

الفيقوي

Publicación de la Asociación Madrileña Contra la Fibrosis Quística

Nº. 36 - Sept. 2003



Donar es dar vida

Celebración del Día Nacional del Donante



VII Congreso Nacional de Fibrosis Quística



Editorial

Estamos de enhorabuena. A la vista de los datos sobre donaciones y trasplantes facilitados por el Ministerio de Sanidad, España está a la cabeza en este campo y seguimos avanzando. Lamentablemente nunca es suficiente y siempre es importante que nos concienciamos de lo importante que es la donación. De como hacerse donante os informamos en este nuevo Fiqui, también del VII Congreso Nacional de FQ (programa e inscripciones) y de otras informaciones que esperamos sean de vuestro interés. Un saludo amigos/as.

EDITA:

Asociación Madrileña Contra la
Fibrosis Quística
C/ Correg. Juan de Bobadilla 47. 1º A.
Madrid 28030
Tel.: 91.301.54.95
Fax: 91.371.14.03
fqmadrid@jet.es
Asociada a la Federación Española
Contra la Fibrosis Quística.
www.fibrosis.org

SUMARIO

2 - 3 BREVES

- Completada secuencia cromosoma 7
- Nuevo servicio de enfermería
- Feria Ayuda Mutua y Salud
- Solicitud de traductores
- Acceso a ordenadores de la Asociación
- Elecciones Famma

4 - 5 DIA NACIONAL DEL DONANTE

- Celebración Día Nacional del Donante
- Presentación campaña:
"Alarga tu vida dona tus órganos"
- Datos avance en las donaciones

6 - 7 CONGRESO NACIONAL FQ

- Programa oficial Congreso
- Información para inscripciones

8 VUESTRO RINCON

COMPLETADA LA SECUENCIA DEL CROMOSOMA 7

Diario Médico. 10 de Julio de 2003

Un equipo de siete centros de investigación de Estados Unidos coordinado por el Director del Centro de Secuenciación Genómica de la Universidad de Washington en Saint Luis (Mossouri), el Dr. Richard K. Wilson, ha descifrado la secuenciación y el análisis completo del cromosoma humano 7, hasta ahora el más grande de los analizados.

En este cromosoma se encuentra el origen de ciertas enfermedades, entre las que se encuentra la Fibrosis Quística y supone un gran avance para la investigación terapéutica.

Hasta el momento ya se han descifrado nueve cromosomas humanos, que junto al 7, son Y, 5, 14, 16, 19, 20, 21 y 22.

En la publicación **Nature**, se encuentran más datos acerca de este estudio.

ACCESO A ORDENADORES DE LA ASOCIACION

¿Quieres tener un ordenador y no tienes mucho dinero ahorrado?

¡Hoy es tu día de suerte! Nos anticipamos a los Reyes Magos, a Papá Noel y al Ratoncito Pérez. Envíanos una carta a la Asociación y dinos por qué te apetece tener un ordenador y en qué lo vas a utilizar.

A lo mejor tu deseo se hacer ealidad. Date prisa o tendrás que esperar a las Navidades (o a que se te caiga un diente).



NUEVO SERVICIO DE ENFERMERÍA

Gracias a la colaboración de la OBRA SOCIAL DE IBERCAJA y de la FUNDACIÓN FORUM FILATÉLICO. La Asociación Madrileña contra la fQ, dispondrá a partir del mes de Octubre de un Servicio de Enfermería.

Podéis acudir a este servicio para resolver dudas a este nivel, así como para las incidencias en los ciclo intravenosos que podáis tener.

Tenemos previsto presentar este servicio a las distintas unidades para que puedan utilizarlo en caso necesario también desde allí.

En breve os informaremos más detalladamente de este servicio y de sus funciones, así como del funcionamiento y el modo de acceso. Si alguien estuviera interesado, también puede contactar con nosotros.



FERIA DE AYUDA MUTUA Y SALUD

16, 17 y 18 de Septiembre de 2003

Como todos los años, la Consejería de Sanidad organiza la Feria de Ayuda Mutua y Salud, donde todas las Asociaciones de la Comunidad de Madrid, se dan cita para informar al público en general de las diferentes enfermedades o problemáticas sociales de base sanitaria.

