

mujeremprendedora

Premios Meridiana

En defensa de la igualdad

Dolor de cabeza

¿Has pensado que tu trabajo puede causarte dolores de cabeza? Aprende a controlarlos

Permisos laborales

¿Sabes a qué permisos tienes derecho?

Tendencias

Fun & Basics, un toque de estilo

Por la mujer andaluza

- Radiografía del Instituto Andaluz de la Mujer
- Conoce todos los recursos que pone a tu alcance
- Cuáles son sus funciones





Algunas de las guías turísticas
más importantes, nos califican
como uno de los hoteles más
cuidados de Andalucía



Hotel Guadalete



J E R E Z

Avda. Duque de Abrantes, 50 - 11407 Jerez de la Frontera Tel.: 956 18 22 88 - Fax: 956 18 22 93
www.hotel-guadalete.com e-mail: guadalete@hotel-guadalete.com

Sumario

- 04 Editorial
- 05 Cartas
- 06 T
- 14 Opinión. M^a Ángeles Tejada
"E"
- 16 Emprendedoras
- 18 Actualidad
- 24 Reportaje:
- 26 Psicología:
- 27 Estética:
- 28 Salud:
- 29 Nutrición:
- 30 El ojo de la lun@. Marianela Nieto
Libros
- 31 Crítica de cine de Carmen Jiménez
"E"
- 32 Tendencias
- 36 Estilo
- 38 Pincelada Final. Carmen Ramírez
"I"

6 Este número Mujer Emprendedora dedica sus páginas a analizar la labor que se lleva a cabo desde el Instituto Andaluz de la Mujer.



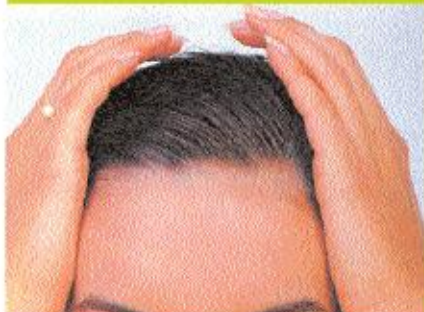
18 La presencia de las mujeres en la Universidad Hispalense de Sevilla cumple más de un siglo, aunque todavía siguen existiendo sectores en los que éstas no están presentes.



24 Desde los permisos de maternidad hasta si tienes derecho a tomarte el día libre en caso de que hospitalicen a un familiar, entérate de cuáles son las ocasiones en las que puedes ausentarte del trabajo.



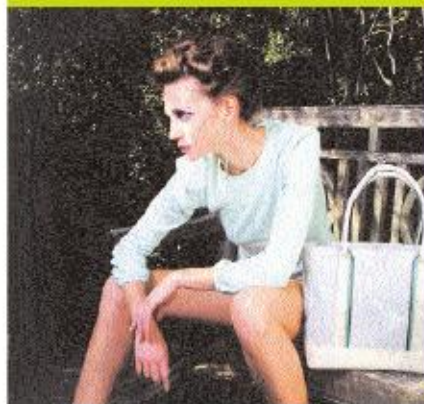
26 El dolor de cabeza es uno de los males más comunes entre la población. Puede estar causado por algún factor físico, aunque también el estrés puede ser el culpable de esta dolencia.



28 Muchas personas siguen confundiendo los síntomas de las alergias primaverales con los de un simple resfriado. Aprende a prevenir estas alergias.



32 La firma Fun & Basics nos acerca los tejidos que más se van a llevar esta primavera 2002. Tejidos tejados y flores visten bolsos y complementos.





Belén Góngora,
Edición de Mujer Emprendedora - redaccion@mujeremprededora.net

Logros y asignaturas pendientes

M

ujeres andaluzas. La celebración, el pasado 8 de marzo del Día Internacional de los Derechos de la Mujer, es un día de alegría y de hacer balance de todo lo conseguido a base de luchas y reivindicaciones. Un día para echar la vista atrás y ver que cualquier tiempo pasado no fue mejor.

Pero también es un día para mirar la otra cara de la moneda. No hay que olvidar que su origen está en 1911, cuando aproximadamente 140 trabajadoras fueron encerradas y quemadas vivas mientras solicitaban mejoras en sus condiciones de trabajo.

Por un lado, las mujeres andaluzas han liderado un cambio tan intenso en las últimas dos décadas, que ha supuesto el mayor avance social en toda la historia de la lucha feminista. La sociedad andaluza es, en general, más progresista y tolerante y, por qué no, se puede considerar a las mujeres auténticas protagonistas de esta transformación.

En la otra cara están el maltrato, la discriminación que siguen sufriendo las mujeres, el techo de cristal, el reparto desigual de los tiempos, etc. Son en resumen, grietas que dificultan la consolidación de una sociedad igualitaria y una democracia realmente justa, en donde todos los ciudadanos tengan los mismos derechos reales, que no legales pues estos ya llegaron hace tiempo.

Violencia y Programa Cualifica. Pero sin duda, una de las principales lacras sociales que más está perjudicando el poder alcanzar una igualdad real es la violencia que día tras día siguen sufriendo muchas mujeres a manos de sus parejas o ex-parejas en toda nuestra geografía. Sin olvidar, por supuesto, a aquellas que, en el resto del mundo, siguen siendo maltratadas y vejadas bajo el auspicio de su cultura o religión. Está claro que son necesarias medidas legales que protejan a la mujer de una forma más activa de lo que lo han hecho hasta ahora y que sea posible tomar medidas cautelares más efectivas para dificultar el contacto entre víctima y maltratador. Existe además un colecti-

vo entre las maltratadas a las que les resulta aún más difícil salir del círculo de dependencia en el que entran: las que no gozan de recursos económicos suficientes para mantenerse ellas y a sus hijos. En este sentido resulta realmente importante el trabajo que se está realizando a través del programa Cualifica, desarrollado por la Consejería de Trabajo junto al IAM con el que unas 200 mujeres - que han sido víctimas de malos tratos- se pueden beneficiar de una formación profesional, y prácticas en empresas que mejoran considerablemente su empleabilidad. Con este programa se abordan varios de los aspectos más importantes de su problemática: por un lado, las capacitan para encontrar un puesto de trabajo que les proporcione independencia económica; por otro, reciben un acompañamiento pedagógico personalizado que tiene en cuenta sus circunstancias personales; y finalmente son beneficiarias de unas becas-salario durante los siete meses de duración del programa, lo que, en conjunto supone sin duda, un buen comienzo para empezar una nueva vida. □



STAFF

Suplemento de Agenda de la Empresa Andaluza

EDITA: ALLIVESVER DE SERVICIOS, S.L. DIRECTOR: Manuel Bellido COORDINADORA DE REDACCIÓN: Marianela Nieto

EDICIÓN MUJEREMPREDADORA: Belén Góngora COLABORADORES: Carmen Jiménez,

M^a Angeles Tejada, Carmen Espinosa Sierra, Carmen Ramírez, Dra. Carmen Jiménez Casado

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: Clara Alonso y Esther Astolfi FOTOGRAFÍA: Julio Figueroa,

Archivo Mujerempredadora, Agencias DIRECTORA COMERCIAL: M^a José Bonilla

EJECUTIVAS DE CUENTAS: M^a del Mar Serrano, Bella Molina

Dirección, Administración y Publicidad: Recaredo, 20, 2^o- 4, 5 y 6. 41003 Sevilla

Tel.: 954 53 98 47 / 98 72 22 / 98 84 38 Fax: 954 53 31 43 Impresión: Tecnographic ISSN 1575-9377 Depósito Legal: SE-3043-99

Mujerempredadora en Internet: <http://www.mujerempredadora.net>

E-mail: mujerempredadora@mujerempredadora.net / redaccion@mujerempredadora.net

Mujerempredadora es una publicación plural, los artículos y comentarios que en ella aparecen reflejan las opiniones de las respectivas autoras/es. Mujerempredadora expresa su opinión en la editorial. Los comentarios de la publicación pueden ser reproducidos, citando las fuentes.

Escribenos

Tu opinión es muy importante para nosotras. Cuéntanos tus experiencias, tus ideas y sugerencias: ésta es también tu página. Puedes enviar una carta con tu mensaje a *MujerEmprendedora*, c/ Recaredo, 20, 2º, 4, 5 y 6, 41003 (Sevilla), al fax 954 53 31 43 o por correo electrónico. Las cartas podrán ser editadas o abreviadas por necesidades de claridad o espacio.

Ley de Calidad de la Enseñanza

Soy una estudiante de Económicas y, aunque ya he pasado mi época de "instituto", quiero expresar mi conformidad y mi disconformidad con la nueva Ley de Calidad de la Enseñanza.

Conformidad porque creo que el hecho de que vuelvan los exámenes de septiembre me parece muy bien, así como que aquellos alumnos que suspendan más de tres asignaturas no pasen de curso. La verdad es que me parecía una barbaridad que, en los cursos de ESO, los alumnos promocionaran aun habiendo suspendido prácticamente el curso entero. Así es como no se hacían hombres y mujeres preparados para enfrentar-

se al futuro porque creo que es tarea bastante complicada aprobar dos cursos a la vez.

Y disconformidad. Por culpa de la nueva reválida, una copia de aquella de la que nos hablaban nuestros padres y que tuve la "suerte" de no pasar. Creo que habría que conformarse con poner en marcha una revisión de la actual selectividad para que el mayor número de candidatos a acceder a las universidades pudiese finalmente cursar los estudios que desea y así tener profesionales realmente satisfechos con el trabajo que desempeñan.

Marina Vidal
Córdoba

Hablar en público

Quisiera daros las gracias por el reportaje publicado en el número anterior de *Mujer Emprendedora* en el que se trataba el tema de hablar en público.

Debido al trabajo que desempeño, más de una vez he tenido que hablar ante cierto número de personas y, aunque las primeras veces lo pasaba fatal, con el tiempo, la experiencia y los diferentes consejos y trucos que he ido recopilando, ahora ya me defiendo muchísimo mejor.

Creo que el reportaje resume bastante bien todo lo que hay que tener en cuenta para realizar una presentación en público, y que ofrece algunas claves bastante interesantes para saber controlar los nervios en

un momento de tanta tensión.

De todos modos, sigo creyendo que lo más importante en estas situaciones es una buena concentración previa y, sobre todo, tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, el público que te va a escuchar ha acudido al acto porque le interesa el tema, así que lo más normal es que te presten atención. Eso sí, hay que saber mantener esta atención mediante diferentes tácticas, como la participación del público o la inclusión de anécdotas, por ejemplo, de las que también se habla en el reportaje.

Mª Jesús García
Málaga

Julio Figueroa

LA SEDUCCIÓN DE LA FOTOGRAFÍA

Especialistas en Fotografía Industrial y Reportajes de Bodas

C/ Arroyo 107 - 41003 - Sevilla - Tel.: 954 54 25 03

dos nuevos socios para tu empresa

www.mujeremprendedora.net
www.agenciaempresa.com

Mujer Emprendedora
Revista de la Empresa

EDUCACIÓN Y CULTURA

La C...

güestiv

Mujer Emprendedora
Revista de la Empresa

¿Quién dijo que los actos son siempre aburridos?

SEMPRE

SEMPRE

C/ Velezquez, 6 - 1ª A
41001 Sevilla
Tel.: 954 53 31 54 / 10 06
Fax: 954 50 21 54
e-mail: uni_barcontur@antida.com

Trabajo en femenino



Son muchos los campos en los que hay que profundizar aún en la mejora de la situación de la mujer andaluza: el empleo, la formación, el asociacionismo, la violencia doméstica, el reparto igualitario de los tiempos. El Instituto Andaluz de la Mujer se ha erigido desde su creación como portavoz de la mujer andaluza para dejar patente su contribución en todos los sectores de la sociedad, así como sus reivindicaciones.

Por otro lado, el IAM ha articulado una red de servicios e instrumentos de ayuda, asesoramiento y apoyo que le faciliten el camino en la consecución de la igualdad real. Esta es la radiografía del IAM

El Instituto Andaluz de la Mujer, dependiente de la Consejería de la Presidencia, es el Organismo de la Junta de Andalucía para la promoción de la igualdad en todos los ámbitos económicos y sociales entre ambos sexos. Entre los diferentes servi-

cios, recursos e instrumentos que esta institución ofrece a las mujeres existen algunos muy conocidos y otros que no lo son tanto. El conocimiento de la existencia de dichos recursos es básico para optimizar su aprovechamiento. En este sentido desarrolla una serie de funciones básicas.

Así se organizan



Funciones del IAM



- **Instrumento de la acción política del Gobierno:** impulsa y coordina el desarrollo y ejecución de los Planes de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres, que llevan a cabo las distintas consejerías.
- **Estudios e investigaciones:** Promociona estudios e investigaciones sobre la situación de las mujeres en Andalucía, ya sea a través del propio Instituto, o a través de becas y ayudas a la investigación.
- **Difusión de información:** Realiza publicaciones sobre la mujer a través del Centro Andaluz de Documentación y Publicaciones.
- **Legislación:** Controla la aplicación de la normativa vigente en lo que respecta al principio de igualdad.
- **Instrumento de información:** Actúan como informador de los recursos y programas a los que las mujeres pueden tener acceso.
- **Tramitación de denuncias:** A través de los Centros de la Mujer tramita las denuncias por discriminación por razón de sexo.
- **Orientación profesional:** Fomenta de forma activa la inserción laboral de las mujeres, tanto a través de

centros de información y orientación, como de programas de formación profesional. En esta línea coopera con los ayuntamientos y diputaciones coordinando las políticas de igualdad a través de la red de Centros Municipales de Información de la Mujer (CIM).

- **Problemáticas sociales:** Crea servicios de ayuda para mujeres víctimas de maltratos, madres jóvenes, etc.
- **Salud:** Promociona la creación de servicios de prevención con respecto a la salud femenina.
- **Educación:** promociona la coeducación y la orientación profesional no sexista a través del programa Elige.
- **Concienciación:** pone en práctica campañas de promoción de la igualdad de género.
- **Asociacionismo:** promueve el asociacionismo femenino.



Delegaciones Provinciales y Centros Municipales

Servicios centrales:

→ **Dirección:** C/ Alfonso XII, 52
41002 Sevilla
Tif.: 955 03 49 53
Fax: 955 03 49 56

Centro de la Mujer de Almería:

→ **Coordinadora:** Adela Segura Martínez
→ **Dirección:** C/ Ricardos, 11
04001 Almería
Tif.: 950 00 66 50
Fax: 950 00 66 67
cmujer.almeria@iam.junta-andalucia.es

Centro de la Mujer de Cádiz:

→ **Coordinadora:** Dolores Virues Fornell
→ **Dirección:** Plaza Escritor Ramón Solís, 16-17, 1ª planta.
Plaza de Asdrúbal.
11071 Cádiz
Tif.: 956 00 73 00
Fax: 956 00 73 17
cmujer.cadiz@iam.junta-andalucia.es

Centro de la Mujer de Córdoba:

→ **Coordinadora:** Mª Paz Gutiérrez Martín
→ **Dirección:** Avda. Aeropuerto, 4
14004 Córdoba
Tif.: 957 00 34 00
Fax: 957 00 34 012
cmujer.cordoba@iam.junta-andalucia.es

Centro de la Mujer de Granada:

→ **Coordinadora:** Francisca Fuillerat Pérez
→ **Dirección:** Avda. de la Constitución, 20-2ª pta., oficina 212
18012 Granada
Tif.: 958 02 58 00
Fax: 958 02 58 18/19
cmujer.granada@iam.junta-andalucia.es

Centro de la Mujer de Huelva:

→ **Coordinadora:** Rosa López Castilla
→ **Dirección:** Plaza de San Pedro, 10
21004 Huelva
Tif.: 959 00 56 50
Fax: 959 00 56 67
cmujer.huelva@iam.junta-andalucia.es

El IAM cuenta con una delegación en cada capital andaluza, así como con toda una red de Centros Municipales de la Mujer, fruto de la colaboración del Instituto con las administraciones locales. Allí puedes acudir para informarte sobre los recursos a los que puedes acceder o para

asesorarte en cualquier tema relacionado con la mujer pero sobre todo en caso de discriminación por razón de sexo. La red consta actualmente de 163 centros municipales cuya función prioritaria es ofrecer información y asesoramiento en caso de discriminación por razón de sexo.

