

BOLETÍN SEMANAL PARA COLEGIADOS DEL ICOMEM

EL VIERNES

NÚMERO 9. VIERNES 11 DE JUNIO DE 2021

**EL ICOMEM PRESENTA LA
CAMPAÑA
#CUIDA2DEPRINCIPIOAFIN**

**ABIERTO EL PLAZO DE
SOLICITUD PARA LAS AYUDAS
AL ESTUDIO**

**EL EMBAJADOR DE ESPAÑA
PARA LA UNESCO VISITA EL
ICOMEM**

**EL COLEGIO SE PREPARA PARA
RECIBIR A LOS NUEVOS
COLEGIADOS**

**ACTO HOMENAJE POR LOS MÉDICOS
FALLECIDOS**

FELIZ VIERNES



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



VIERNES

Esta semana mi colegio se puso de gala. Fue una gran sensación ver cómo cada rincón brillaba con colores de flores primaverales. Como olía a jazmín, margaritas y rosales. El colegio fue protagonista de momentos que quedarán para la memoria en sus paredes.

Nos visitó la UNESCO, con motivo de la presentación a la Candidatura a la lista de Patrimonio Mundial, El Paseo del Prado y el Buen Retiro, Paisaje de las Artes y las Ciencias. Juntos paseamos por grandes lugares históricos del Colegio para formar parte de la cultura de Madrid.

Además el Colegio presentó una de las campañas sanitarias más importantes del Sector; #cuida2deprincipio a fin. Una campaña coral, con el objetivo de implantar el #CódigoCuida2 en el sistema sanitario para promover la atención integral de todas las personas, en especial a las más vulnerables.

La campaña 'Cuida2 de Principio a Fin', que se presentó en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid, se inició con unas palabras de bienvenida del presidente del ICOMEM, el Dr. Manuel Martínez-Sellés y contó con la presencia de la Dra. Luisa González, vicepresidenta del ICOMEM, el Dr. Enrique Guilabet tesorero del GCCOM, Sara Gasco, secretaria general del CODEM y Carina Escobar, presidenta de la POP, quienes han querido destacar la gran iniciativa que supone el lanzamiento de esta campaña.

Un fin de semana que saboreamos por la excelencia vivida.

Feliz Semana.

El Viernes.

www.cuidadosdeprincipioafin.com

#CódigoCuida2

Implantemos el #CódigoCuida2
on la campaña #cuida2deprincipioafi

OMC ORGANIZACIÓN MÉDICA COLEGIAL DE ESPAÑA CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE MÉDICOS

PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

CODEM Colegio Oficial de Enfermería de Madrid

Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

EL COLEGIO

➔ LANZAMIENTO CAMPAÑA CUIDA2 DE PRINCIPIO A FIN



La Organización Médica colegial de España (CGCOM), el Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Madrid (CODEM), el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM) y la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), presentan la campaña Cuida2 de Principio a Fin

El objetivo de la campaña es implantar el #CódigoCuida2 en el sistema sanitario para promover la atención integral de todas las personas, en especial a las más vulnerables.

La campaña 'Cuida2 de Principio a Fin', que se presentó el día de ayer en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid, se inició con unas palabras de bienvenida del presidente del ICOMEM, el Dr. Manuel Martínez-Sellés y contó con la presencia de la Dra. Luisa González, vicepresidenta del ICOMEM, el Dr. Enrique Guilabert tesorero del GCCOM, Sara Gasco, secretaria general del CODEM y Carina Escobar, presidenta de la POP, quienes han querido destacar la gran iniciativa que supone el lanzamiento de esta campaña.

El acto tuvo como eje central la presentación del manifiesto de los #Cuida2deprincipioafin a través de un vídeo coral en el que participan cuarenta personas, entre las que se encuentran algunas caras conocidas en este país desde todos los ámbitos y profesiones, además de los profesionales sanitarios y pacientes. Todas ellas han querido sumarse a la campaña alzando su voz para que se implante en el Sistema Nacional de Salud el "CódigoCuida2" que sirva para dar respuesta a las necesidades de los pacientes, especialmente los más vulnerables, de sus familias y de sus cuidadores ante la necesidad de cuidados integrales y financiados en todos los niveles asistenciales.

Entre los participantes del vídeo-manifiesto se encuentran el Padre Ángel, el cantante Raphael, Patricio Cárceles, la psiquiatra Marian de Rojas, la actriz y presentadora Paz Padilla, Mago More, Herminio Menéndez, Olímpico y Campeón del Mundo, el empresario taurino Manuel Amador, así como profesionales sanitarios de todas las especialidades que han enviado sus vídeos para alza.