Este año, esta actividad se realizará en la Plaza Mayor de Madrid y la Asociación Madrileña Contra la fQ contará con un stand informativo en horario de 11 de la mañana a 8 de la tarde. Es por este motivo por el que solicitamos vuestra ayuda para conseguir que durante estos tres días se cumpla el horario de la feria. Todo aquel quiera colaborar, se puede poner en contacto con nosotros para acordar el mejor horario.

Os pedimos por favor, un esfuerzo importante para poder fortalecer la representación de la Fibrosis Quística en estas actividades.

ELECCIONES EN FAMMA

Fernando Becerra reelegido presidente de Famma

Coincidiendo con el Año Europeo de la Discapacidad y con el 15º aniversario de su creación, se celebró el pasado 10 de junio el IV Congreso Extraordinario de Famma, en el que además se eligieron nuevo Presidente y Comisión Ejecutiva.

Resultó elegida, con el 99'5% de los votos, la única candidatura presentada, encabezada por Fernando Becerra, cuyo lema para los próximos 4 años es "**Ningún excluido, ninguna barrera, ningún maltrato**". Su propuesta es mejorar la gestión de todos los campos en los que se pueda hacer un esfuerzo por avanzar.

En estos momentos la Federación representa a 39 asociaciones dando servicios a mas de 35.000 discapacitados físicos y orgánicos de la Comunidad de Madrid.

Los miembros de la nueva Comisión Ejecutiva son los siguientes:

Fernando Becerra
Pedro S. Moyano
Javier Font
Fuencisla Martín
Esther Sabando
Alejandro Rodríguez
Antonio Vaquero
Antonio González
Gonzalo Díaz
Manuel J. Rances
Fernando Otero

Presidente
Vicepresidente para las Areas
Viceprte. Régimen Interno
Viceprta. adjunta al Presidente
Secret. Asuntos Sociales
Secret. Economía y Finanzas
Secret. Econ. Social y Empleo
Secret. Organización
S. Coord. Servicios Centrales
Secret. Rel. con las Entidades
Secret. Coord. Legislativa

¡SE NECESITAN TRADUCTORES!

En la biblioteca de la Asociación tenemos varias guías y manuales sobre distintos aspectos de la fQ que pertenecen a la Asociación Internacional y están escritas en inglés. Nos gustaría traducirlas para poder ofrecerlas a todos los socios que les interesen. Por ello, necesitamos voluntarios que se atrevan a traducir del inglés. Son publicaciones no médicas y con lenguaje sencillo. Todos aquellos que quieran colaborar con esta iniciativa se pueden poner en contacto con Pilar en la Asociación.

DÍA NACIONAL DEL DONANTE

CELEBRACIÓN DEL DÍA NACIONAL DEL DONANTE

El pasado día 4 de Junio se celebró el Día Nacional Del Donante.

Para conmemorar este día se realizaron diversas actividades que se vieron coronadas por la instalación de una carpa informativa, situada en la plaza Sánchez Bustillo de Madrid, en colaboración con ALCER (Asociación Madrileña Contra Las Enfermedades Del Riñón) y con la finalidad de concienciar a la sociedad sobre la importancia de las donaciones así como lograr un aumento en el número de donaciones de órganos, ya que aunque España es el primer país del mundo en tasa de donantes por millón de habitantes, resultan insuficientes estas donaciones para hacer frente a la demanda de órganos para trasplante que se necesitan para salvar o mejorar la vida de los pacientes.

La disponibilidad informativa de la carpa se efectuó desde las diez de la mañana hasta las siete de la tarde y fue inaugurada oficialmente por la Ministra de Sanidad, Ana Pastor. Previamente, a las 12 horas se había realizado una rueda de prensa en el Ministerio de Sanidad para la presentación de esta conmemoración presidida también por la Ministra de Sanidad, D^a Ana Pastor, la Coordinadora Nacional De Trasplante, Blanca Miranda, el Presidente De La Fundación Alcer D^o José Antonio García Romero y la Presidenta de la Federación Española contra la Fibrosis Quística D^a M^a José Plana.