Además estos Centros realizan programas específicos de desarrollo personal, educativo y de salud, de orientación profesional y laboral. Para obtener información sobre dónde está tu Centro de Información más cercano sólo tienes que llamar al servicio de información de tu ayuntamiento.



Sobre qué temas puedo pedir ayuda en el IAM

Centro de la Mujer de Jaén:

→ **Coordinadora:** Natividad Redondo Crespo
→ **Dirección:** C/ Hurtado, 4
23008 Jaén
Tif.: 953 00 33 00
Fax: 953 00 33 17
cmujer.jaen@iam.junta-andalucia.es

Centro de la Mujer de Málaga:

→ **Coordinadora:** Trinidad Lambea Peña
→ **Dirección:** C/ San Jacinto, 7
29007 Málaga
Tif.: 951 04 08 47
Fax: 951 04 08 48
cmujer.malaga@iam.junta-andalucia.es

Centro de la Mujer de Sevilla:

→ **Coordinadora:** Araceli Rubio Román
→ **Dirección:** C/ Alfonso XII, 56
41002 Sevilla
Tif.: 955 03 59 50
Fax: 955 03 59 66
cmujer.sevilla@iam.junta-andalucia.es

Puedes dirigirte a cualquier delegación provincial del instituto cuando necesites recibir información o asesoramiento sobre los siguientes temas:

- ✓ tus derechos
- ✓ crisis de pareja, impago de pensiones o incumplimiento del régimen de visitas
- ✓ violaciones, agresiones sexuales o malos tratos, acoso sexual en el trabajo
- ✓ sexualidad, embarazo de adolescentes, anticoncepción, interrupción voluntaria del embarazo
- ✓ formación profesional, orientación laboral, creación de empresas
- ✓ discriminación laboral
- ✓ asociaciones de mujeres, servicios, programas y actividades del IAM
- ✓ documentación de género, programas de coeducación, publicaciones

Formación y empleo

Las áreas de formación y empleo son dos de los pilares básicos sobre los que se asientan las actividades del IAM. Para ello cuentan con una serie de programas, la mayoría de ellos puestos en marcha hace ya varios años, desde los que se pretende ofrecer una serie de instrumentos que sirvan de ayuda en el terreno laboral a cualquier mujer, sea cual sea su grado de formación o la actividad que quiere emprender.

La central del servicio de formación y empleo se encuentra en:
Imaginero Castillo Lastrucci, 12 -B.
41002 - Sevilla.
Tel: 955 040 500
Fax: 955 034 956



SERVICIO OPEM, a tu lado en el trabajo

El servicio OPEM (Servicio de Orientación y Preformación para el Empleo de las Mujeres) lleva funcionando desde 1995. Se trata de dar una atención personalizada a las mujeres que así lo soliciten, y de realizar un acompañamiento a las mujeres que quieran desarrollar un trabajo remunerado, previa realización de un proyecto de participación laboral.

¿Qué te ofrecen?

A través de este servicio te orientarán sobre tus posibilidades profesionales, te formarán en técnicas de búsqueda de empleo, tendrás la posibilidad de realizar un curso sobre conocimientos básicos de informática y te asesorarán sobre el autoempleo, en el

caso de que quieras poner en marcha tu propio negocio.

Objetivos

Con este servicio el IAM pretende mejorar las condiciones para acceder a un empleo remunerado, pero siempre desde la perspectiva de las demandas del mercado de trabajo en cada momento. Asimismo, al acompañar a la mujer durante todo el proceso puede ayudarle a encontrar soluciones a los posibles obstáculos que se le puedan presentar.

¿Dónde puedes encontrarlos?

Actualmente existen 124 Servicios OPEM repartidos por todas las provincias andaluzas.

PROGRAMA CUALIFICA, de la mano contigo

El programa Cualifica es un servicio de formación y acompañamiento al empleo para mujeres que han sufrido malos tratos domésticos.

¿En qué consiste?

Se trata de mejorar la formación de estas mujeres para facilitar su entrada en el mercado laboral.

Son cursos de formación de 700 horas de duración, sobre cualificación básica, formación profesional en distintas especialidades y prácticas en empresas.

Las alumnas tienen derecho a unas becas/salario.

ORIENTACIÓN PARA EL EMPLEO DE UNIVERSITARIAS, apoyo para hacer el camino

Las unidades de orientación para el empleo de universitarias son servicios que ofrecen orientación y acompañamiento a las universitarias andaluzas para mejorar su empleabilidad especialmente a las que cursan carreras técnicas o experimentales.

¿Qué te ofrecen?

Ofrecen orientación laboral, formación complementaria en idiomas, informática y habilidades directivas, viajes a empresas de la UE y prácticas en empresas locales.

Actualmente el programa se desarrolla en las universidades de Almería, Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva, Jaén y Sevilla.

Para más información: www.mujeresuniversitarias.org



CENTROS VIVEM, apoyo para tu empresa

Los Centros VIVEM (Viveros de Empresas de Mujeres) son servicios provinciales destinados a asesorar y ofrecer información a las mujeres que quieren poner en marcha su propia empresa. También se pueden beneficiar de este servicio las empresarias que ya tengan en funcionamiento su negocio pero quieran mejorar su gestión en cualquier aspecto, o consultar en qué dirección debe orientar el desarrollo y crecimiento de su empresa.

¿Qué te ofrecen?

En estos centros tienes una amplia variedad de opciones. Se divide en distintos módulos a los que las usuarias pueden acceder en función de sus intereses y de lo avanzado que tengan su proyecto empresarial. Pueden ir desde mujeres que ya saben perfectamente lo que quieren hacer, hasta otras que saben que quieren llevar a cabo un proyecto de autoempleo pero no tienen aún ninguna idea concreta.

Los módulos son:

- De generación de ideas y animación para emprender: para las que no tienen una idea definida.
- De orientación para el autoempleo: para las que ya tienen una idea y quieren analizar las posibilidades de éxito.
- De formación empresarial: para las

que ya tienen diseñado su proyecto empresarial. Aquí te forman en la gestión de empresas, se realizan tutorías individualizadas y se elabora el plan de empresa.

- De formación a distancia: para las que no pueden asistir personalmente pero ya tienen definido su proyecto empresarial.

Asimismo existe un servicio personalizado que te ayuda a elaborar el plan de empresa según tus necesidades y disposición horaria.

Para las que ya son empresarias ofrecen un asesoramiento general para la introducción de mejoras en sus empresas y un programa mentoring-empresa tutora, en colaboración con asociaciones de empresarias, a través del que una empresaria ya experimentada y una que inicia su actividad intercambien experiencias. Por último en los centros VIVEM se desarrollan seminarios monográficos sobre gestión de empresas.

Todos los años, el IAM convoca subvenciones para la creación y mejora de empresas de mujeres.

¿Dónde puedes encontrarlos?

Para saber dónde se encuentra tu centro VIVEM más cercano puedes llamar a la delegación del IAM de tu provincia o al área de la Mujer de tu ayuntamiento.

PROGRAMA ÓPTIMA, trabajando desde dentro

El programa OPTIMA es un servicio de asesoramiento en igualdad a las empresas. Está promovido por el IAM en colaboración con UGT y CC.OO.

Objetivo

El objetivo de este servicio es incidir directamente en uno de los escenarios en donde más puede perjudicar a la mujer la discriminación por género: los centros de trabajo. Para ello consideran necesario "suprimir las barreras existentes en el acceso, promoción y permanencia de las mujeres en el empleo".

¿En qué consiste?

Personal técnico se desplaza hasta la empresa y realiza un estudio diagnóstico inicial. Después se realiza una fase de formación del personal en género e igualdad de oportunidades y se elabora un Plan de Acción Positiva.

Subvenciones

Todos los años, el IAM concede subvenciones a las empresas para la realización de acciones positivas. Para poder optar a ellas es necesario ser nombrada Entidad Colaboradora en Igualdad de Oportunidades, algo que las empresas podrán solicitar una vez que hayan iniciado el Plan de Acción Positiva.

Las empresas interesadas en aplicar una política de igualdad de oportunidades pueden solicitar al IAM su participación en el programa OPTIMA y el Instituto les facilitará asistencia técnica para llevarla a cabo.

Para más información:

www.suyna.es/pruebas/optima



PROGRAMA MUJER Y AGRICULTURA

Este programa está dirigido a la formación de las mujeres del medio rural y comenzó a funcionar en 1992 con la colaboración de la Consejería de Agricultura y Pesca.

Objetivo

Con esta iniciativa se quiere facilitar la incorporación laboral de las mujeres rurales -unas de las que más sufren las discriminación- ampliando la oferta de formación profesional ocupacional. Se hace especial hincapié en las ocupaciones con perspectiva de futuro en el sector agrario y en buscar nuevos yacimientos de empleo.

¿Qué te ofrecen?

A través de esta programa puedes adquirir formación sobre iniciativas y gestión empresarial, especialización en las actividades agrícolas, ganaderas y pesqueras y orientación sobre la incorporación al mundo laboral.



Participación y asociacionismo

Si la formación y el empleo son dos pilares en los apoyar el trabajo que realiza el IAM, el fomento del asociacionismo no es menos importante. Tal es el valor que desde el Instituto se le otorga al impulso del movimiento asociativo que en sólo 10 años, el presupuesto dedicado a este tema se ha triplicado.

Con el objetivo de facilitar el establecimiento de redes organizadas de asociaciones de mujeres, el IAM cuenta con algunas instalaciones que pueden ser utilizadas por las asociaciones de mujeres.

Asimismo se considera fundamental que los grupos de mujeres se organicen desde la formación feminista. Por ello aquí podrán encontrar distintas actividades formativas.



En la explosión de la presencia femenina en las actividades económicas que ha tenido lugar en las últimas décadas han intervenido factores de diversa índole. Sin embargo, hay que destacar que ha sido fundamental el reconocimiento de la igualdad jurídica de hombres y mujeres por parte de nuestra Constitución y de nuestro Estatuto de Autonomía. Y la declaración explícita de la necesidad de remover los obstáculos que impiden a hombres y mujeres un acceso paritario a las oportunidades educativas, económicas, sociales, culturales y políticas.

La respuesta de las mujeres a este cambio de paradigma político, económico y social ha sido poderosa y concluyente. Desde los primeros ochenta, las mujeres andaluzas nos hemos incorporado con una fuerza sin precedentes a la esfera pública, y hemos ido feminizando los ámbitos de la educación y del empleo con una intensidad y una calidad cada vez mayor.

Centro Taracea

El IAM pone a disposición de las asociaciones el Centro Taracea, tanto para que se constituya en sede de muchas de ellas, como para desarrollar actuaciones de formación y actividades culturales. Las instalaciones constan de aulas para cursos, espacios deportivos, cafetería y el Centro de Documentación María Zambrano.

Centro M^a Zambrano

Es un centro de documentación en donde se puede encontrar información sobre cualquier área relacionada con la mujer. El centro dispone de bases de datos, hemeroteca de libre acceso, teléfono, fax, acceso a Internet, grabación y visionado de videos, etc.

Centro Taracea. C/ Alberto Lista, 16. Sevilla.
Tel. 955 035 908. Horario de 9,00 a 21,30

Centro Carmen Burgos

El centro de formación feminista Carmen Burgos se encuentra en Baeza, Jaén. Está dedicado a la formación y la organización de actos. Aquí se imparten temas como teoría feminista, práctica política, liderazgo de mujeres.

Todos los años, en otoño, se organizan unas jornadas de formación feminista, de las que se han celebrado ya ocho ediciones, y que se han convertido en los encuentros donde imparten docencia las investigadoras más prestigiosas del panorama nacional.



Apoyo a la mujer trabajadora

Teresa Jiménez, directora del Instituto Andaluz de la Mujer

Pero, ¿cuál ha sido la evolución de la actividad comparada de hombres y mujeres en un ámbito específico: el ámbito del autoempleo y la iniciativa empresarial?

Quizá sorprenda saber, que entre 1990 y 2000 el número de andaluces empresarios, trabajadores autónomos o miembros de cooperativas ha aumentado en 1.900. Y que, en el mismo tiempo, ha aumentado en 16.700, nada menos, el número de mujeres que han decidido emprender ese camino. Esto significa que la cultura del riesgo empresarial ha calado mucho más hondo entre las mujeres, que, no en vano, han sido las responsables de nada menos que un 89% del aumento del número de autónomos, empresarios y miembros de cooperativas en este período.

A la luz de estos datos, creo que las conclusiones que podemos extraer son tremendamente claras. La primera, que la diferencia de género que existe entre el volumen de empresarios hombres y mujeres en Andalucía sigue siendo muy grande. La segunda, que las mujeres han aportado a Andalucía el 89% del volumen de trabajadores integrados en

el colectivo de empresarios, autónomos y miembros de cooperativas en los últimos 10 años. La tercera cae de su peso: las mujeres son las absolutas protagonistas de la cultura emprendedora andaluza.

Las mujeres son agentes de primera magnitud en la modernización del tejido productivo andaluz. Y están destinadas a serlo cada vez más. Creo, por lo tanto, que el desarrollo de iniciativas de apoyo a las mujeres emprendedoras es mucho más que una obligación de las instituciones públicas.

Las mujeres son una inversión de futuro extraordinariamente dinámica y fiable en el campo de la empresa. Lo son por su cualificación, que es comparativamente superior, y lo son por su capacidad de emprender, que se ha demostrado muy superior a lo largo de los últimos años.

No es, por tanto, únicamente un imperativo democrático de igualdad, lo que nos impulsa a diseñar estrategias de inserción para las emprendedoras. Es, también, el reconocimiento de que las mujeres andaluzas son la reserva de futuro más importante de nuestra Comunidad. □



Premios Meridiana 2002



Como cada año, los Premios Meridiana vienen a reconocer la importancia de la labor desarrollada por colectivos, personas o instituciones, a favor de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Se otorgan 4 en cada provincia en las categorías de: defensa de la igualdad, comunicación social, educación y cultura y proyecto empresarial de mujeres. Estos han sido las y los premiados este año:

Cádiz:

Defensa a la Igualdad

Teresa Pérez del Río

Comunicación Social

Asociación de la Prensa de Cádiz

Educación y Cultura

Carmen Pinedo Sánchez

Empresas mujeres

María Gertrudis Jiménez Millán

Granada:

Defensa a la Igualdad

Federación Provincial de Asociaciones de Mujeres María Lejárraga

Comunicación Social

Pilar del Río

Educación y Cultura

Isabel de Haro y M^a Angeles Enríquez

Empresas mujeres

Caja de Ahorros la General de Granada



Jaén:

Defensa a la Igualdad

Miguel Lorente

Comunicación Social

Francisca Esteban Pedraza, directora de Radio Andújar

Educación y Cultura

Al proyecto "La educación afectivo sexual en los distintos niveles educativos en Alcalá la Real"

Empresas mujeres

Juana San Juan

Almería:

Defensa a la Igualdad

APRAM (Asoc. para la Prevención, Reinserción y Atención de la Mujer Prostituta)

Comunicación Social

Simón Ruiz Castillo

Educación y Cultura

Remedios Martínez Anaya

Empresas mujeres

Vidamar S.C.A.

Córdoba:

Defensa a la Igualdad

Plataforma Cordobesa contra la Violencia y los Malos Tratos a la Mujer

Comunicación Social

Francisco González Pérez

Educación y Cultura

Carmen Ruiz Navarro

Empresas mujeres

Arqueos, Gestión del Patrimonio Cultural, S.L.

