



A SU SERVICIO

Nuestra Sociedad

En buenas manos

En este número continuamos con el objetivo de darles a conocer a las personas que cada día desempeñan su trabajo en el Casino de Madrid. Son profesionales de todos los ámbitos y con una alta cualificación en sus respectivos campos. Por eso les hemos pedido unos "consejos" que aquí les ofrecemos.

En primer lugar, Ángel Amaya Navarro, Limpiabotas del Casino, que "cuida de nuestros zapatos", nos mostrará cómo alargar la vida de nuestro calzado con unos sencillos consejos. Experiencia no le falta. Es algo que lleva haciendo toda la vida, desde que era un adolescente.

Angel aporta diferentes recomendaciones en función del material del que estén hechos los zapatos. No deje de prestarle un poco de atención porque son fáciles de aplicar y de ellos puede depender el que "esos cómodos zapatos que tanto le gustan duren mucho más, en mejor estado y con un aspecto reluciente e impecable".

En la siguiente página, Mara, Socorrista de la piscina, que también es Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Complutense, les dirá además de, en qué consiste

su trabajo, cómo rentabilizar al máximo su ejercicio en el agua.

Para animar a que se apunten a la piscina cuantas personas lo deseen: "Para que nadie se quede sin baño, la piscina tiene un horario al alcance de todos. Está abierta de Lunes a Viernes desde las 9 hasta las 22:30, y los Sábados y Domingos, de 10 a 22, con horario ininterrumpido". Y para acceder, "sólo necesitan gorro de natación, traje de baño y calzado adecuado", explica sonriente y gesticula como diciendo... "¡para los socios... todo son facilidades!".

Por su parte, Antonio José Rodríguez Avilés, Nino que es Entrenador Personal, les hablará de cómo llevar una vida más sana, teniendo en cuenta el tipo de sociedad en el que vivimos en las ciudades. "El objetivo es lograr el equilibrio", dice. Analiza los factores que provocan el tan temido *stress*, la *ansiedad* y los *excesos* y explica la forma de romper el círculo. Como entrenador personal compartirá brevemente sus conocimientos y experiencias sobre dos áreas en las que "hay que poner especial atención: la nutrición y el ejercicio".

Nino cree que "el equilibrio es una de las claves para una vida de mayor calidad" y sugiere aprovechar los días de relax cuidar el cuerpo la mente y el espíritu. Son fechas perfectas, -todas lo son pero estas, especialmente- para "renovar nuestra espiritualidad, leer, ejercitar nuestra mente y desde luego disfrutar de los nuestros a la par que cuidamos nuestro físico con mimo".

Como pueden ver, nuestros expertos tratan aspectos muy diferentes, pero cada uno de ellos, desde su experiencia y con su criterio personal y profesional tienen algo en común: velan, desde su disciplina, para facilitar a los socios el mejor servicio. Es por ello que la sección se llama, creemos que con buen criterio, "En buenas manos".



Ángel Amaya Navarro: Limpiabotas



Con frecuencia se alude a que el aspecto de los zapatos aporta mucha información sobre la persona que los lleva puestos. Un calzado impecable es una estupenda carta de presentación. En este apartado, Ángel ofrece unos sencillos consejos que van dirigidos a quienes deseen lucir unos zapatos siempre espléndidos y además que lo hagan por mucho más tiempo.

Lo primero que debe tenerse en cuenta a la hora de iniciar los cuidados del calzado es siempre observar el material del que están hechos, pues de eso dependerá el siguiente paso. El cuero, que es el más habitual en los zapatos de vestir, requiere que, tras eliminar el polvo con un paño seco de algodón, y con cierta frecuencia, reciba la aplicación de una crema que tendrá dos finalidades. Por una parte, la piel se nutre y no pierde la elasticidad y el tacto que tanto la caracteriza. Por otra, la crema actúa como aislante, protegiéndola de agentes externos. Una vez al mes, será suficiente para que ambos aspectos queden cubiertos. En los zapatos negros o marrones naturales, la crema debe ser de ese color. En tonos menos definidos la opción recomendada será siempre crema incolora, que nutrirá sin dejar manchas. Para proceder a su limpieza habitual, bastará con solo pasar suavemente una gamuza y frotar ligeramente para obtenerle el brillo deseado. En caso de que alguna mancha persista, probar con un truco que suele dar buenos resultados: intentar eliminarla con un paños humedecido con agua y un poco de jabón neutro.

Pero además del cuero, hay otros materiales que precisan cuidados diferentes, como la napa, ante, tejido o sintéticos. Aquí hay una lista de los más comunes, sus cuidados y limpieza.

Para el ante, lo más aconsejable es aplicar un producto específico que crea una película invisible que evitará posibles manchas. Atención. No usar ningún tipo de crema, para mantener ese aspecto afelpado por muchos años. El truco casero que sí se aconseja es rociar a cierta distancia con un repelente de polvo, de

los que se usan en el hogar para la mopa (por supuesto sin ceras).