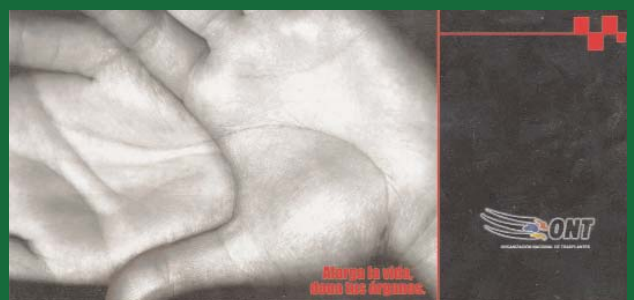


Nos gustaría destacar que para llevar a cabo esta actividad contamos, una vez más, con la colaboración desinteresada de varias de nuestras socias Sonia Arribas, Conchita Arias y Silvia Ulla, a quienes queremos agradecer desde aquí su aportación personal y dedicación. También queremos agradecer el interés mostrado por diferentes socios/as quienes se ofrecieron a colaborar pero que por motivos ajenos a su voluntad no pudieron consolidar su ofrecimiento.

PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA "ALARGA LA VIDA, DONA TUS ÓRGANOS"

Con motivo del Día Nacional del Donante, el Ministerio de Sanidad ha presentado la campaña "Alarga la vida, dona tus órganos", que pretende concienciar a los ciudadanos de la importancia de incrementar aún más su solidaridad y conseguir reducir al máximo las listas de espera para ser trasplantados.

Dicha campaña es una de las acciones incluidas en el Plan Estratégico Nacional para la reducción de las negativas a la donación aprobado el año pasado y cuya vigencia se prolongará hasta el año 2008. Esta campaña impulsada por el Ministerio de Sanidad y Consumo en colaboración con las Comunidades Autónomas y las asociaciones de pacientes, tiene como objetivo llegar con más eficacia al ciudadano y poder transmitirle la enorme necesidad que existe de su colaboración.



AVANCES EN LAS DONACIONES

El Día Nacional del Donante, celebrado en España el pasado mes de junio, ha puesto de manifiesto una vez más la solidaridad y concienciación de los españoles, con lo que hemos conseguido el récord mundial de donaciones en 2002 y casi lo han superado en 2003.

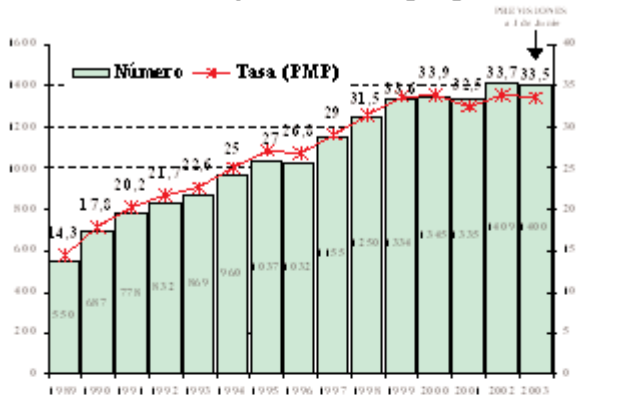
Así mismo y como motivo de este día se han hecho públicos los últimos datos sobre trasplantes y donaciones en 2002, en el que nuestro país ha conseguido llegar a 34 donaciones por millón de población. Lo que supone un crecimiento global en el 2002 de un 3%, a lo que debemos añadir la solidaridad de los ciudadanos en un descenso significativo de las negativas a la donación, que se encuentra actualmente en un 20%.

DATOS A 1 DE JUNIO DE 2003

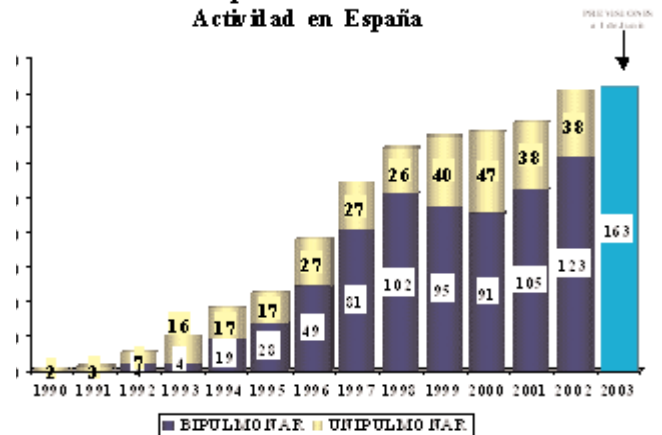
	01-Junio-2002	01-Junio-2003	Variación 2002-2003
Donantes de órganos	585	576	-1,5 %
Trasplante Renal	866	865	0 %
Trasplante Hepático	408	430	5,4 %
Trasplante Cardíaco	118	125	5,9 %
Trasplante Pulmonar	58	60	3,4 %
Trasplante Pancreático	0	27	25,0 %
Trasplante Intestinal	2	1	