Huelva:

Defensa a la Igualdad

Seminario de la Mujer Latinoamericana-Mujer Andaluza

Comunicación Social

Diario "El País". Sup. del domingo sección Mujeres

Educación y Cultura

Peña Cultural Flamenca Femenina de Huelva

Empresas mujeres

Nuria Gil Martí

Sevilla:

Defensa a la Igualdad

Gabriela Sánchez Aranda y Asoc. de Mujeres Nuevas Ilusiones

Comunicación Social

Mercedes de Pablos

Educación y Cultura

Amelia Valcárcel

Empresas mujeres

Tierras Arroceras del Sur, S.C.A.

Málaga:

Defensa a la Igualdad

Asoc. de Amas de Casa "Virgen de Gracia de Archidona"

Comunicación Social

Pepa Babot, directora de "Mujer Empresaria"

Educación y Cultura

Asoc. "Amigos del Teatro y las Artes Escénicas" de Málaga

Empresas mujeres

Rocío Fernández Esteban

Coeducación, garantía de futuro

Una correcta educación hoy es una garantía de futuro. Partiendo de la idea de coeducación como una forma de conseguir que las personas sean dialogantes y respetuosas con lo que le rodea, el IAM desarrolla una serie de acciones que garanticen la prevención de la violencia. Para ello se desarrollan estos programas:

- Programa de educación afectiva y sexual, dirigido a alumnos de primaria y secundaria.
- Programa de prevención de la violencia contra las mujeres dirigido a alumnos de primaria, secundaria y educación de adultos.
- Programa de intervención de orientación profesional Elige, dirigido a alumnos de primaria y secundaria.



Salud, calidad de vida

En colaboración con la Consejería de Salud, el IAM desarrolla actividades encaminadas a dar a conocer los métodos de planificación familiar y el acceso a los recursos sanitarios a mujeres que tengan dificultad para llegar hasta ellos, así como a promover una mayor participación de las mujeres en la mejora de su calidad de vida. Los temas sobre los que se hace hincapié son: embarazos, parto, interrupción voluntaria del embarazo, prevención del cáncer de mama y de cuello uterino, puerperio, menopausia, y prevención en materia de salud mental.



Defensa legal

En caso de discriminación laboral

El IAM te ofrece un servicio gratuito de defensa legal en caso de que te sientas víctima de discriminación laboral. Aquí encontrarás cobertura legal para presentar la demanda y durante todo el proceso judicial hasta a la obtención de la sentencia. El servicio se desarrolla con la colaboración de UGT Y CCOO.

En caso de ser víctima de malos tratos

Cuentas con un servicio gratuito de defensa legal que te acompañará en la interposición de la denuncia, en el juicio y que asegura tu seguridad con medidas cautelares de protección.

Servicio de atención jurídica on-line

Estará próximamente en servicio, a través de su página web.

Centros de acogida

Aquí pueden acudir las mujeres víctimas de malos tratos y sus hijos. Están disponibles en toda Andalucía las 24 horas del día. Según las características del caso y la urgencia se puede optar a casas de emergencia, casas de acogida o pisos tutelados. A estos centros se accede a través del teléfono de emergencia 900 200 999 y de las direcciones provinciales del IAM.

Ayudas económicas

Existe una línea de ayudas para las mujeres que salgan de los centros de acogida, destinadas a facilitar la autonomía de aquellas que carezcan de ingresos económicos o su sueldo no llegue al salario mínimo interprofesional.

Otros servicios

ción sobre:

- actividades, servicios y programas del IAM.
- técnicas de búsqueda de empleo.
- cursos de formación asesoramiento jurídico, impago de pensiones, etc.
- cómo poner en marcha tu propia empresa
- sexualidad, anticoncepción, embarazos.
- cómo denunciar una publicidad sexista.
- Violación, acoso sexual, malos tratos.

Página web

Para hacerte más fácil el acceso a los recursos el IAM te ofrece la posibilidad de llegar hasta él a través de las nuevas tecnologías. En su página web podrás encontrar

toda la información sobre las herramientas e instrumentos que se ponen en tu mano. Puedes acceder también a publicaciones, direcciones y teléfonos. También te aconsejan qué hacer en caso de malos tratos o de sufrir una agresión sexual. Puedes contactar en: www.iam.juntadeandalucia.es

Revista Meridiam

El Instituto edita entre otras publicaciones y boletines, la revista Meridiam, un medio trimestral con contenidos varios, tanto especializados como de divulgación general. Destaca por su cuidado diseño y edición y cuenta con prestigiosos colaboradores especialistas en diversos campos.



Además de todo lo expuesto hasta ahora el IAM ofrece además otros recursos que pueden ser de mucha utilidad.

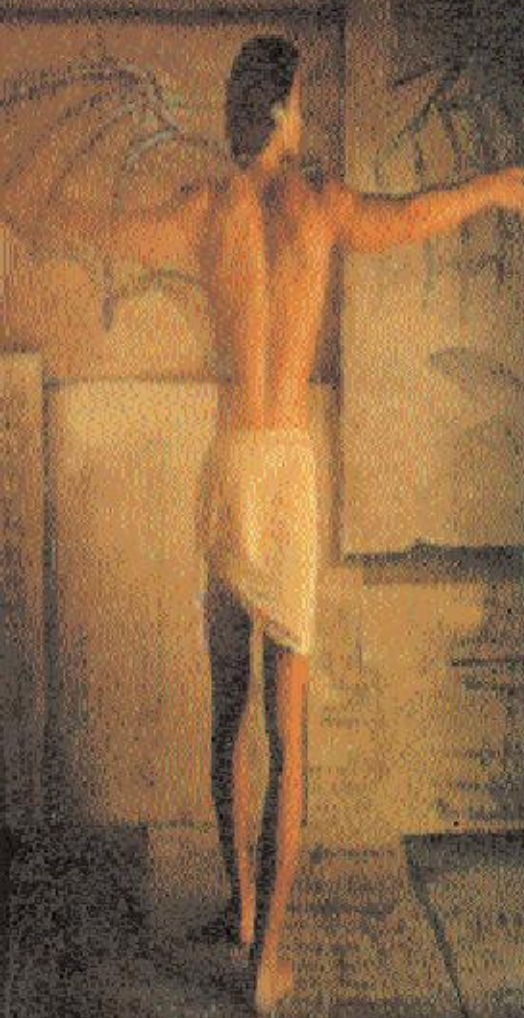
Teléfono de atención 24 horas: 900 200 999

Es un servicio gratuito, funciona ininterrumpidamente, todo el año. La llamada es anónima y será atendida por personal experto.

¿Para qué puedes llamar?

A este número puedes llamar si quiere informa-

Café Bar Da Vinci



Invitación
a copa
presentar en puerta



C/ Amador
de los Ríos, 20-22
Sevilla 41003

Reservado el derecho de anulación

opinión



M^a Ángeles Tejada,
Consejera delegada de SELECT. RRHH

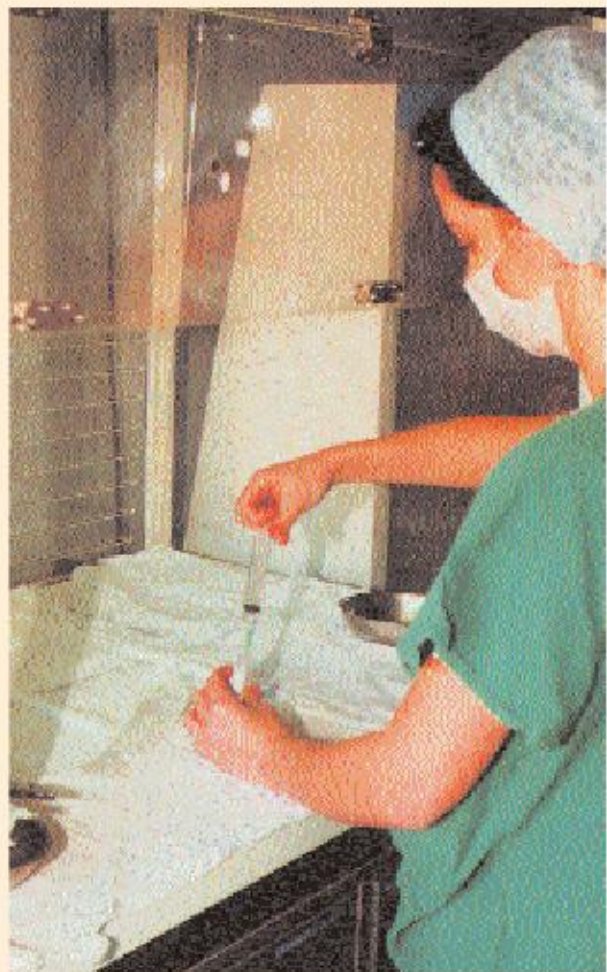
El día de la mujer trabajadora

Acabamos de celebrar o mejor dicho hemos vuelto a explicar que el 8 de marzo es el día de la mujer trabajadora, en realidad hace cientos de siglos que las mujeres seguimos trabajando el doble y ganando la mitad, no se asombren, no he cometido un vulgarismo, lo que pasa es que aquí, en Liberia o en Samoa, las mujeres seguimos repartiendo nuestra vida llevando una familia sin dejar de trabajar.

No busquen un solo resquicio de queja detrás de estas palabras, porque las mujeres acostumbramos a tener los cantos romos, y cualquier arista que destaque en nuestro carácter, siquiera para asomarse al viento de la iniciativa o la transformación de la sociedad, acaba limándose por las decisiones de los que creen que mandar es sólo ordenar o desgastándose en la lucha día a día, detrás de cada burka, o hincando las rodillas en un mercado callejero con un niño en la mochila.

Creo que el día de la mujer trabajadora no tiene mayor pretensión que recordarle a la sociedad con la que convivimos, que nos necesita a todos y a todas porque representamos la mitad de la humanidad, que poco importa lo que otros decidan sobre nuestras vidas ya que el único valor de las cosas, reside en la voluntad, que no se equivoquen, porque ceder no equivale a renunciar y que si a menudo dejamos las palabras en la boca de nuestros compañeros es porque el auténtico mensaje se lee desde el corazón.

Detrás de cada mujer, existe un espíritu emprendedor, un compromiso con el trabajo y nuestra grandeza reside en la inmensa tolerancia, que nos lleva a tratar de cambiar la sociedad, simplemente para que se pueda contar por igual con las personas que en ella viven y con independencia de su sexo.



Hace pocos días la asociación de la que soy co-fundadora, FIDEM entregó por quinto año consecutivo, de la mano de nuestra consocia y amiga Nina, los premios a las mujeres emprendedoras, ellas son una simple representación de la capacidad que tenemos para asumir retos empresariales y competir en un mercado global como el que nos está dibujando este siglo XXI.

Ninguna mujer busca homenajes, ni premios y a menudo ni siquiera el reconocimiento, simplemente el respeto y el derecho para contar con las mismas oportunidades en todas las aquellas iniciativas en que nos comprometamos, sin que ello signifique ninguna concesión, pero esto sí, con la misma generosidad con la que nosotras regalamos una sonrisa. □

La revista empresarial líder en Andalucía

**Ideas, personas
e instrumentos
para dirigir
la Empresa**

**Reciba
Agenda de la Empresa
Andaluza
todos los meses
y el Directorio
Empresarial
de Andalucía
por sólo 30
euros al año**



Premio Andaluza a la divulgación del cooperativismo andaluz



Premio Andaluza de Periodismo Industrial



La referencia obligada en el mundo empresarial andaluz

agendaempresa@agendaempresa.com

www.agendaempresa.com

me suscribo a
Agenda de la Empresa
por 11 números: 30 euros

me suscribo a
Agenda de la Empresa
por 22 números: 60 euros

<p>Nombre y apellidos _____</p> <p>Calle _____</p> <p>C.P. _____</p> <p>Provincia _____</p> <p>Teléfono _____</p>	<p>Forma de pago:</p> <p><input type="checkbox"/> Ordenación Letrada</p> <p>Cuenta _____</p> <p><input type="checkbox"/> Multimedios (tarjetas o métodos de Abankor de Bancos S.L.)</p> <p>Tarifa _____</p>
---	---

Envíe este cupón a Agenda de la Empresa, Recaredo, 20 - 2º - 41003 Sevilla.
También se puede suscribir enviando el cupón por fax al 954 63 31 43

Disfrutar en la edad de Oro

La calidad en el servicio, la atención a las personas y la formación sanitaria de sus gestores hace de la residencia De Galgani una de las mejores opciones para disfrutar de la vida en la tercera edad



Un edificio de 1929 restaurado íntegramente, una decoración alegre y moderna que irradia optimismo, una ubicación perfecta en uno de los centros neurálgicos de Sevilla y un grupo de cuatro ATS, conforman la carta de presentación de las viviendas tuteladas De Galgani, un novedoso concepto de residencia para mayores.

FICHA TÉCNICA

Nombre: Viviendas Tuteladas De Galgani
Actividad: Residencia para mayores
Nº de empleos: 5
Dirección: Avda. de Málaga, 4. Esc. D. 2ª Pta. Puerta 11
41004 Sevilla
Teléfono y fax: 954 41 76 26
E-mail: info@degalgani.com

Al frente de esta residencia se sitúan Laura Méndez y Jero Almagro, dos diplomadas universitarias en Enfermería (anteriormente ATS) que junto a sus respectivos maridos -con los que también comparten profesión- pusieron en marcha este negocio hace un mes y medio. "El concepto de vivienda tutelada responde a un proyecto que lanzó la Consejería de Asuntos Sociales en 2000 que se podría definir como una residencia que los clientes utilizan como si fuera un hotel. Aquí sólo se admiten personas válidas, es decir, que no tengan ni demencias ni enfermedades muy deteriorantes, y en el momento en que dejen de ser válidas, según el contrato que firmamos, deben abandonar la residencia", explica Laura Méndez. De Galgani les busca entonces otra residencia donde puedan ser atendidos correctamente según sus nuevas necesidades.

Laura y su marido explican que allí van las personas que quieren liberarse de las tareas cotidianas y a las que la familia ya no cubre sus necesidades. Laura asegura que "cuando llegan aquí vienen con desconfianza, muy influenciados por las imágenes que se ven en televisión de las residencias de ancianos. Luego cuando ven al personal que les atiende y ven las instalaciones se les quita el miedo".

Estos cuatro ATS han tenido en cuenta todos los detalles a la hora de diseñar las instalaciones. El lugar dónde está situado el edificio ya es una suerte. Rodeado de jardines, perfectamente comunicado por autobús, al lado del casco antiguo de Sevilla y enfrente de un centro de urgencias. "Es una zona

muy cómoda para ellos y lo del centro médico les da mucha seguridad a los ancianos", cuenta Juan Manuel, marido de Laura.

10 PLAZAS MÁS EN BREVE

A pesar de la reciente inauguración estas emprendedoras tienen previsto abrir en breve, en la primera planta del mismo edificio, otra vivienda tutelada. En total tendrán capacidad para 18 personas. "Ahora tenemos 4 personas aquí y estamos esperando un matrimonio que está sopesando la posibilidad de venirse a la residencia", explican.

Lo importante en este concepto de vivienda es mantener válidas a las personas el máximo tiempo posible. "Para ello prevenimos enfermedades, diseñamos sus dietas y tenemos muy en cuenta sus tratamientos". Con esta atención muchos de ellos mejoran de sus dolencias.

Para estos cuatro ATS la clave del éxito está en la seriedad a la hora de tratarlos y en tener un buen concepto de la vejez. Ellas describen cómo en la vejez todo es predecible y por lo tanto controlable. "Esto no se parece a una clínica pero somos personal sanitario y podemos ocuparnos de enfermedades, desde la prevención y durante todo el tratamiento". Para ello lo prioritario es contar con formación sanitaria y conocimiento de la vejez.