En el calzado de montaña, botas o botines de invierno no realizado con la típica piel para ser engrasada, lo aconsejable es pasar un cepillo y extender grasa especial para estas pieles que se pueden adquirir en el mismo lugar que el calzado o en droguerías. Este procedimiento protege la piel y además colabora en su impermeabilización. El truco con los mejores resultados es utilizar grasa de caballo o con ceras naturales.

Para el cuidado de los zapatos de charol, -un material que en las últimas temporadas también se ha puesto de moda como aplicaciones en zapatos deportivos- se debe frotar con fuerza para reavivar el intenso brillo. La machas se pueden eliminar con un algodón impregnado en leche o en vinagre y frotar después enérgicamente para devolverles su esplendor.

En el caso de la napa, se quitará el polvo con un paño de algodón seco y frotar después. Se puede dar crema incolora o el tono de la piel. Actualmente hay muchas marcas en el mercado que ofrecen productos indicados. El truco para que la napa luzca bien es frotar con una esponja suave con crema natural incolora.

Con el cambio de estación es aconsejable guardar el calzado que vaya a estar por un tiempo sin usar en sus cajas originales con sales que absorban la humedad y así los protejan de ésta, su gran enemigo en los meses fríos. También se pueden guardar en bolsas de tela, pero nunca plastificadas o de plástico porque evitan la transpiración de las pieles. Para alargar la vida de su calzado, sustituya las tapas o suelas cuando el desgaste lo sugiera, sin apurarlas al máximo.

El Casino de Madrid, siempre ha contado con el servicio de Limpiabotas puesto que los socios lo han utilizado y valorado a lo largo de los años. Y así sigue siendo. En la actualidad Ángel Amaya se ocupa de esta labor. Empezó en el oficio con 14 años en la zapatería José Luis de la calle Serrano, donde conoció "a personas importantes". Allí estuvo siete años. Luego en otra del mismo dueño en Francisco de Sales, otros ocho o nueve años. Desde allí, al Casino, donde lleva ya dos.

"Si sus zapatos han perdido el color en alguna zona, les aplico un poco de tinte y los dejas como nuevos. Si trae sus zapatos al Casino, estarán en buenas manos", dice Ángel para despedirse.

Mara Pimentel del Campo: Socorrista y fisioterapeuta



En el Casino de Madrid disponemos de una piscina de unos 70 m³, casi cuadrada (7x6m de lado), con metro y medio de profundidad en todo el vaso y de agua salada. En ella se pueden desempeñar las mismas funciones que en otras piscinas gracias a una serie de ayudas como, los cinturones de natación o el chorro, que más tarde explicaré. El que no sea demasiado profunda ayuda para la realización de otros ejercicios distintos a la natación, y que pueden enriquecer el entrenamiento acuático.

El método de cloración de la piscina es mediante sal, no con cloro químico; aunque mediante procesos químicos, esa sal (cloruro sódico) se termine transformando en cloro. Este método tiene muchas ventajas, y es que al ser algo tan natural como la sal, no daña la piel o los ojos tanto como el cloro químico, ni tampoco corroe tanto los tejidos de los bañadores. Además al ser agua salada, aunque sea ínfima, nos da un pequeña ayuda en la flotación.

Esta es una piscina climatizada, y para obtener esta categoría, necesitamos que la temperatura del agua se encuentre entre los 24 y los 28°C, y que la temperatura ambiente esté entre los 26 y los 30°C.

Los Sábados de 10 a 13 tenemos la ocupación de los mas pequeños, con las clases de natación y matro-natación (bebés).

Aparte de estas clases para niños y bebés, en esta piscina no existen otras clases dirigidas (natación, acu aeróbic,...). Lo que si que hay es una gran variedad de material para trabajar en el agua, y con ello, un amplio abanico de posibilidades.

De ajustar y personalizar estos ejercicios, se encargan nuestros monitores, Mónica y Jaime (mañana y tarde respectivamente), y en ocasiones, si no es requerida en la sala, también Genoveva. Ellos pueden hacernos una tabla de ejercicios acuáticos personalizada. Por mi parte, siempre puedo aportar mi granito de arena, en cuanto a ejercicios se refiere, y sobretodo si están relacionados con

algún tipo de rehabilitación, ya que además de socorrista, soy Diplomada en Fisioterapia.

En cuanto a la natación propiamente dicha, con una piscina de estas dimensiones, podrán pensar que es difícil nadar a gusto, o que al terminar tendrán un mareo considerable, pero no es así. Los socios que hacen uso de esta instalación, tienen diversas técnicas, que paso a enumerar:

- Se puede nadar en diagonales, en vez de hacer largos de lado a lado.
- Natación contracorriente con el chorro: El chorro no ofrece una resistencia muy fuerte, pero perfecta para un nado suave.
- Otra opción es la natación con cinturón. Esta opción lleva menos tiempo en práctica, ya que los cinturones se adquirieron hace solo un par de años, pero es una buena opción para aquellos socios que quieran hacer un nado mas fuerte.