Información facilitada por el Ministerio de Sanidad

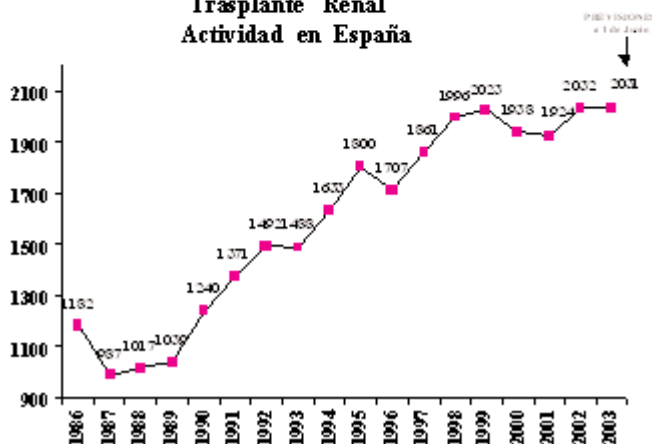
Donantes de órganos en España
Número Total y Tasa anual (p.m.p)



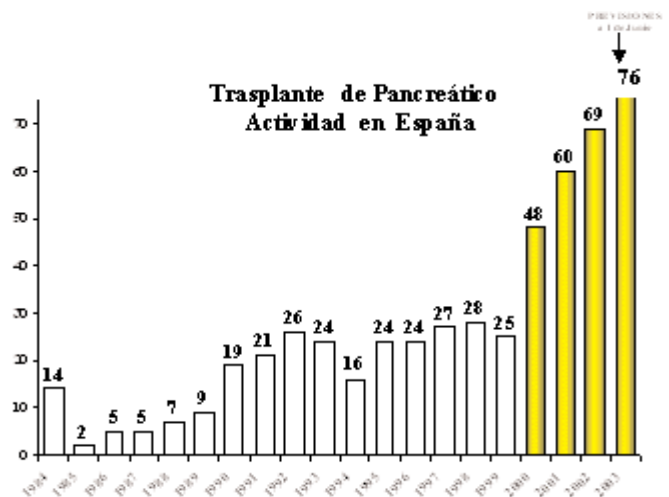
Trasplante Pulmonar
Actividad en España



Trasplante Renal
Actividad en España



Trasplante de Pancreático
Actividad en España



VII CONGRESO NACIONAL DE FIBROSIS QUÍSTICA

Lugar: Palacio de Congresos Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo

Fecha: 20, 21 y 22 de Noviembre de 2003

CONGRESO MÉDICO

Jueves, 20 de Noviembre 2003

16:00 Apertura de Secretaría y entrega de documentación.
16:30-19:00 Visita salas comerciales.
19:00-20:00 INAUGURACIÓN OFICIAL
20:00 Cocktail de Bienvenida.

Viernes 21 de Noviembre 2003

08:00-9:00 Visitas salas comerciales y de exposición de posters.
9:00-10:00 CONFERENCIA INAUGURAL: Presente y futuro del tratamiento de la fQ.
10:00-12:00 MESA REDONDA: "AVANCES EN NEUMOLOGÍA FQ"
Moderadora:
Dra. Silvia Gartner in Tizziano.
Neumologa infantil
H. Vall d'Hebron. Barcelona.
12:00-12:30 Descanso Café.
12:30-14:00 SIMPOSIUM SATELITE. CHIRON.
14:00-16:00 Comida de trabajo.
16:00-17:30 SESION DE COMUNICACIONES
Moderadores:
Máximo Martínez Gomez.
H. Materno-Infantil. Granada.
Antonio Salcedo Posadas.
H. Niño Jesús. Madrid.
17:30-18:00 Presentación de la SCLECFQ:
Página Web y Registro de pacientes.
18:00-18:30 Exposición de proyectos de investigación multicéntricos.
18:30-19:30 ASAMBLEA ADMINISTRATIVA.
21:30 Cena de Gala