De Galgani ofrece también a sus clientes los servicios de podología, peluquería y fisioterapia que pueden recibir en la residencia a unos precios especiales. "Intentamos hacerles bonito el día, ofrecerles actividades que les entretengan y les ilusionen. Es la mejor forma de mantenerlos válidos", comentan. □

La tradición más dulce



Latifa es una emprendedora marroquí que lleva 12 años viviendo en Sevilla y que ha sabido abrirse un hueco en el sector de la repostería importando la tradición de los dulces moriscos

La nostalgia de su pueblo y su cultura llevó a Latifa Esmebahi Chair a abrir un negocio en el que se ofrece uno de los mejores productos que se pueden conocer de las distintas culturas:

los dulces artesanos. Cuernos de gacela, cigarrillos de nueces, huesecitos de cacahuets, dulces de dátiles, pastas de té, y todo un sinfín de especialidades de dulces morunos con todos los frutos secos. Latifa explica que son dulces 100% artesanos y naturales. "Sin aditivos, ni colorantes, ni conservantes. Con miel pura, sin mezclas. No tienen truco y todos los trabajos a mano". Aún así, el servicio de Latifa destaca por su rapidez, ya que en 24 horas tiene hechos los encargos que se deseen.

Latifa es una emprendedora que nació en Marruecos y lleva 12 años viviendo en Sevilla. Llegó a España para hacer el doctorado, aunque esa es aún una asignatura pendiente para ella, ya que después de conocer al que actualmente es su marido y casarse tuvo que dejar los estudios para cuidar a su hija.

"Lo que más me animó a poner el negocio fue, aparte de que yo estaba desempleada, que mi marido sufrió una depresión y dejó de trabajar en la hostelería", cuenta. Latifa se dirigió al centro Vivero de Empresas (centros Vivem) dependiente del Instituto Andaluz de la Mujer, en donde le asesoraron para que realizara muy bien su plan de empresa. "Ellas querían que pensara no sólo en el presente sino en

si el negocio sería rentable a largo plazo.

También fui a la Cámara de Comercio donde me asesoraron sobre la parte técnica y desde la Sociedad Siglo XXI me concedieron una subvención que aunque tarde, llegó".

CLIENTELA FIEL

Desde Dulces Samara se dedica a la venta directa al público y a la venta por encargo. "Realizo encargos a bares, cafeterías, teterías, pero yo no distribuyo, sino que vienen aquí a recogerlo". Ahora Latifa, después de cuatro años de trabajo, cuenta con una clientela fiel, pero el esfuerzo ha sido duro. Tal y como ella explica, "aquí no se distingue bien entre lo bueno y lo malo. La calidad, la artesanía y el ser 100% naturales hay que pagarlo. Pero con constancia y manteniendo la calidad se consigue".

La gerente de Dulces Samara explica que uno de sus primeros errores fue el alquiler de un local enorme. "Nosotros pensamos en que fuera grande por el homo y el alquiler obligó a que mi marido tuviera que volver a trabajar en hostelería. Así estuvimos un año y medio hasta que pudimos cambiar de local". Ahora se ubican en uno más pequeño para cuya elección volvió a estar asesorada por una técnica del centro Vivem a la que Latifa está muy agradecida. "Ahora gano más y pago la mitad de alquiler", asegura.

La ventaja para el negocio de Latifa es que no tiene competencia directa con respecto a dulces moriscos. Asimismo

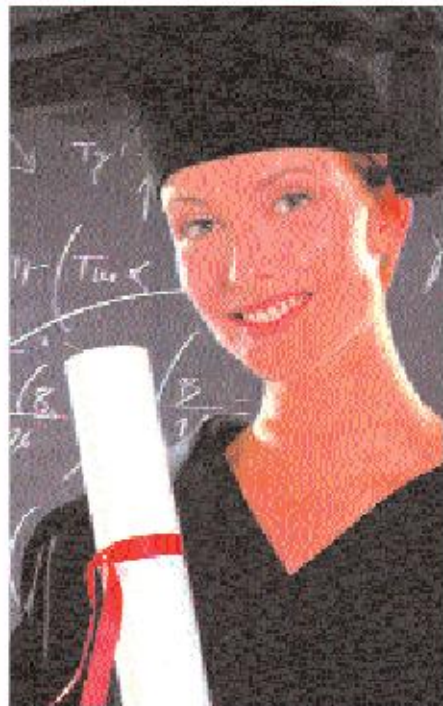
esta emprendedora asegura que tampoco ha tenido problemas con respecto a la discriminación, ni por el hecho de ser mujer, ni por ser extranjera. "Soy una mujer con formación, no dejo que nadie se atreva a discriminarme. Procedo de una familia de gente de negocios, soy fuerte y sé defenderme", concluye.

Ahora ya está pensando en cambiarse a otro local. "Un sitio más grande donde mejore las instalaciones y pueda contratar personal. Pero esta vez quiero buscar el local todavía en bruto y adecuarlo a mis gustos y necesidades". □



FICHA TÉCNICA

Nombre: Dulcería Samara
Actividad: Elaboración de dulces árabes artesanos
Nº empleos: 1
Dirección: Don Fadrique, 31, acces.
Teléfono: 954 90 43 75



Más de un siglo de presencia femenina en la Hispalense

La presencia femenina en la Universidad de Sevilla ha cumplido más de un siglo. De todos modos, los datos actuales demuestran que, aunque algunos de los espacios universitarios han experimentado un aumento de mujeres, como las aulas o las bibliotecas, en otros aún la presencia femenina es invisible, como es el caso de los órganos de representación y de gestión de la universidad.

Estos datos fueron presentados en un informe sobre la realidad actual de las mujeres en la Hispalense, en el cual se desvela que éstas han empezado a incorporar a sus investigaciones y a su docencia a las mujeres como objeto y sujeto de estudio, a lo que tanto alumnas como alumnos están respondiendo

con curiosidad y hasta con entusiasmo.

La incorporación de estos "estudios de las mujeres" está suponiendo una renovación significativa que está abriendo nuevos espacios para futuras generaciones de mujeres, creando conciencia y proyectos entre ellas.

Por otra parte, otra de las realidades que aporta este informe es que la presencia de mujeres en la Universidad de Sevilla se está incrementando de forma constante en los distintos sectores que la componen; así, el 52% del alumnado matriculado en primer y segundo ciclo son mujeres, siguiendo una tendencia que es observable en toda la universidad española, en la que el alumnado femenino también es ligeramente mayoritario. □

Foro Euro-Latinoamericano y Caribeño sobre la Sociedad Civil

Con motivo de la presidencia española de la Unión Europea durante el primer semestre de este año, la localidad madrileña de Alcobendas ha sido la sede oficial de un Foro Civil, organizado por las ONG's españolas y que ha tenido lugar entre los días 3 y 5 de este mes. En este foro se ha establecido un calendario de actuaciones encaminadas a reflexionar sobre la política de ayuda oficial al desarrollo para exigir tanto al Estado español como a la propia UE que cumplan con los compromisos que en el campo de cooperación al desarrollo han adquirido internacionalmente.

Entre las principales temáticas que se trataron en el foro, se abordaron temas como la seguridad y el desarrollo, economía social y solidaria, los mecanismos institucionales de participación en la sociedad civil o la estabilidad democrática y los derechos humanos en la región andina. □



Una de cada tres andaluzas que busca trabajo no consiguió empleo durante el año pasado

La Secretaria de la Mujer del sindicato Comisiones Obreras presentó recientemente un estudio con motivo de la celebración el mes pasado del Día Internacional de la Mujer, en el cual se realiza un repaso a las diferentes características laborales de las mujeres andaluzas, su comparación con la de los hombres andaluzes y el resto de españolas, y la tendencia que se viene observando durante los últimos años que refleja un ligero crecimiento de la tasa de actividad y el descenso del paro femenino. Según este informe, el

mercado laboral en Andalucía cuenta con graves problemas estructurales que afectan de forma muy especial a las mujeres. Entre los

desempleo, la baja incorporación al mercado de trabajo, la mayor participación en el sector público y en la microempresa, una retribución inferior a la de los hombres y las dificultades para conciliar la vida familiar y la laboral.

Según CC.OO, aunque es muy necesaria la creación de empleo, también hay que mejorar la calidad de los contratos, por lo que el sindicato ha puesto en marcha la campaña "Por la igualdad de género en el trabajo. Una prioridad de CC.OO" para que se introduzcan acciones positivas destinadas a la mejora de la conciliación familiar. □





Empleadas de Cajasur denuncian acoso sexual y moral por parte de un directivo

CC.OO-A denunció el pasado mes de marzo el silencio que Cajasur mantuvo ante las repetidas denuncias de sus trabajadoras de acoso sexual y moral por parte de uno de sus directivos. Según algunas trabajadoras de una sucursal de esta entidad, uno de sus directivos no sólo actuaba con despotismo, amenazas y tratos vejatorios, sino que llegó a alcanzar altos grados de agresión sexual a una empleada de esta oficina, situada en Córdoba.

El sindicato, por su parte, intentó solucionar este problema poniendo en marcha diferentes acciones dentro de los cauces que requieren la confidencialidad y el tratamiento de respeto. Sin embargo, ante la falta de propuestas por parte de Cajasur, que en ningún momento ha tenido en cuenta los agravios cometidos, CC.OO decidió denunciar esta situación públicamente con el fin de evitar que se sigan produciendo este tipo de actos de abuso de autoridad. Desde el sindicato no se entendió cómo, en un momento en el que la sociedad demanda cada vez un trato más contundente en los temas referentes a estos tipos de violencia, se continúan tolerando estos abusos lo que, según CC.OO-A, llega a dañar incluso la productividad de la empresa al tener que trabajar las empleadas en un ambiente hostil. Por su parte, los trabajadores y trabajadoras de Cajasur, así como los delegados y delegadas sindicales de la entidad organizaron una concentración el pasado 13 de marzo en la sede central de Cajasur. □

Nueva edición de la Guía de Datos Básicos sobre las Mujeres Andaluzas

El Instituto de Estadística de Andalucía (IEA) ha publicado recientemente la segunda edición de la guía "Mujeres Andaluzas. Datos Básicos 2002", que en esta ocasión consta de ocho capítulos con información estadística sobre población y migraciones, familias y hogares, educación o



mercado de trabajo, entre otros aspectos. El estudio revela que durante la pasada década de los 90,

la población femenina en Andalucía creció más que la masculina, a diferencia de lo que ocurrió en las décadas anteriores. Además, la expectativa de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres.

Otros datos que se desvelan de esta guía son que las mujeres en los últimos años han retrasado la edad media en la que contraen su primer matrimonio -27 años de 1993 frente a los 23 de 1975-. Además, el tamaño medio de las familias sigue descendiendo y se sitúa en torno a las tres personas.

En cuanto al mercado de trabajo, se puede resaltar la evolución en la incorporación de las mujeres; de este modo, el 72% de las personas que se incorporaron al mercado laboral entre 1991 y 2001 son de sexo femenino, aunque las tasas de actividad y empleo masculinas siguen siendo superiores a las de las mujeres. □

XXXIII Asamblea General del Consejo de la Juventud de Andalucía

El Palacio de los Niños de Don Gome de Andújar, en Jaén, fue la sede de la inauguración de la XXXIII Asamblea General del Consejo de la Juventud de Andalucía, en la cual intervinieron la presidenta del Consejo, Raquel Salmoral, el coordinador del Instituto Andaluz de la Juventud en Jaén,

Antonio Javier Sánchez, el concejal de Juventud del Ayuntamiento de Andújar, Alberto Delgado, y la presidenta del Consejo Provincial de Jóvenes de Jaén, Charo Aguilera.

En esta ocasión, la Asamblea Ordinaria -órgano de representación y decisión del Consejo de la Juventud- contó con la par-

ticipación de los delegados de las diferentes asociaciones juveniles miembros de toda Andalucía.

Durante el fin de semana que tuvo lugar la Asamblea -9 y 10 de marzo- se debatieron diversos temas de interés, como la presentación y aprobación de los planes de trabajo de 2002, la presentación y aproba-

ción del presupuesto del Consejo para 2002, el ingreso de nuevas entidades miembros y la presentación y aprobación de las diferentes resoluciones que presenten las asociaciones y que estén relacionadas, en general, con temas que afectan a la juventud, como el trabajo, la educación o el ocio, entre otros. □

Casi 2.000 mujeres se beneficiaron del programa Vivem entre 1998 y 2001

Dado el notable crecimiento del número de mujeres empresarias en Andalucía -prácticamente se ha duplicado desde 1985 hasta 2000- y los constantes obstáculos y dificultades de género con las que éstas se encuentran constantemente, desde hace cinco años el Instituto Andaluz de la Mujer pone en marcha el programa Vivem -seleccionado por la UE como ejemplo de "buenas prácticas"- con el objetivo de ayudar a las mujeres emprendedoras y a las empresarias desde la concepción de trayectorias. De este modo, desde el año 1998 y hasta finales del año pasado, han sido casi 2.000 mujeres las que se han beneficiado de las acciones del programa, de las cuales 1.524 fueron usuarias de los servicios dirigidos a mujeres emprendedoras y unas 400 las empresarias que recurrieron a Vivem.

Gracias a este programa, se pone a disposición de las mujeres empresarias un servicio que responde a sus

necesidades de información, formación, asesoramiento y asistencia técnica.

La puesta en marcha del programa Vivem tiene como objetivos principales fomentar el trabajo por cuenta propia y apoyar el posicionamiento, mantenimiento y competitividad de las empresas creadas por mujeres.

Por otra parte, en el programa Vivem se diferencian tres partes: la dirigida a aquellas mujeres que desean emprender pero que aún no tienen una idea clara, la dirigida a las mujeres que ya tienen definido su proyecto y han decidido ponerlo en marcha y, por último, diferentes servicios ofrecidos a mujeres empresarias. De este modo, a partir del paso por este programa, se crea una empresa cuyo perfil responde al modelo que caracteriza al tejido empresarial femenino, normalmente microempresas que suelen emplear de uno a cinco trabajadores y desarrollan su actividad en el sector económico de los servicios en la mayoría de los casos. □



Las mujeres ocupan el 52,63% de los cargos directivos de Panda Software

El staff de Panda Software -uno de los principales desarrolladores de software antivirus para todo tipo de clientes-, a diferencia de otras empresas de nuevas tecnologías, destaca por un alto porcentaje de representación femenina, dato que resulta notable en un ámbito como es el de las tecnologías de la información.

Concretamente, más del 42% de los empleados que componen la plantilla de Panda Software son mujeres, mientras que la media española se sitúa en torno al 29% del total de profesionales activos en este sector. Además, en esta compañía el 52,63% de los puestos ejecutivos están ocupados por mujeres. Este último dato es muy superior a la media que revela un estudio de la ONU en el que, con un 12%, España se sitúa muy por debajo de países como Suecia o Italia. □

Perfil de las usuarias

Las mujeres emprendedoras y empresarias que suelen acogerse a los servicios del programa Vivem coinciden con el siguiente perfil:

- Tienen entre 25 y 31 años.
- Tienen estudios superiores a BUP.
- Han sido beneficiarias de más de un servicio en los Centros Vivem.
- En su mayoría han realizado, en otras instituciones, algún otro curso de formación ocupacional.
- Pertenecen a clases sociales media y media-baja.
- Están casadas o viven en pareja.

Nuevo portal de Internet sobre el cáncer y su prevención

La Fundación Telefónica y la Fundación para la Educación Pública y la Formación Oncológica Continuada (FEFOC) han presentado recientemente un nuevo



portal de Internet dedicado a la prevención del cáncer, a apoyar a los profesionales sanitarios y a proporcionar ayuda y respaldo emocional a los pacientes que sufren esta enfermedad.

El portal, al que se puede acceder mediante la dirección www.fefoc.org, pretende convertirse en un espacio de referencia en los países de lengua española en lo que a prevención del cáncer se refiere, enfermedad que constituye la segunda causa de muerte en occidente.

La página web ofrece información actualizada sobre esta enfermedad, así como de su diagnóstico precoz y

su tratamiento, y dispone de las herramientas interactivas más avanzadas para impulsar la relación entre usuarios y especialistas, para lo que cuenta con un grupo de médicos que resolverán en pocas horas cualquier duda que planteen los usuarios.

