



2.012



2.012



2.012



2.012



**LA SELECTIVIDAD,
MUY DE ACTUALIDAD...**



EXPLICACIONES EN BRUSELAS...







COLABORADORES

ASESORIA SIGLO 21

C/. San Antón, 36 28982 Parla - Madrid
Tfno. 91 6644017 www.asesoriasiglo21.com



ADMIRA OPTICOS

C/. Madrid, 117 28903 Getafe - Madrid
Tfno. 91 6958704



Entidades colaboradoras en el sistema de Rehabilitación de la Asociación



Comunidad de Madrid



Ayuntamiento de Parla