Sábado 22 de Noviembre de 2003

08:00-9:00 Visita salas comerciales y de exposición de posters.
9:00-10:00 CONFERENCIA:
"Fisiopatología fQ Del gen anómalo al trasplante"
Dra. Pilar Morales. Neumologa
H. La Fe de Valencia.
10:00-12:00 MESA REDONDA:
"AVANCES EN LA PATOLOGÍA DIGESTIVA, HEPÁTICA Y NUTRICIONAL"
Moderadora:
Lucrecia Suárez Cortina.
H. Ramón y Cajal, Madrid.
Ponentes:
Rosana Muñoz Codoceo.
H. Niño Jesús, Madrid.
Raquel Barrio.
H. Ramón y Cajal, Madrid.
Pedro Vilar Escrigas.
H. San Juan de Dios, Barcelona.

12:00-12:30

12:30-14:00

14:00-16:00

16:00-18:00

18:00-19:00

19:00-19:15

19:15

CONGRESO LAICO

Jueves 20 de Noviembre de 2003

16:00 Apertura de Secretaría y entrega de documentación.
16:30-19:00 Visita salas comerciales.
19:00-20:00 INAUGURACIÓN OFICIAL
20:00 Coctail de Bienvenida.

Descanso. Café.

SESIÓN DE COMUNICACIONES:

Moderadores:

Francisco Javier Dapena Fernández.

H. Virgen del Rocío, Sevilla.

Juan Ferrer Calvete.

H. La Fe, Valencia.

Comida de trabajo.

MESA REDONDA:

"GENÉTICA Y FQ"

Moderadores:

Eliecer Coto y Victoria Álvarez.

Servicio de Genética

H. Central de Asturias, Oviedo.

Ponencias:

Estudio genético de la fibrosis quística: cribado neonatal.

M^a Jesús Alonso Ramos.

Laboratorio de Pediatría. IBGM,

Universidad de Valladolid.

Otro fenotipos relacionados con el gen fQ.

Teresa Casals (CGMM-IRO).

H. Durán y Reinal, Barcelona.

Diagnóstico genético preimplantacional en la fQ.

Joaquina Navarro, Jorge F. Sánchez

García, J. Santaló y Jordi Benet.

Unidad de Biología, Fac. Medicina.

Univ. Autónoma de Barcelona.

Terapia génica en la fQ.

Josep Arán. CGMM-IRO.

H. Durán y Reinal, Barcelona.

SESION DE CASOS CLINICOS.

Digestivo - Moderadores:

Amaia Sojo Aguirre.

H. Cruces, Bilbao.

Soledad Heredia González.

H. M. Servet, Zaragoza.

Neumología - Moderadores:

Nicolás Cobos Barroso.

H. Vall d'Hebron, Barcelona.

Guy Gea Laurila.

H. Central de Asturias, Oviedo.

Entrega de premios a las mejores comunicaciones y posters.

CLAUSURA DEL CONGRESO.

Viernes 21 de Noviembre de 2003

- 9:00-10:00** CONFERENCIA INAUGURAL:
Presente y futuro del tratamiento de fQ.
- 10:00-12:00** MESA REDONDA:
INTEGRACIÓN ESCOLAR EN FQ
(responsable de área educativa/proyectos de la Federación Española de fQ)
Ponencias:
Problemática médica en la escuela.
Estrategias para afrontarla.
Margarita Alonso Franch.
H. Universitario de Valladolid.
Educación a la diversidad.
Jose L. Iglesias Riopedre.
Vicecon. Educ. Principado Asturias.
El libro del colegio.
Susana López Puchol.
Resp. Área Educación de la FELFQ.
- 12:00-13:45** MESA REDONDA:
ACCIÓN EXTRAHOSPITALARIA.
FISIOTERAPIA RESPIRATORIA.
Moderadora: M^a José Díaz Ysla.
Presid. Asoc. Asturiana de fQ. Oviedo.
Ponencias:
Fisioterapia Respiratoria en fQ.
Gregorio Martínez Sánchez.
H. Niño Jesús, Madrid.
Tratamiento domiciliario.
Rosa M^a Guzmán Pérez.
Fisioterapeuta. Asoc. Asturiana fQ.
Natación y gimnasia correctora.
Pere Galiana. Fisioterapeuta.
Asociación Balear de fQ.
- 14:00-16:00** Comida de trabajo
- 16:00-17:30** Complicaciones en fQ.
Moderador: Eduardo Ramos Polo.
H.C.A. Oviedo.
Ponencias:
Alimentos funcionales y preventivos de osteoporosis, cáncer y enfermedades degenerativas.
Carlos Bousoño García.
H.C.A. Oviedo.
Complicaciones digestivas en fQ.
Jose M^a Nadal Ortega.
H. Virgen de la Arreixaca, Murcia.
Complicaciones neumológicas en fQ.
Manuel Sánchez-Solís.
H. Virgen de la Arreixaca, Murcia.
- 17:45-19:30** MESA REDONDA:
TRASPLANTE.
Moderador: Dr. Luis Máiz Carrol.
H. Ramón y Cajal de Madrid.
Ponencias:
Trasplante en fQ.
Dr. Jose M^a Borro Maté.
H. Juan Canalejo, La Coruña.
Experiencias en trasplante.