Fefoc.org cuenta con diferentes secciones en las que los usuarios podrán acceder a noticias, tipos de cáncer, aprender a vivir con el cáncer, su prevención, tratamiento y educación y formación. Además, el portal cuenta con un apartado de comunidades en las que el visitante podrá participar en chats abiertos o foros de opinión, entre otros servicios. □

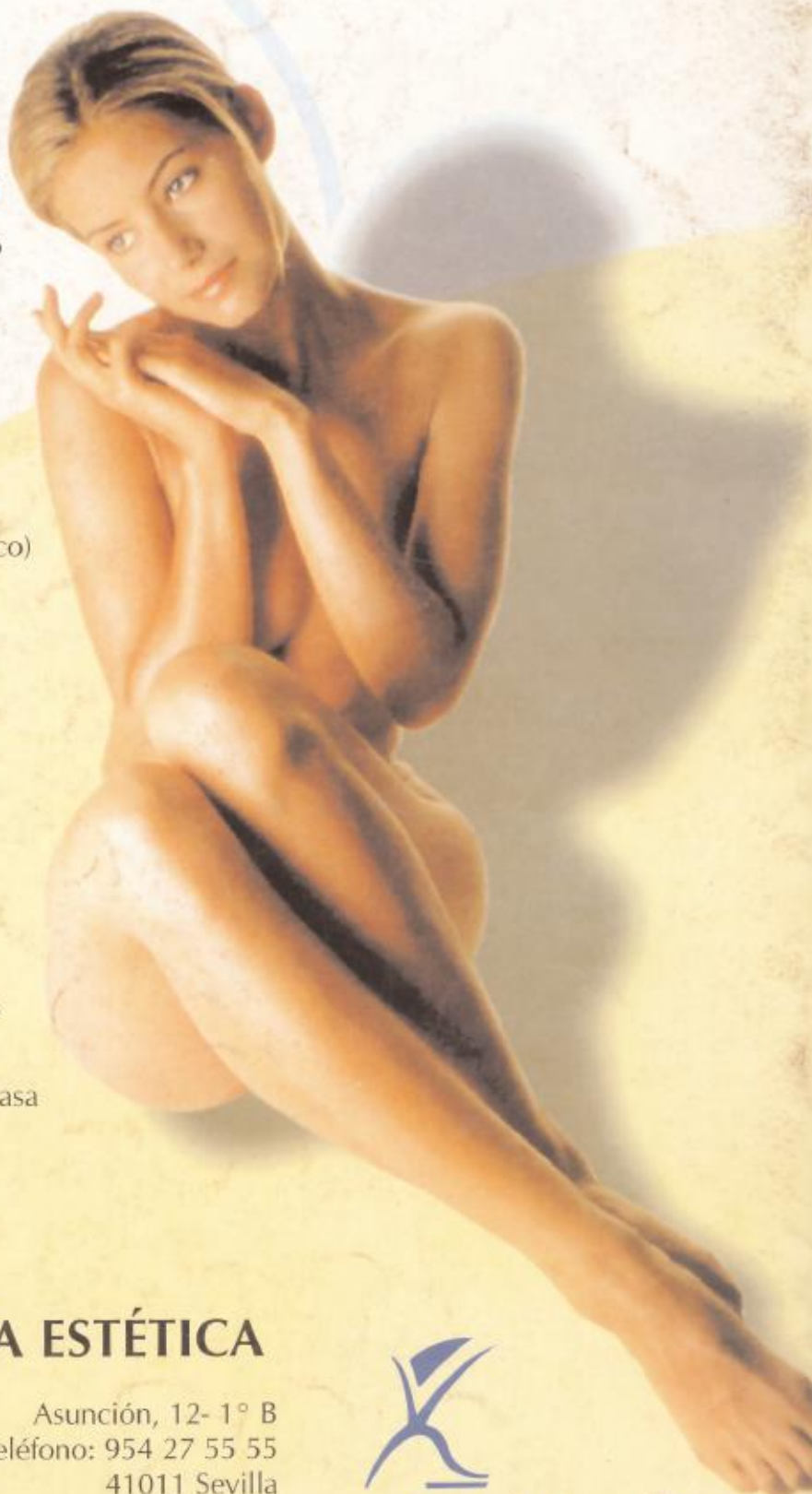
SI ALGO NO TE GUSTA ¿POR QUÉ NO LO VAS A CAMBIAR?

Tratamientos corporales

- Endermologie: **Nuevo y revolucionario** tratamiento contra la celulitis
- Depilación láser: últimos avances con **Laser Alexandrita**
- Reducción y aumento de pecho
- Lipoescultura
- Obesidad, dietas personalizadas
- Varices (tratamiento médico y quirúrgico)

Tratamientos faciales

- Peeling químico
- Problemas de acné
- Eliminación de arrugas sin cirugía
- Aumento de grosor de labios
- Despigmmentaciones
- Relleno de arrugas: New-Fil Dermalive (colágeno, hialurónico, gore-tex...)
- Cirugía de nariz, párpados y ojeras en asa



MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA

Dr. José Manuel Caro Cordero
Pl. Príncipe de Asturias, 20
Teléfono: 954 15 19 92
41940 Tomares (Sevilla)

Asunción, 12- 1º B
Teléfono: 954 27 55 55
41011 Sevilla



Centro de Medicina Estética

Utopiaverde.com, uno de los mejores proyectos presentados en E-Surcom

Utopiaverde.com, el nuevo proyecto de la Fundación Utopía Verde, fue elegido durante la celebración de la Feria de las Nuevas Tecnologías del Sur (E-Surcom), que tuvo lugar en Sevilla entre los días 13 y 16 del pasado mes de marzo, como uno de los tres mejores proyectos presentados al II Encuentro de Emprendedores e Inversores del Sur, celebrado en el marco de esta feria.

Este proyecto fue seleccionado por los miembros que en esta ocasión han compuesto el jurado de E-mprendedores 2002 -formado por representantes de los empresarios, del periódico de nuevas tecnologías Cibersur, de la Junta de Andalucía, de FIBES, de una consultora especializada y de los patrocinadores del evento-.

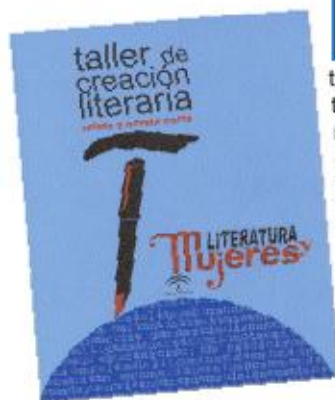
En Utopiaverde.com, provisionalmente alojado en la web <http://utopiaverde.org/com>, se puede acceder a productos, servicios, empresas, negocios y demás iniciativas que respetan los valores democráticos, los derechos humanos, los animales y la naturaleza.

Los objetivos que persigue Utopía Verde son, entre otros, apoyar a las empresas o negocios que extraen productos y servicios respetuosos con los derechos humanos, facilitar el consumo de este tipo de productos y servicios, reducir el impacto social del comercio electrónico y, por último, recaudar fondos para diferentes proyectos de interés democrático, social, animal y ambiental.

El capital de este "cibermercado" pertenecerá, en principio, a la Fundación Utopía Verde, que aporta el nombre, el dominio, los espacios publicitarios y los visitantes habituales; a Msnade, S.L., que ha aportado la idea, y a otras empresas, entidades e iniciativas que aportarán capital, tecnologías, infraestructuras y otros recursos que sean necesarios. □



Presentado el taller de creación literaria del IAM



La directora del Instituto Andaluz de la Mujer, Teresa Jiménez, y la escritora y académica Ana María Matute, presentaron el pasado 13 de marzo en la capital hispalense el taller de creación literaria "Relato y novela corta: análisis y construcción", que se celebrará hasta el próximo 26 de junio y en el cual intervendrán también las escritoras Rosa Regás, Adelaida Morales y Ana Rossetti.

Al finalizar el taller, que tendrá lugar cada miércoles, las participantes se comprometerán a entregar una novela corta de al menos cincuenta páginas. □

Más información: www.iam.juntadeandalucia.es

Spantel abre su centro de atención al cliente en Fuengirola

El operador de servicios globales de telecomunicaciones Spantel, que ya cuenta con más de 260.000 clientes en toda España, inauguró el pasado 14 de marzo su centro de atención al cliente en la localidad malagueña de Fuengirola.

En estas nuevas instalaciones ampliadas de última generación, doscientos operadores atienden durante las veinticuatro horas del día y en diferentes idiomas las llamadas y peticiones de información de los clientes, tanto residenciales

como empresariales. La inauguración estuvo a cargo de Esperanza Oña, alcaldesa de Fuengirola, y de José Ramón Basterra, director general de Spantel, que anunció las últimas novedades financieras de la empresa. □

Acuerdo entre SPEC y Coffee & Tea, S.L. para distribuir productos a las pymes



Encajado dentro de su nuevo plan de distribución, la compañía SPEC, dedicada al desarrollo, fabricación y comercialización de sistemas de gestión horaria, accesos, visitas y producción, ha firmado recientemente un acuerdo de distribución con la empresa Coffee & Tea, S.L. para la gama de productos SPEC Canal.

Con la incorporación de los sistemas de SPEC Canal, Coffee & Tea, S.L. complementa su oferta de productos y servicios, abordando directamente las necesidades de control horario, de presencia y de accesos de la pyme. Además, gracias a la firma de este acuerdo, Coffee & Tea, S.L. se convierte en Dealer SPEC para toda la gama de soluciones SPEC para pequeñas y medianas empresas. Por su parte, SPEC apoyará a su distribuidor con un completo plan de formación, con el objetivo de garantizar las más cualificada atención técnica y comercial. Además, para potenciar el desarrollo de este acuerdo, SPEC y Coffee & Tea, S.L. han puesto en marcha un plan de marketing específico adaptado a las características concretas del mercado de Sevilla y las provincias limítrofes. □

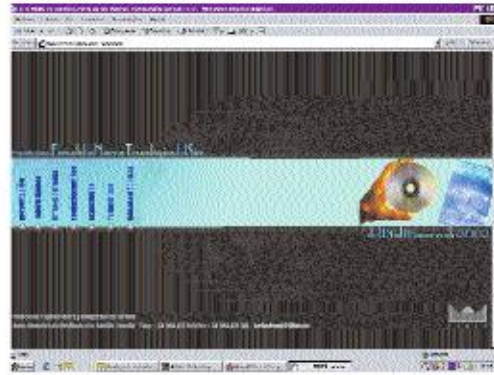


Fibes y Eticom organizaron la II edición de E-Surcom en Sevilla

Fibes, en colaboración con Eticom, organizó el pasado mes de marzo la II edición de E-Surcom, Feria de las Nuevas Tecnologías del Sur tras el balance positivo de la anterior feria, a la que asistieron más de 13.000 profesionales tanto del resto de las provincias andaluzas como de España. En esta ocasión, E-Surcom se puso en marcha con los objetivos de mostrar la capacidad y la fuerza del sector de las tecnologías de la información, multimedia y comunicaciones en la comunidad andaluza, tratar de fomentar el intercambio comercial entre empresas y dar a conocer al gran público la importancia de este sector para la economía andaluza.

E-Surcom -que se celebró entre los días 13 y 16 de marzo- reunió en una plataforma tecnológica a todos los implicados en este progreso tecnológico de Andalucía y el resto de España, con primeras firmas del sector y lo más avanzado en internet e intranet, hardware, software, multimedia, redes, aplicaciones profesionales, etc.

En esta segunda edición, la Feria contó con la presencia de empresas del sector procedentes de Sevilla, Málaga, Córdoba, Jaén, Granada, Pontevedra, Barcelona y Madrid. Además, se celebraron una serie de



seminarios y presentaciones organizados por Eticom y diversos expositores, destinados a dar a conocer diferentes productos y servicios a los empresarios andaluces, así como ofrecerles las herramientas tecnológicas necesarias para facilitar su adaptación a las nuevas tecnologías. □

La escritora Carmen Ramírez, galardonada en los premios "8 de Marzo"



El pasado 7 de marzo tuvo lugar la entrega de la V edición de los premios "8 de Marzo" en la localidad madrileña de Getafe, en los cuales fue galardonada la escritora sevillana y colaboradora de Mujer Emprendedora Carmen Ramírez en el ámbito regional. Para la entrega de este premio, el Ayuntamiento de Getafe, organizador del evento, ha tenido en cuenta la trayectoria de Ramírez como mujer comprometida con la sociedad de su tiempo, como investigadora de la situación de las mujeres andaluzas y por sus trabajos para promover la igualdad entre hombres y mujeres.

Durante el acto de entrega, la escritora, socióloga y pedagoga Carmen Ramírez pronunció unas palabras sobre su último libro "Mujeres y hombres del siglo XXI", tras las cuales se le entregó el premio, una estatuilla con forma de mujer, obra de Isabel San Juan. Además, tras la entrega, fue presentado el II Plan Integral de la Mujer. □

El IPC subió en Andalucía un 0,1% durante el mes de febrero

El índice de precios al consumo (IPC) aumentó en Andalucía un 0,1% durante el pasado mes de febrero, con lo que la inflación interanual de la comunidad andaluza se sitúa en el 3,2%.

Los sectores por los cuales se ha producido esta subida han sido los hoteles, cafés y restaurantes (0,8%), los transportes (0,4%) y la medicina (0,3%), mientras que los precios descendieron en las comunicaciones (-1,5%) y vestido y calzado (-0,7%). La Consejería de Economía y Hacienda de la Junta de Andalucía ha destacado que en los dos primeros meses del año la inflación acumulada -tanto en Andalucía como en el resto de España- se sitúa en el -0,1%. Este descenso se explica por el efecto de las rebajas en los precios aunque la Junta advierte que, en términos interanuales, la inflación de España se situó al concluir febrero en el 3,1%, cuatro décimas por encima del dato que se produjo en diciembre pasado, por lo que se ha terminado la tendencia a la moderación de los precios iniciada en la segunda mitad del año pasado.

La Junta ha reclamado al Gobierno central que se cambie la política actual para así lograr una estabilidad del IPC y reforzar la competitividad exterior de la economía española. □

La Asociación de Mujeres Emprendedoras de Barcelona inaugura su web

En un mundo en el que las comunicaciones electrónicas tienen cada día más importancia, la Asociación de Emprendedoras de Barcelona no ha querido quedarse fuera, por lo que ha inaugurado su página web, a la que se puede acceder en la dirección www.asodame.com. La Asociación desea, de este modo, facilitar a sus asociadas su salto y posicionamiento en internet, así como la ubicación de sus propias páginas web. □

Permisos laborales a los que tiene derecho la mujer

Mañana

no vengo

¿Tienes derecho a ausentarte del trabajo si tienen que hospitalizar a tu abuela, si te mudas de casa o si has adoptado a un niño?. ¿Sabes cuánto tiempo te corresponde?. Conoce tus derechos

El trabajo es una de las actividades a la que más tiempo dedicamos en nuestra vida pero hay momentos en los que es necesario parar y no es posible realizar la jornada laboral. Existen múltiples razones que pueden llevar a necesitar un permiso en el trabajo, por enfermedad, porque te trasladas de casa, porque nace un hijo, etc. Según la legislación hay varios permisos a los que tienes derecho tan sólo debes llevar a cabo dos pasos fundamentales: hay que avisar con antelación y presentar una justificación al regreso.

NIÑOS Y EMBARAZOS

●Permiso por maternidad

El descanso que te puedes tomar por maternidad es uno de los más importantes en la vida laboral de la mujer.

No en vano, el hecho de que la mujer se encuentre en edad fértil y exista la posibilidad de quedarse embarazada sigue siendo un motivo de discriminación laboral.

El tiempo total del que podrás disfrutar por la

maternidad es de 16 semanas -se suman dos semanas más por cada hijo en un parto múltiple- aunque hay varias combinaciones posibles a la hora de cogerlas. En estos permisos también tienen derecho los supuestos de adopción y las modalidades de acogimiento.