Mi función en la piscina es clara, como indica el título de mi camiseta, soy socorrista. Me encargo de velar por su seguridad cuando se encuentran en el recinto de la piscina.

Sabiendo de la poca profundidad del vaso, pueden pensar que es muy difícil ahogarse en él. Efectivamente, puede que sea difícil y espero que nunca ocurra, pero también es cierto que nadie se libra de un calambre, un corte de digestión o, como ya a pasado en alguna ocasión, un mareo dentro del agua. Pues para eso y más está el socorrista, para evitar accidentes y saber actuar en caso de haberlos.

Para desarrollar esta función no solo tenemos los conocimientos en Primeros Auxilios y Salvamento Acuático, también tenemos ayudas externas o material de apoyo. Contamos con: dos flotadores salvavidas colgados uno en cada pared, un gancho y un tubo salvavidas con su cuerda para poder lanzarlo como ayuda a la flotación. Gracias a todo esto, su seguridad esta garantizada.

Como consejo, me gustaría añadir que aprovechen estas instalaciones deportivas que tienen, para practicar ejercicio y mantener una buena salud. Por nuestra parte, sepan que aquí están "en buenas manos".

Mara Pimentel Del Campo
Diplomada en Fisioterapia por la Universidad
Complutense de Madrid. Socorrista

(Nino) Antonio José Rodríguez Avilés: Entrenador personal



El objetivo es lograr el equilibrio para una vida más sana. Vivimos en una sociedad culturalmente agresiva. Cotidianamente nos vemos inmersos en conflictos o en una serie de sucesos que alteran negativamente nuestro ser (objetivos profesionalmente inalcanzables, interminables atascos, tensiones personales, e incluso ese dichoso despertador). Una vida, en la cual, estos excesos negativos, al prolongarse en el tiempo, nos consumen y agotan llevándonos a una búsqueda de estímulos placenteros y de bienestar, llegando estos, a ser también excesivos provocando "burbujas" irreales, pero... realmente peligrosas para nuestra salud.

Como entrenador personal compartiré brevemente mis conocimientos y experiencias sobre dos áreas que reflejan claramente lo antes mencionado.

Hablemos de nutrición:

Es obvio, que el estilo de vida que llevamos tan acelerado, produce tendencias erróneas respecto a la forma de alimentarnos. Pasamos demasiado tiempo sin ingerir nutrientes, dejando nuestro cuerpo en un estado de déficit, que a la larga trae consecuencias. Esta carencia de alimento diario, sumado al stress crónico, produce un estado de ansiedad generalmente nocturno que provoca el asalto indiscriminado a la nevera o despensa.

Stress + Ansiedad + Excesos = Peligro

Consejo: consume alimentos de la mayor calidad y menor cantidad, degústalos, es necesario que sean bien masticados y ensalivados. Ingiera alimentos, al menos cinco veces al día, respetando las digestiones y los azúcares escasos.

Otra área de nuestra vida susceptible a cambios, es nuestra actividad física diaria, mermada por el "confort" el cual está implícito en cualquier producto de nuestra sociedad, más fácil de usar, me-

nos esfuerzo, en definitiva, cuanto más quietos mejor. A esto le sumaremos una vida laboral generalmente sedentaria y obtenemos un gran sedentarismo, nos suena ¿verdad? Este otro exceso, esta vez de inactividad, puede llegar a producir dolores, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad...Y es en este momento habitualmente cuando se acude al ejercicio físico, que en exceso, puede llevarnos a irreversibles lesiones.

Inactividad diaria + sedentarismo laboral + Excesos = Peligro

Consejo: la actividad física intensa, conviene ser siempre supervisada por un entrenador y en caso de alguna patología, por personal médico. Pero hay buenos hábitos que podemos realizar a diario, y producirán a corto-medio plazo, una mejora en nuestra calidad de vida; andar a un buen ritmo durante 50" a 1h ó nadar, al igual que movilizar todas nuestras articulaciones y tener una buena sesión de estiramientos.

El equilibrio es una de las claves para una vida de mayor calidad. Dios creó al ser humano con su cuerpo, su mente y su espíritu, y son tres objetivos fundamentales que debemos cuidar y cultivar para llevar una vida más sana. En estas fechas en las cuales celebramos la Navidad (el nacimiento de Jesucristo) podemos renovar nuestra espiritualidad, leer, ejercitar nuestra mente y desde luego disfrutar de los nuestros a la par que cuidamos nuestro físico con mimo.

(Nino) Antonio José Rodríguez Avilés
*Entrenador nacional, entrenador personal,
Técnico en emergencias y socorrista, a su servicio
las mañanas de Lunes a Viernes.*