Fernando Moreno Pizarro. Madrid.
Patxi Irigoyen de Prado. Pamplona.
Jose L. Franco Fernández. Oviedo.
Coordinación de trasplantes.
Dra. Blanca Miranda Serrano.
Coordinadora Nacional Trasplantes.
Cena de Gala.

21:30

Sábado 22 de Noviembre de 2003

09:30-11:45 MESAS A Y B. SE REALIZARÁN A LA MISMA HORA. LA MESA B ES EXCLUSIVA DE A.D.A.

MESA REDONDA A:
"EL DESAHOGO FAMILIAR"
Moderadora: Laura Esteban Romaní.
T. Social de la FELFQ.
Ponencias:
Análisis de las implicaciones de las estrategias de afrontamiento y el grado de relación marital en la adaptación emocional a la enfermedad en padres de niños con fQ.
Francisca Cuadrado Ibáñez.
Psicóloga. Asociación Madrileña fQ
Papel de los cuidadores.
Grupo español de trabajadores sociales y psicólogos de fQ.
Técnicas de relajación para padres.
Susana López Puchol.
Psicólogo de la FELFQ.

MESA REDONDA B:
"REPRODUCCIÓN Y SEXUALIDAD EN Fq"

Moderador: Fernando Moreno Pizarro. Madrid.

Ponencias:
Sexualidad masculina vs. Femenina.
Dra. Carmen López Sosa.
Universidad de Salamanca.
Reproducción y sexualidad.
Dr. Andrés Baamonde.
H. La Fe, Valencia.

Descanso.

MESA REDONDA:
AVANCES EN FQ. RESÚMENES DEL CONGRESO MÉDICO.

Moderador: Dr. Héctor Escobar Castro
Neumología:

Dra. Silvia Gartner.
H. Vall d'Hebrón, Barcelona.

Digestivo-Nutrición:

Dra. Lucrecia Suárez.

H. Ramón y Cajal, Madrid.

Genética:

Dr. Eliecer Coto.

H. Central de Asturias, Oviedo.

Comida de trabajo.

CLAUSURA DEL CONGRESO.

11:45-12:30

13:30-13:30

14:00-16:00

19:15

Todo aquel que esté interesado en asistir al Congreso, puede llamar a la Asociación y le informaremos de los precios de inscripción, desplazamiento y alojamiento, si procede.

Vuestro rincón

Hola a todos desde este nuevo rincón del lector, que nos da la oportunidad de que también contemos otras cosas que no necesariamente tengan que ver con la FQ.

Aquí podemos contarnos otras cosas que hablen de deportes, recetas, compras maestras, parajes que visitamos, restaurantes que nos gustan, en fin lo que se nos ocurra, por lo que desde aquí quiero animaros a que mandéis vuestras cartas contando lo que se os ocurra, ya que si no colaboramos todos esto no tiene sentido y como nos suele pasar con todo nos acordamos de Santa Barbara cuando truena, y la Asociación está para todos nosotros porque la Asociación somos todos nosotros, por lo que nadie tiene excusa para no colaborar aunque solo sea mandando algún artículo para que rellenemos esta sección. A poco que os lo propongáis seguro que tendremos que poner mas páginas. Bueno sin aburrirnos mas, paso a mi artículo que va a tratar de deporte, y de un deporte que aunque no es de los más seguidos la verdad es que en España lo tenemos y del mejor del mundo, este es el MOTOCICLISMO.