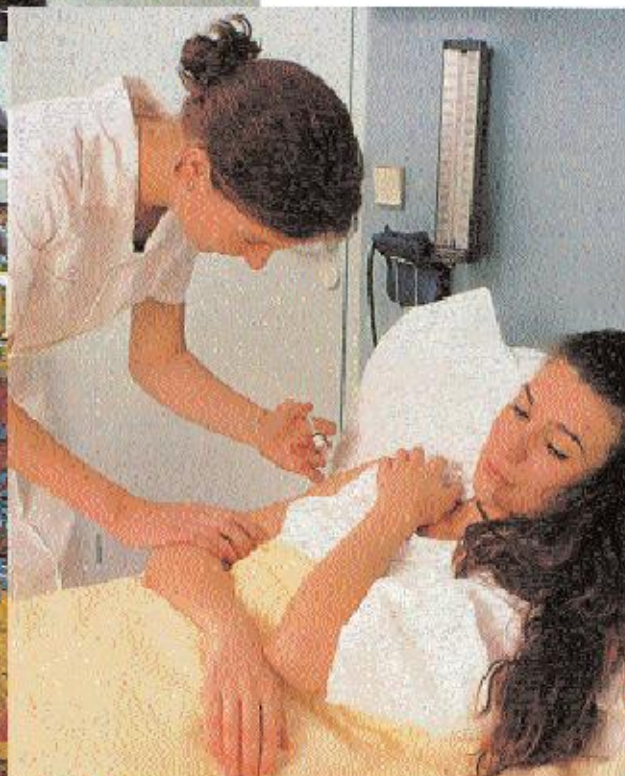
Hay seis semanas al principio que tú debes descansar obligatoriamente, pero las 10 restantes las puedes repartir con tu pareja. Tú eliges, tan sólo debes tener en cuenta que la suma de los descansos de los dos no puede superar el total de 16 semanas. Una de las principales ventajas de la nueva legislación es que los descansos se pueden disfrutar también a tiempo parcial, así que las 10 semanas se pueden convertir en 20 de media jornada. A esta modalidad también pueden acogerse la madre y el padre.

El padre, por su parte, tiene derecho a dos días naturales en el momento del nacimiento, o cuatro si debe desplazarse.

●Permiso por lactancia

Este permiso lo puedes coger en el caso de que el niño sea menor de nueve meses. Te corresponde una hora diaria que puedes fraccionar en





Los descansos se pueden disfrutar también a tiempo parcial, así que las 10 semanas se pueden convertir en 20 de media jornada

dos partes. Al igual que ocurre con el permiso por maternidad, el permiso por lactancia también lo puede disfrutar el padre. O si lo prefieres puedes cambiar el derecho a una hora diaria por una reducción de jornada de media hora.

● Durante el embarazo

Durante el tiempo que dura el embarazo en tu trabajo están obligados a concederte el tiempo que sea necesario para visitar al médico, para realizarte revisiones y las pruebas que sean necesarias y para acudir a las clases para la preparación del parto, si éstas tienes que realizarlas dentro de las horas de trabajo.

● Permiso por guarda legal

Este supuesto se da cuando tienes a tu cargo un menor de seis años, o una persona que tiene alguna discapacidad ya sea física, psíquica o sensorial. En estos casos tendrás derecho a una disminución en el horario de trabajo. Pero ten en cuenta que como máximo podrás solicitar una reducción a la mitad de la jornada laboral. Esta situación tendrá aparejada una reducción proporcional de la remuneración económica que por lo

general, suele ser de una tercera parte del sueldo.

FAMILIARES

● Enfermedad, accidente o fallecimiento

Si alguno de tus familiares sufre un accidente o debe ser hospitalizado, sólo podrás disponer de permiso en el caso de que tu parentesco con esa persona sea de hasta segundo grado. Por lo tanto están incluidos padres, hermanos, abuelos, tíos, sobrinos, etc. y por supuesto, el cónyuge.

En estos casos tendrás cuatro días de permiso si tienes que hacer un desplazamiento largo, o sólo dos en caso de que sea en la misma ciudad.

● Por matrimonio

En el caso de que te cases te corresponden 15 días naturales de permiso.

OTROS ASUNTOS

● Deberes de carácter públicos o personales

Aquí se hace referencia a actividades obligatorias o a las que tienes derecho como ciudadano como por ejemplo ejercer tu derecho al voto, asistir a una huelga, formar parte de una mesa electoral, de un jurado o reno-

var el Documento Nacional de Identidad. En estos casos se utilizará el tiempo que sea necesario. Pero existen excepciones. Por ejemplo, si tuvieras que formar parte de un jurado y tuvieras que ausentarte de tu trabajo por un tiempo superior al 20% en un plazo de tres meses, la empresa tiene derecho a considerar tu situación como de excedente forzoso.

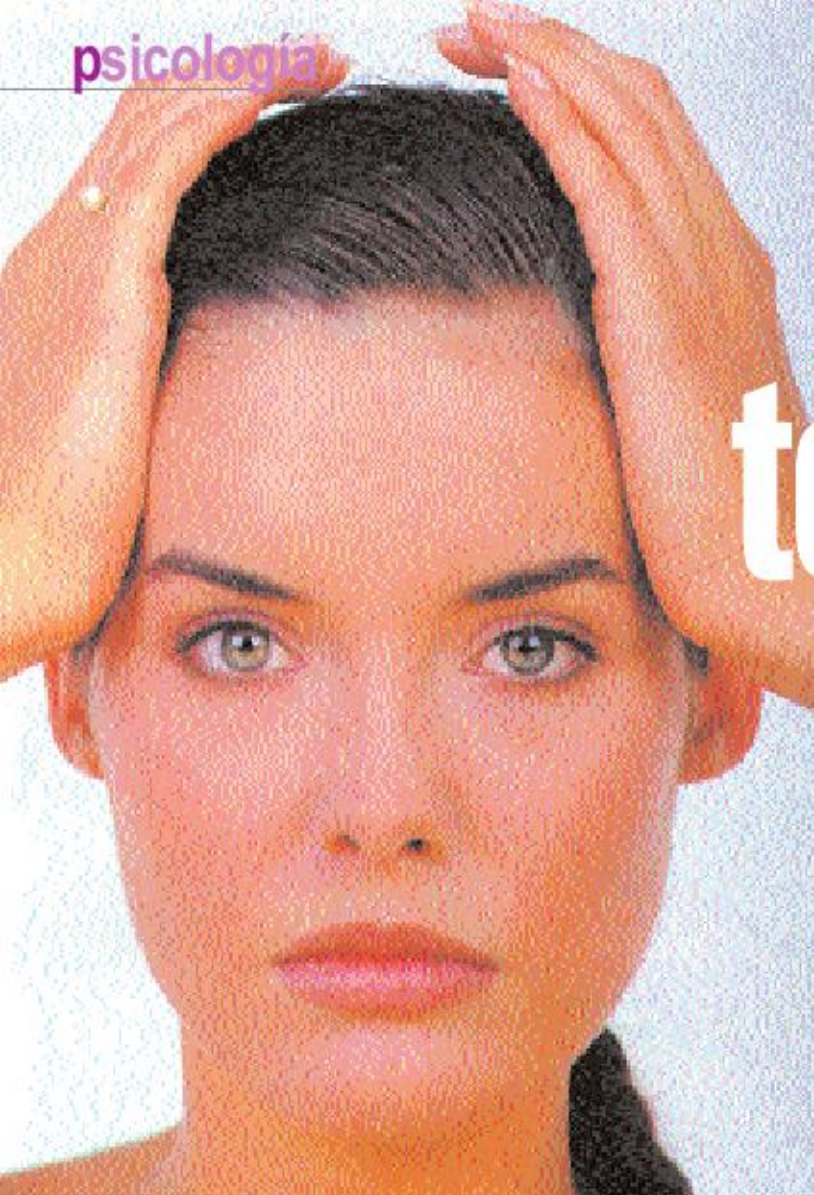
● Representación sindical

Los delegados sindicales y demás representantes tienen derecho a asistir a las negociaciones el tiempo que sea necesario, siempre y cuando a la empresa le influya directamente dicha negociación.

● Mudanzas

Si te cambias de casa podrás disfrutar de un día de permiso. □

En el caso de que tengas a tu cargo una persona tienes derecho a una disminución en las horas de trabajo, que traerá aparejada una reducción del sueldo



Cefalea tensional

Los dolores de cabeza son unos de los males más frecuentes entre la población. Pueden estar causados por problemas físicos pero también es muy habitual que vengan motivados por estrés, tensión y ansiedad. Aprende a distinguirlos

El dolor de cabeza o cefalea es el síntoma neurológico más frecuente. Se estima que en los países civilizados cada año un 80% de la población sufre al menos un dolor de cabeza, y alrededor de un 20% de la población acude al médico con la cefalea como síntoma principal.

Pero, ¿qué es la cefalea tensional? La cefalea tensional es un tipo de dolor de cabeza muy frecuente, sobre todo en situaciones de estrés emocional.

SÍNTOMAS

Se caracteriza por un dolor sordo e intenso, a veces descrito por los enfermos como "una cinta alrededor de la cabeza, que aprieta". Suele comenzar en la zona posterior del cráneo pero puede extenderse por toda la cabeza. Durante los episodios de cefalea tensional la parte superior del cráneo se manifiesta muy sensible al tacto.

QUÉ LA DISTINGUE DE LA JAQUECA

A diferencia de la cefalea vascular, jaqueca o migraña, en la que es frecuente el dolor sólo en la mitad de la zona craneal (cefalea hemicraneal), en la cefalea tensional el dolor de cabeza suele ser bilateral.

El estrés emocional suele relacionarse con la contracción prolongada de los músculos de la cabeza y cuello que, si se mantiene durante varias horas, puede producir una constricción (o estrechamiento) de los vasos sanguíneos. Esto provoca un déficit de flujo sanguíneo en la zona, lo que

generaría la cefalea tensional o cefalea por contracción muscular.

QUIÉN PUEDE PADECERLO

Este síntoma se asocia con frecuencia a la ansiedad y la depresión. También las personas especialmente autoexigentes y competitivas son más proclives a sufrir este trastorno.

TRATAMIENTO

Respecto al tratamiento, es fundamental no abusar de analgésicos, ya que, a largo plazo, suelen ser contraproducentes y ocasionar cefalea de rebote. Puede tratarse con ansiolíticos, relajantes musculares y masajes o aplicación de calor en cabeza y cuello.

CUANDO SE HACE CRÓNICA

En los pacientes afectados por cefaleas tensionales de manera crónica, la psicoterapia es el tratamiento de elección. En general, el mejor tratamiento a largo plazo consiste en aprender a evitar la tensión o bien a afrontarla de forma efectiva. La relajación o los cambios en un estilo de vida demasiado estresante o activo son capaces de proporcionar alivio a algunos pacientes. □

*Dra. Margarita Morales
Médico Psiquiatra
de Psiquia.com*

Cómo tener buena cara

Uno de los principales resultados que buscamos cuando utilizamos productos cosméticos es obtener ese aspecto de buena cara que consiste en una mezcla de buen tono, homogeneidad, piel transparente y, algo muy importante, luminosidad. La luminosidad no depende sólo de la edad. Está claro que una piel joven lo tiene mucho más fácil pero hay múltiples factores que influyen a la hora de "apagar" la piel.

CAUSAS DE UNA PIEL APAGADA

La piel puede aparecer cansada, fatigada, sin brillo ni vitalidad por muchos motivos. El estrés es uno de los problemas que más rápidamente se hacen notar en nuestro rostro, pero también la falta de horas de sueño, la falta de cuidados adecuados, alguna dolencia, o cualquier otro motivo que te haga alejarte de lo que se considera una vida saludable.

QUÉ HACER PARA RECUPERAR LA LUZ

La buena noticia es que recuperar la luminosidad de la piel es posible. Sólo necesitarás incorporar algunos hábitos a tu rutina diaria, y utilizar productos cosméticos adecuados.

No se necesita mucho tiempo para empezar a ver los resultados.

En principio, debes intentar respetar las horas mínimas de sueño e intentar realizar ejercicio físico moderado. La oxigenación de las células se verá muy favorecida con ello.

Asimismo, la hidratación es un factor muy importante en el aspecto de la piel. Por ello debes beber los famosos dos litros diarios de agua.

En cuanto a los hábitos higiénicos lo mejor es que te hagas al menos dos limpiezas de cutis al año.

Y por lo que respecta a los productos cosméticos, debes utilizar aquellos que ayuden a la renovación celular, como por ejemplo los productos exfoliantes. De esta forma estaremos estimulando el metabolismo de nuestras células.

Esto debe hacerse una o dos veces por semana. Te sentirán bien aquellos que tengan ácidos de frutas, coenzima Q10 (antioxidante) y vitamina C.

El maquillaje que utilices deberá ayudar a difuminar las arrugas y líneas de expresión. Normalmente este efecto se consigue con elementos que reflejan la luz de tu rostro. □

Hay personas que aún sin ir maquilladas tienen siempre buena cara. Un aspecto saludable que es mezcla del color sonrosado de la piel, un tono uniforme y una piel transparente y luminosa. Descubre cómo puedes conseguirlo



PROFESIONAL



e_profesional@viautil.com

✓ PRODUCTOS DE PELUQUERÍA, ESTÉTICA Y COSMÉTICA

✓ TODO PROFESIONAL

✓ TU TIENDA

Tiendas Sevilla:

C/ San Eloy, 7

Tif: 954 56 19 86

C/ Osario, 2

Tif: 954 56 02 08

Avda. Eduardo Dato, 26

Tif: 954 65 71 70

C/ Llerena, 13

Tif: 954 36 13 31

Alergias

Estornudos, picor de ojos y garganta, goteo en la nariz. ¿Te suena? Son los síntomas de la alergia primaveral, aunque muchos los siguen confundiendo con un resfriado

Con la llegada de la primavera llega también una vieja conocida de muchos: la alergia. Cada vez crece más el número de personas que se ve afectada por esta dolencia, cuyos síntomas más frecuentes son, además de la rinitis y la conjuntivitis alérgica, la sinusitis, la dermatitis atópica y el asma. Entre un 10% y un 15% de la población padece algún grado de alergia respiratoria.

La alergia no es más que una reacción anormal y exagerada de nuestro sistema inmune para defendernos de diversas sustancias (polen, ácaros, hongos, caspa de animales, etc.) que nuestro cuerpo interpreta como peligrosas aunque realmente no lo son.

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

Toda persona que tenga síntomas alérgicos debe realizarse una prueba cutánea para alergia para determinar con precisión cuáles son las moléculas que la causan, llamadas alérgenos. Una vez localizadas, lo mejor es evitar la exposición a éstas. En el caso de los animales como perros y gatos por ejemplo, una alergia que afecta al 15%, es fácil. Cuando los alérgenos son los pólenes o los ácaros del polvo, la situación es más difícil. Por ello en estos casos y en función de la intensidad de los síntomas se puede recurrir a la inmunoterapia (vacunas).

En el caso de que la persona sea ya asmático, no es conveniente adquirir una animal de compañía ya que lo más probable es que desarrolle la alergia a estos animales.

Para aliviar los síntomas alérgicos, además de seguir a rajatabla el tratamiento indicado por el especialista, que evitará que la alergia vaya a más, se pueden tener en cuenta estos consejos:

- Cubrir con fundas plásticas las almohadas y colchones.
- Lavar la ropa de cama con agua caliente cada 7 y 10 días.
- Evitar la humedad en la casa.
- Instalar un filtro de aire.
- Retirar de la habitación de los bebés alfombras y elementos que guarden polvo.
- Está comprobado que la exposición de los lactantes y niños pequeños a mascotas, ácaros del polvo y al tabaquismo pasivo aumenta las posibilidades de desarrollar asma.

VAPOR MEJOR QUE ASPIRADORA

Recuerda que el uso de aspiradoras no ayuda mucho en los problemas de alergias a partículas caseras como el polvo, los ácaros, los hongos, caspa de animales, etc., porque no sólo no extrae el polvo de algunos lugares sino que puede expandirlo por el aire si el filtro no es de alta eficiencia. Lo mejor es la limpieza al vapor, pero habrá que tener especial cuidado con la proliferación de hongos.

REMEDIOS A PEDIR DE BOCA

Existen algunos alimentos que contienen elementos que actúan en nuestro organismo como potentes antihistamínicos.

La quercitina, por ejemplo ayuda a prevenir las reacciones alérgicas al polen más comunes. Esta sustancia está presente en muchas frutas como las manzanas, las uvas, las peras, y también en algunas hortalizas y verduras como las espinacas, la col o la cebolla.



La vitamina C actúa también en nuestro organismo aliviando la congestión nasal. De ahí que también se recomiende para los resfriados comunes. Muchas frutas y verduras contienen vitamina C: naranja, limón, pomelo, kiwi, tomate o coliflor.

El magnesio es un metal que tiene efectos muy beneficiosos en los pulmones y bronquios por lo que está indicado en personas que padezcan asma o bronquitis. El magnesio no es muy abundante en los alimentos pero lo puedes encontrar en los aguacates, el chocolate sin leche o la calabaza.

El betacaroteno es una sustancia muy popular entre las personas a las que les gusta estar bronceados. En nuestro cuerpo, esta sustancia se transforma en vitamina A, que utilizamos para fortalecer el sistema inmunario. Lo encontrarás en las zanahorias, el melocotón, la calabaza, las espinacas, etc. □

Las formas más sanas de cocinar

Cuando cocinamos los alimentos estamos buscando modificar alguna de sus características como el sabor o la textura para hacer su consumo más agradable. El problema es que algunas de estas técnicas hacen que pierdan las vitaminas, los minerales o cualquier otro valor nutritivo. Todas las formas de cocinar tienen sus pros y sus contras. Las más saludables son estas:

A la plancha:

Lo bueno de esta forma de cocinar es que no se utiliza ninguna grasa -ni aceite, ni mantequilla- por lo que es bastante saludable. La elevada temperatura a la que se cocinan los alimentos evita problemas con gérmenes o bacterias.

- **Consejos:** Es conveniente vigilar mucho el tiempo de cocción. No es necesario que estén expuestos durante mucho tiempo ya que eso los resecaría.
- **Precauciones:** No añadas sal a los alimentos mientras los estés cocinando porque esto provocaría la salida de los jugos nutritivos. Por la misma razón tampoco debes pinchar la comida.

Hervido:

Esta forma de cocción es especialmente recomendable para asegurarse de la eliminación de cualquier germen pero también conlleva una pérdida considerable de los valores nutritivos de los alimentos.

- **Consejos:** Para realizarlo correctamente, lo mejor es trocear lo menos posible los alimentos, utilizar la mínima cantidad de agua posible y añadir los alimentos cuando el agua ya esté hirviendo.
- **Precauciones:** Evita introducir el alimento en el agua fría porque esto alargaría demasiado el tiempo de cocción y perdería hasta un 35% de su valor nutritivo.

Al horno:

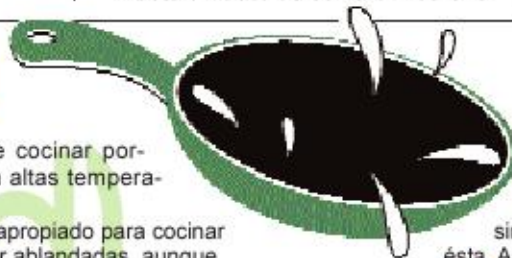
Es una de las mejores formas de preparar los alimentos porque además de realzar sus sabores, no es necesario añadir prácticamente ningún ingrediente adicional y mantiene las propiedades nutritivas. Al hornear un alimento se crea una costra protectora alrededor que actúa como barrera ante la salida de vitaminas y minerales.

- **Consejos:** Introducir el alimento en el horno muy caliente. Para evitar que la comida se reseque se puede añadir un poco de caldo o aceite.
- **Precauciones:** Evitar abrir la puerta del horno durante el preparado porque alargará el tiempo de cocción y se puede perder parte del valor nutritivo.

Olla:

Es una forma muy rápida de cocinar porque se realiza a presión y a altas temperaturas.

- **Consejos:** Es un método muy apropiado para cocinar las legumbres que necesitan ser ablandadas, aunque demasiado tiempo de cocción les haría perder sus propiedades.
- **Precauciones:** Controla muy bien el tiempo de cocción porque demasiado tiempo de exposición supondría una pérdida casi total de los valores nutritivos.



Al vapor:

Con esta técnica los alimentos se cocinan "solos" porque no entran en contacto directos con el agua sino con el vapor que produce la ebullición de ésta. Así no pierden ni vitaminas, ni minerales.

- **Consejos:** La técnica saludable por excelencia, la que mejor conserva los nutrientes. Es la más utilizada en las dietas hipocalóricas.
- **Precauciones:** No sobrepases los 20 minutos de cocción.



Marianela Nieto,
licenciada en Ciencias de la Información

Femenino singular (VIII)

Querida Carol:

Ojos verdes, intensos, y una distancia de 17 años que separa el brillo del agotamiento, la luz de la oscuridad, la juventud de la vejez. Es la doble mirada de Sharbat Gula, la de entonces y la de ahora, la de la mujer afgana que posó para National Geographic en su adolescencia y que hoy muestra "bajo burka" la realidad de la miseria de su pueblo, que al fin y al cabo es la suya propia.

Nos hemos mirado, como tú, al espejo, y hemos pensado en esa imagen que nos toca de cerca en la distancia, que para nuestro reloj y nos hace pensar, al igual que otras múltiples situaciones que sufre la mujer en tantos países, que hacen que se diluya el brillo de la ilusión en los ojos.

Después de este breve apunte no podemos más que brindarte una sonrisa y un nombre en femenino singular: María Galiana. Esta actriz sevillana protagoniza hoy nuestra propuesta para tu investigación sobre el papel de la mujer en el desarrollo cultural de esta tierra.

Hoy te hablamos de una maestra del cine y del teatro. Esbozamos la intensa experiencia de una profesora nata, que estudió Filosofía y Letras especializándose en Historia, y que ha combinado su intensa labor docente con su trayectoria artística, trabajando con directores de la talla de José Luis García Sánchez, Fernando Trueba, Jaime de Armiñán, José Luis Cuerda, Vicente Aranda y, por supuesto, Benito Zambrano, que confío en su maestría interpretativa en "Solás", papel por el que obtuvo el Premio Goya en 1999. María Galiana, que ha forjado una sólida carrera interpretativa, con éste y otros títulos como "Yerma" de Pilar Távora, "El palomo cojo", "Fugitivas" o la obra teatral "Las Troyanas", cuenta además con una intensa experiencia televisiva, palpable ahora en la serie "Cuéntame".

Es, como cada vez, un apunte, esta vez sobre una mujer de rostro amable y méritos sobresalientes en cada una de sus facetas profesionales. Apunta a María Galiana en tu lista de nombres en femenino singular y abre con nosotros los ojos al mundo. □

"En ti están las poesías..."
("En ti". Vicente Aleixandre).



Pon tu salud en forma
Dr. Pedro Ramos.
Temas de Hoy.
Madrid, 2002

El doctor Pedro Ramos está convencido de que el deporte recreativo es salud, por lo que ha escrito esta obra en la que demuestra que la actividad física puede ayudar a combatir diferentes enfermedades, prevenirlas y fomentar el bienestar.



Aprender a planificar la formación
Jordi L. Campos /
Isaura L. Fernández.
Paidós. Barcelona, 2002

Esta obra es una pequeña guía para quienes deban diseñar y ejecutar planes de formación en cualquier organización, en la cual se propone al lector una nueva forma de comprender la formación.



Mejore su rendimiento
Jesús Mondría.
Gestión 2000.com.
Barcelona, 2002

En este libro se explica cómo optimizar todo lo relacionado con la productividad personal, desde los planes estratégicos personales hasta el estrés, pasando por la comunicación, el trabajo en equipo o la planificación y el control del tiempo.



Las mujeres inteligentes acaban ricas
David Bach. Amat Editorial.
Barcelona, 2002

Muchas mujeres se sienten perdidas cuando tratan de planear su futuro financiero, y a menudo dejan los asuntos "importantes" del dinero en manos de los hombres de sus vidas, o a veces posponen decisiones financieras importantes.



Vivir más, trabajar menos
John J. Drake. Paidós.
Barcelona, 2002

Esta obra surge después de que el autor, presidente de Drake Inglesi Milardo Inc., descubriera que su trabajo de ejecutivo le estaba costando mucho en términos de salud, calidad de vida y entorno familiar, por lo que decidió efectuar un cambio en su vida.



En busca de la felicidad
Dennis Prager. Amat Editorial.
Barcelona, 2001

En estas páginas el lector encontrará su propio camino hacia la felicidad, ya que entenderá qué no es la felicidad, por qué la naturaleza humana es el primer obstáculo en su intento por ser feliz y cuáles son las actitudes que se deben fomentar para buscarla.



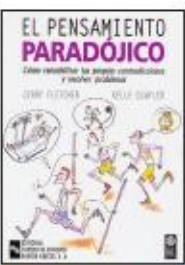
Los alimentos: medicina milagrosa
Jean Carper.
Amat Editorial.
Barcelona, 2000

El objetivo de este libro es mostrar qué se debe comer y qué no, según las condiciones de salud de cada persona, es poseer un tesoro de conocimientos para tratar y prevenir los problemas de salud, desde la gripe hasta el cáncer.



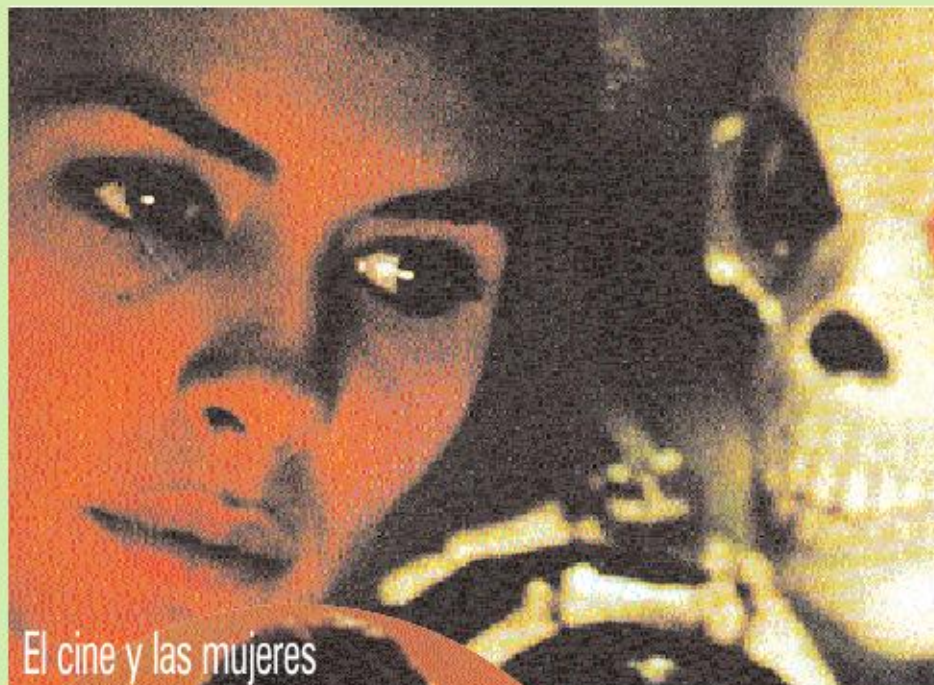
El poder del pensamiento positivo
Scott W. Ventrella.
Gestión 2000.com.
Barcelona, 2002

Uno de los movimientos más poderosos en el mundo actual de la empresa es el de la psicología positiva: superar las actitudes contraproducentes y desarrollar nuestros talentos y rasgos positivos.



El pensamiento paradójico
Jerry Fletcher /
Kelle Olwyler. Edit. Centro de Estudios Ramón Areces.
Madrid, 2001

Por muy extraño que parezca, los velocistas que se relajan corren más rápido. Vivir simultáneamente la tensión de la agresividad y la relajación es esencial para el óptimo rendimiento de los velocistas.



El cine y las mujeres



cuyas carreras mejoran con el paso del tiempo.

Enamoradas, por supuesto. Es difícil encontrar a una heroína cinematográfica que no lo esté o cuya historia no vaya íntimamente ligada a la de un hombre. El vínculo amoroso en pasado, presente o futuro, presente o ausente, feliz o desgraciado, es determinante para ellas. Incluso en su variante heterodoxa como en la turbadora "Mulholland Drive", de David Lynch o en la citada "A mi madre le gustan las mujeres", de Paris y Fejerman.

Objetos de deseo, bellas, sensuales, atractivas o como mucho patitos feos convertidos en cisnes. Por mal que lo pasen, por mucho que sufran, por difíciles que sean sus vidas, sus aspectos son

ya reseñada en esta columna "A mi madre le gustan las mujeres", de Inés París y Daniela Fejerman. Y este tan exiguo porcentaje no es el peor, porque las más de las veces ni siquiera están representadas.

Así que - pese a los avances y a los triunfalismos- a la industria cinematográfica, de momento, no le gustan las mujeres. Al menos, detrás de la cámara.

mayoritariamente impecables, salvo excepciones en films dramáticos o en aquellos más comprometidos. O bien cuando se trata de protagonistas, modernas, peculiares, informales y habitualmente muy jóvenes, caso de la Audrey Tautou de "Amelie". Incluso a la propia Julia Roberts -una de las mujeres más poderosas de Hollywood- se le reservó un papel florero cuyo amor se disputaban dos hombres en "Ocean's Eleven", de Steven Soderbergh.

Siguiendo paso a paso clichés y estereotipos, con que el cine nos representa y que intentamos describir aquí... con la familia hemos topado. Esposas, madres, amas de casa... aún cuando las combinen con sus facetas profesionales, estas circunstancias y estados civiles acaban tomando el protagonismo absoluto, junto al amor, de la vida de las mujeres en el cine. Cosa que no les sucede a sus homónimos masculinos cuyas condiciones afectivas y/o familiares nunca determinan las historias que protagonizan. Incluso en las comedias románticas son primados sus intereses laborales y profesionales.

Podríamos continuar pero el espacio apremia. Sólo resta decir que hay excepciones a tantos tópicos sexistas del cine. Hermosas, valientes y transgresoras excepciones y de ellas nos ocuparemos en otra ocasión.

Cuando se escriben estas líneas caba de celebrarse el Día Internacional de la Mujer y esta efemérides nos invita a comentar -sin pretensiones estadísticas y sin posibilidad de aportar el tema desde un análisis más riguroso- la visión que el cine mayoritario, el comercial y popular, el programado en nuestras carteleras, refleja sobre determinadas realidades y personajes femeninos.