Ahora estamos ya a falta de seis carreras para el final del campeonato y nuestros pilotos tienen opciones en todas las cilindradas para aspirar a lo máximo. Tenemos a Dani Pedrosa en 125 c.c. que está líder del mundial destacado y dando lecciones casi en cada carrera de lo que debe ser un piloto frío, calculador, y con las ideas claras para ser el próximo campeón del mundo, a poquito que la suerte le acompañe este año sonara el alirón en esta cilindrada. En 250 c.c no lo tenemos tan claro pero hay tenemos a Fonsi que es todo pundonor y coraje y a un escudero de primera categoría como es Toni Elías que están haciendo piña para aguarle la fiesta a Poggiali, que va líder del mundial pero esta tan apreta-



do que los cinco primeros están metidos en 19 puntos por lo que todas las opciones están abiertas. Y de la categoría reina que os voy a contar, en Moto GP hay está nuestro Sete que es el único piloto capaz de mojarle la oreja de tú a tú a todo un fuera de serie como es justo reconocer Valentino Rossi actual campeón del mundo. Sete está cerca, ha madurado como piloto y os puedo asegurar que es un tío que esta hecho de otra pasta. Yo que soy aficionado a esto desde que recuerde, le he visto cuando no era nadie bajarse de una Yamaha privada en Abacete, en una prueba del campeonato de España con un corsé puesto y sin poder ni andar, le tenían que llevar en volandas los mecánicos, montarle y bajarle de la moto y aun así ganó, por lo que seguro que va a pelear hasta la última curva de la última carrera para ser el primer campeón de la historia del motociclismo español en Moto GP porque, recordad que nuestro GRAN CRIVILLE lo es de 500 c.c. categoría que ya no existe. En fin no me extiendo más pero no sin antes dar ánimos a los nuestros que se baten el cobre en cada carrera para hacer grande nuestro deporte sin mirar tanto como en otras cosas si son de esta o de aquella comunidad, suerte a los Nieto, Barberá, Pedrosa, Alzamora, Julito Simón, Sete, Checa, De Gea, Faubel, Debón, Elías y a los que se me olviden, para todos mucha suerte. Y un recuerdo especial para mi Alberto Puig, porque aunque no llegó, los que queremos este deporte sabemos que el es uno de los grandes y que solo la mala suerte le impidió llegar a lo mas alto. Por cierto adivináis porque mi hijo se llama Alberto.

Un abrazo a toda la familia de esta otra carrera pero de fondo que es la FQ.

Jose

EL RECETARIO

Batido de avellana y plátano

Ingredientes:

- 1 cucharada de avellana molida
- 1 plátano
- 1 cucharadita de azucar
- 2 vasos de leche (200 ml.)
- Corteza de medio limón
- Canela en rama

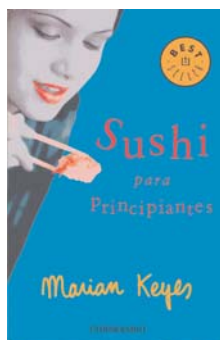
Preparación:

En un recipiente se añaden la leche, la ramita de canela y la corteza de limón. Cuando arranca a hervir se retira del fuego dejandose enfriar. En la batidora se incorpora la leche, las avellanas, el plátano y el azucar. Se baten todos los ingredientes hasta obtener el batido. Se recomienda servir frio.

EL LIBRO RECOMENDADO:

"Sushi para principiantes"

Mariam Keyes



Lisa es una chica "in". Está superdelgada, hace dieta, lleva ropa y complementos de marca y tiene éxito en el trabajo. Es directora de una revista de moda en Londres y sus superiores la envían a empezar desde cero en Irlanda.

Ashling es una chica irlandesa "del montón", por mucha ropa cara que se compre no logra parecerse a las modelos de las revistas. Acaba de perder su trabajo de redactora y busca nuevo empleo.

Colleen es la revista donde los mundos completamente opuestos de Lisa y Ashling confluyen. También giran en torno a ellas, Jack su jefe, Ted un funcionario metido a cómico para ligar, Joy la vecina de Ashling y compañera de juergas nocturnas; Clodagh, casada, con hijos y cansada de su matrimonio; y Boo, un mendigo muy educado que lee mucho.

Mariam Keyes, describe con un lenguaje cercano y ameno la vida de todos estos personajes con un punto de unión. Se trata de historias de gente corriente, contadas con humor y una pizca de cinismo que hará que te enganches en su lectura.