Para empezar, de entre las más de cuarenta cintas exhibidas actualmente sólo tres de ellas están firmadas por realizadoras. A saber, "Los chicos de mi vida", de Penny Marshall, "Yo soy Sam", de Jessie Nelson y la

Pero... ¿y delante?. ¿Cómo se nos ve y se nos presenta?. ¿Con qué características y en qué circunstancias?. Veamos. En principio, y tratándose de protagonistas, jóvenes. Juventud que puede abarcar hasta la treintena o incluso rozar la cuarentena. Superada esa barrera -y salvo las estimulantes excepciones de Michelle Pfeiffer, Susan Sarandon, Isabelle Huppert, Catherine Deneuve y, cada vez más ocasionalmente, Meryl Streep, entre pocas más, apenas si hay papeles relevantes para mujeres de mediana edad. Todo lo contrario les ocurre a sus colegas masculinos tales como Harrison Ford, Richard Gere, Gerard Depardieu, Robert Redford o Sean Connery

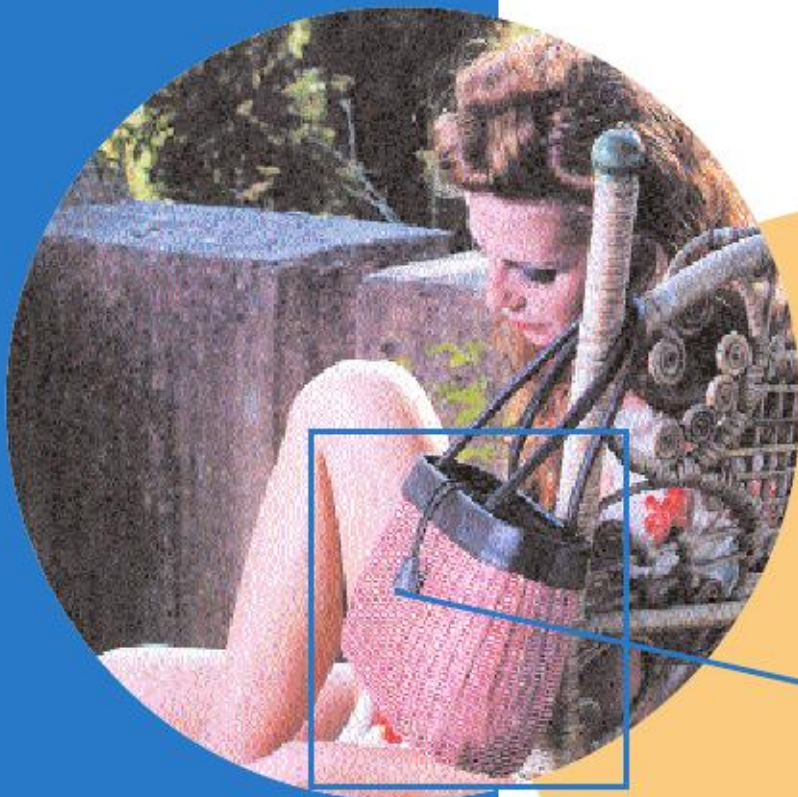
Carmen Jiménez

fun & basics

Un toque de **estilo**



Complementos de última generación que dan el toque de estilo a tu imagen. En muchas ocasiones, la diferencia entre un estilo desenfadado y otro más formal puede estar simplemente en los complementos con que acompañes tu vestuario.



Los bolsos de Fun & Basics incluyen una extensa variedad tanto en materiales, entre los que encontrarás desde la piel más tradicional en marrón y negro, hasta loneta, denim o punto, como en diseños y estampados, con flores, rayas, y diversos motivos que darán un toque de color a tu primavera.



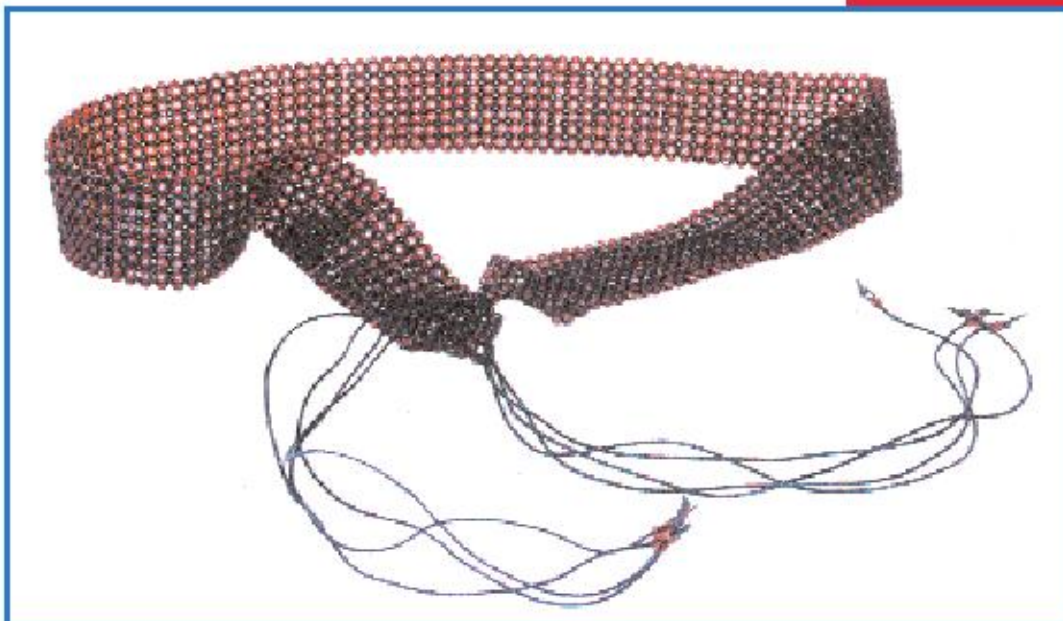


Entre los complementos destacan las espléndidas gargantillas y collares, los originales pendientes y sus divertidos gorros y sombreros que además te protegen de los primeros rayos de sol.



Fun & Basics te ofrece todo lo que necesitas para dar a tu imagen el look que tú quieras: sobrio y elegante, romántico, étnico, clásico, deportivo...

C/ Rioja, 5. Local 4, pasaje Sevilla
Teléfono de información:
91 515 93 60



Máxima expresión en tu rostro

Nueva colección Expressionist de Body Shop, una línea que aúna colores luminosos, naturales y productos que permiten múltiples usos. Un gel para mejillas y labios que se aplica con gran facilidad y rapidez. Si lo vas emplear con colorete, aplícalo con una esponja de maquillaje y para los labios con un pincel. Está disponible en dos tonos muy favorecedores y cálidos.

El kit de lápiz de ojos viene con dos sombras cremosas en lápiz que se aplican directamente. Proporcionan un color satinado y un brillo perlado. Cada cajita trae dos tonos que se complementan y se pueden mezclar para obtener distintas intensidades.

Por último la línea Expressionist incluye un aplicador de labios 2 en 1. Presenta dos acabados: mate o brillo. Y se puede utilizar sólo o sobre el gel para mejillas y labios. □

PVP:

Gel para mejillas y labios: 7,51 euros

Aplicador de labios 2 en 1: 10,19 euros

Kit de lápiz de ojos: 14,84 euros.



Descubre el bienestar con los aceites esenciales

Aroma Pure de Yves Rocher aprovecha la fuerza de los aceites esenciales para que lo utilices según los principios de la aromaterapia. Relaja, purifica o estimula, todo depende de tus necesidades.

Aromapure Serenidad contiene lavanda, vetiver y petit grain de Paraguay para ayudarte a recobrar el equilibrio. La gama incluye elixir, aceite de masaje, stick

Aromapure Energía te ayudará a despertar tus sentidos y te inundará una sensación estimulante gracias a los aceites esenciales de salvia esclarea, neroli y petit grain. Incluye elixir, loción aromática, pastillas efervescentes para el baño y gel energizante para el cuerpo.

Aromapure Pureza basa sus propiedades purificantes en los aceites esenciales de mirto, palmarosa y pelargonium y te ofrece infusiones aromáticas para el baño, elixir, exfoliante y polvos purificantes para el baño.

Todos los productos están elaborados con un complejo exclusivo de aceites esenciales, 100% puros. □



para aplicar en las sienes o muñecas, baño relajante, y crema aromática corporal.

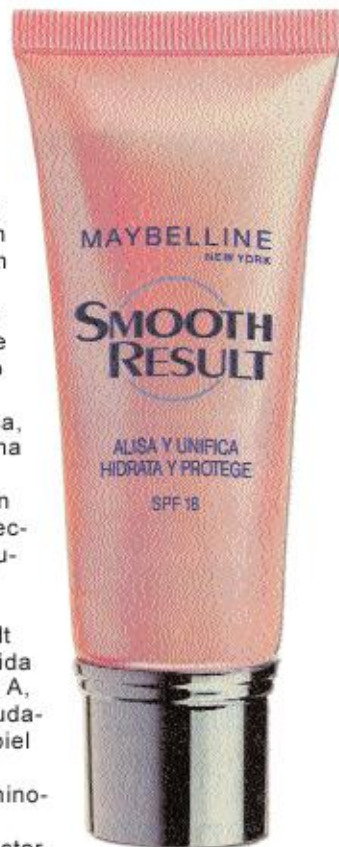


El maquillaje que rejuvenece

El nuevo maquillaje

Smooth Result de Maybelline New York te quita años de encima. Es un maquillaje con una fórmula tan ligera que ni notarás que lo llevas, pero sí tu piel. Hidrata, unifica, alisa y difumina las líneas de expresión, con lo que tu aspecto se verá rejuvenecido. La fórmula de Smooth Result está enriquecida con vitaminas A, C y E que ayudarán a que tu piel se muestre radiante y luminosa.

Además su factor de protección solar 18 actuará como una barrera que te protegerá de los efectos más dañinos del sol. El nuevo maquillaje de Maybelline New York se presenta en cinco tonos que se adaptan perfectamente a cualquier color de piel. □



El sueño desestresante

Aprovecha las horas de sueño para borrar de tu rostro todo rastro de estrés. Biotherm te propone un nuevo producto para sacarle el máximo partido a las horas nocturnas en las que la renovación celular se acelera y la piel se renueva. D-Stress Nuit es un tratamiento relajante anti-fatiga que regenera la piel del rostro. Su secreto está en el principio activo de la manzanilla, para relajar, y las vitaminas y el magnesio para recargar las células cansadas. El resultado es una piel radiante por la mañana, sin huella de estrés ni síntomas de fatiga, fresca y luminosa. □



Un toque mágico en tus labios

L'Oréal Paris incorpora a su gama Color Riche una nueva línea: Color Riche Crystal Shine, una barra impregnada de micropartículas que dejan sobre los labios una peli-

cula cristalina y metalizada. El secreto está en las láminas de cristal recubierta de una fina capa de metal que gracias a una avanzada tecnología refleja la luz de una forma prácticamente homogénea.

Además, como todas las barras de Color Riche, son extraordinariamente cómodas, incorporan vitamina E y permanecen más tiempo sin agrietarse. Las nuevas barras Color Riche Crystal Shine se presentan en cinco nuevos tonos de rosas, púrpuras y violetas. Una nueva definición del concepto de brillo que conjuga la transparencia del cristal y los reflejos metálicos. □

PVP REC.:
8,90 euros.

Intensidad extrema en tu mirada

Realza la expresión de tu mirada, intensifica la expresión de tus ojos y consigue unas pestañas de cine con la nueva máscara Intensifique de L'Oréal Paris, que gracias a un innovador complejo envolvente, la silicona gliss, aportará cuerpo y volumen a cada pestaña. El resultado es increíble: unas pestañas largas, espesas y separadas. Intensifique se presenta además con un cepillo peine de doble efecto. Por un lado consigue volumen y separación de cada pestaña, y por otro evita la formación de grumos. □

Una dosis de energía para tu piel

Los laboratorios Lancôme te ofrecen en un único producto un efecto lifting y un eficaz antiarrugas. Con Rénergie Intense Lift los resultados son visibles en un mes. El ATP Stimuline favorece la renovación celular para reforzar los tejidos. Su efecto inmediato: se alisa el relieve del rostro. Con el tensor peptídico vegetal se produce un efecto tensor instantáneo. El resultado óptico: los rasgos se alisan y el rostro aparece descansado. Y para luchar contra los efectos dañinos del sol, Rénergie Intense Lift incluye factor de protección solar 15. □

Collagenist, borra las marcas del tiempo

Helena Rubinstein ha conseguido elaborar un tratamiento que aporta densidad a la piel, de forma que consigue un espectacular efecto antiarrugas. Collagenist asocia dos principios activos: cytovitine y phitokine cuyos resultados sobre el rostro son visibles en poco tiempo. Al estimular la síntesis de colágeno, redensifica la piel de forma que las arrugas se atenúan, las líneas de expresión se difuminan y se hace evidente un efecto lifting gracias a la firmeza que aporta. Collagenist se compone de un suero intensivo y una crema de día. □





Carmen Ramírez Escritora, socióloga y pedagoga

Isacio Siguero Zurdo Presidente del Colegio Médico Opina sobre la mujer y la medicina

Isacio Siguero, nació en Segovia, por traslado de su padre vino a Córdoba, donde hizo el bachiller y posteriormente la carrera en la Facultad de Medicina de la Universidad de Sevilla.

Doctor en Oftalmología, es miembro fundador y primer presidente del Instituto Oftalmológico Andaluz, del Instituto de Investigación Oftalmológica y del Instituto Andaluz de Biotecnología Láser.

Dedicado a la investigación, para él lo más importante del día es su consulta, el trato con las personas enfermas, que se curan con la palabra y la técnica, según me comenta.

Lee todas las noches una hora y media, sus libros preferidos: la novela histórica y las biografías. Entre sus aficiones están la pintura, la música y la gastronomía, aprendió a cocinar con su madre y le encanta hacer guisos.

Sus viajes suelen ser a los Congresos profesionales o países de Asia y África.

Al lado de este gran hombre hay una gran mujer, su esposa Concepción María Muñoz Moya.

La inquietud social de Isacio, es una de sus notas biográficas más destacadas, desde que siendo estudiante distribuía las becas en la Universidad, hasta ahora que desarrolla una magnífica labor como presidente del Real e Ilustre Colegio Oficial de

Médicos de la provincia de Sevilla desde 1994.

El ha puesto en marcha la Fundación del Colegio Médico, con actividades sociales y culturales para devolver a la sociedad sevillana, de alguna forma, lo que ésta le da a la Institución.

El doctor Siguero confía plenamente en la calidad del trabajo femenino, en el Instituto Oftalmológico hay 12 mujeres auxiliares, que atienden a las personas que van a las consultas con gran profesionalidad y simpatía.

Piensa que la sensibilidad y la intuición innata de la mujer le ayuda en el ejercicio de la Medicina.

Cree que las universidades han dado un giro muy importante en los últimos 15 años. Ha aumentado el número de facultades y de estudiantes. Pero lo más significativo es el incremento del número de mujeres que han tenido la posibilidad de acceder por primera vez a una carrera universitaria. En su etapa de estudiante tenía sólo tres compañeras.

Opina que cuando un paciente va a la consulta, lo que desea es que le atienda un buen profesional sin importarle que sea médico o médica.

Dice hay algunas especialidades más solicitadas por mujeres como: Ginecología, Pediatría y Dermatología en su rama de Estética.



Me comenta que actualmente hay dos Presidentas de Colegios Médicos en España, la de Madrid y la de Asturias.

Isacio Siguero es Académico de la Americana de Oftalmología y de la Constantiniana di Lettere, Arti e Scienze de Palermo.

Miembro de la Sociedad Española de Oftalmología y de las de Andalucía y Extremadura. Presidente desde octubre de 2001 del Consejo Andaluz de Colegios Médicos.

Ha recibido numerosas distinciones entre ellas: la Cruz al Mérito Aeronáutico y la Gran Cruz de Justicia de la Orden Militar y Hospitalaria de San Lázaro de Jerusalén. Pertenece a la Orden de Caballeros Hospitalarios de San Juan Bautista y de San Clemente.

En noviembre de 2000 ha sido nombrado "Sevillano del Año" por el Rotary Club Internacional.

Isacio Siguero, doctor en Oftalmología, y "Señor de la Medicina", pasará a la historia de la ciudad por su trabajo de gran valor científico y humano. □



Armas de Mujer

Nuestro propósito es que te sientas informada de verdad en todo momento. Diariamente te ofrecemos la mejor y más completa información para que conozcas todo aquello que necesitas saber para afrontar cada nuevo día.

Y además, todos los sábados, "Mujer de Hoy", un especial con el que pretendemos dar respuesta a tus inquietudes e intereses sobre las relaciones familiares, laborales, el hogar, la belleza...



Los Sábados con Diario de Sevilla



www.iam.juntadeandalucia.es
¡Conéctate a tu tiempo!