El representante del CGOM, Dr. Enrique Guilabert puso de manifiesto que para el CGCOM “era obligado formar parte de esta campaña que incide en uno de los fundamentos de la medicina y que no es otro que cuidar”. Aseguró que “esta pandemia ha evidenciado que cuando salgamos de ella no podemos encontrarnos con la misma realidad que dejamos en marzo de 2020, con enormes listas de espera y con tantas personas fuera del acceso a cuidados y medidas de protección social, es hora de alzar la voz y aprovechar la oportunidad para situar la importancia de promover los cuidados integrales de todas las personas siempre que lo necesiten. Esto no es solo cuestión de dinero, sino de reforzar y replantear un modelo que apueste por la atención primaria o por determinadas estructuras y servicios dentro del ámbito sociosanitario”.

El Dr. Guilabert resaltó también que “en nuestra esencia está el cuidar, y ahora más que nunca toca comprometerse para salir de esta gran crisis sin dejar a nadie atrás, es un momento de transformación, así que invitamos a todos a sumarnos a esta gran campaña porque no hay justicia social si no hay cuidados para todos”.

Por su parte, Sara Gasco, secretaria general de CODEM, ha querido destacar que “invertir en cuidar es invertir en futuro”. Ha explicado que “la esencia de la enfermera son los cuidados al paciente con la mayor calidad y excelencia. La enfermera, una vez que tiene el tratamiento y el diagnóstico prescrito por el médico, adecúa el plan de cuidados del paciente a sus y condicionantes de acuerdo a su entorno vital, social, económico, emocional, etc. Y siempre, tomando en cuenta su opinión, preguntándole qué necesita”.



Sara Gasco hizo hincapié en que “desde este proyecto y como representante del CODEM, pido a los políticos que inviertan en cuidados con más recursos humanos. Solo en Madrid necesitamos más de 14.000 enfermeras para cubrir los cuidados de nuestros pacientes”.

Desde la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), su presidenta, Carina Escobar, puso el énfasis en que los pacientes necesitan cuidados personalizados que les ayuden a cuidar, pero también a cuidarse, a ser corresponsables. En este sentido, puso de manifiesto la importancia de poner el foco en las necesidades y demandas de las personas teniendo en cuenta su estado de salud, preferencias y su situación socioeconómica para que los pacientes sean “la razón de ser del sistema”.

Carina Escobar, cuya plataforma agrupa a más de 1.400 asociaciones de pacientes de toda España, subrayó la necesidad de impulsar un sistema sanitario público fuerte, cohesionado, cooperativo, dotado de recursos, con un liderazgo eficaz y que apueste por una estrategia de salud pública sólida y dotada de recursos. “Un sistema que tenga en cuenta a los más vulnerables y ponga el foco en los cuidados, no solo de los mayores y de las personas que ya sufren una enfermedad, sino en los cuidados desde el principio de la vida”.





#CódigoCuida2

Implantemos el #CódigoCuida2
con la **campana** #cuida2deprincipioafin



Para la Dra. Luisa González, vicepresidenta del ICOMEM y responsable de esta iniciativa, ha declarado que “la campaña por los Cuida2 de principio a fin aspira a ser un movimiento social que despierte la conciencia de todas las personas y a transformar el sistema sanitario, ya que vivimos en un momento único e histórico, que pide una reflexión, para lograr una práctica diaria más eficiente y más humana”.

La vicepresidenta del ICOMEM hizo énfasis en que “sin cuidados no hay sociedad y una sociedad fuerte, es una sociedad que cuida, por tanto, queremos y pedimos que se destinen, los recursos humanos y materiales para garantizar los cuidados de todas las personas, especialmente los más frágiles”.

El presidente del ICOMEM, El Dr. Martínez-Sellés cerró el acto explicando las dos formas en que se pide unirse a la campaña: donando sangre y enviando una fotografía al correo info@cuida2deprincipioafin.com y grabándose un vídeo con alguna de las frases del manifiesto y enviarla a la misma dirección de email. Además de compartir ambas acciones en las RRSS con los **hashtags** #Cuida2deprincipioafin y #CódigoCuida2.

Antes de su presentación en el día de ayer, la campaña Cuida2 de Principio a Fin contaba ya con el apoyo de varias organizaciones de profesionales, sociedades científicas y asociaciones de pacientes, y desde hoy, todas aquellas entidades que así lo deseen pueden unirse enviando un correo a info@cuida2deprincipioafin.com. Toda la información, -manifiesto, vídeos y fotografías- se encuentra disponible a través de la página web www.cuida2deprincipioafin.com

Listado de entidades e instituciones adheridas: Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM); Colegio Oficial de Enfermería de Madrid (CODEM); Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM); Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP); Colegio Oficial de Biólogos de Madrid (COBCM); Asociación Española de Cirujanos; Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM); Sociedad Española de Radiología Médica (SERAM); Sociedad Española de Cirugía Torácica; Ilustre Colegio Profesional de Protésicos Dentales de la Comunidad de Madrid; One Of Us; Fundación Síndrome de Dravet; Fundación Vianorte-Laguna; Federación Española de Asociaciones Provida; Fundación Jaime Alonso Abruña y Asociación Adevida (Cuenca).

[VIDEO CAMPAÑA](#)

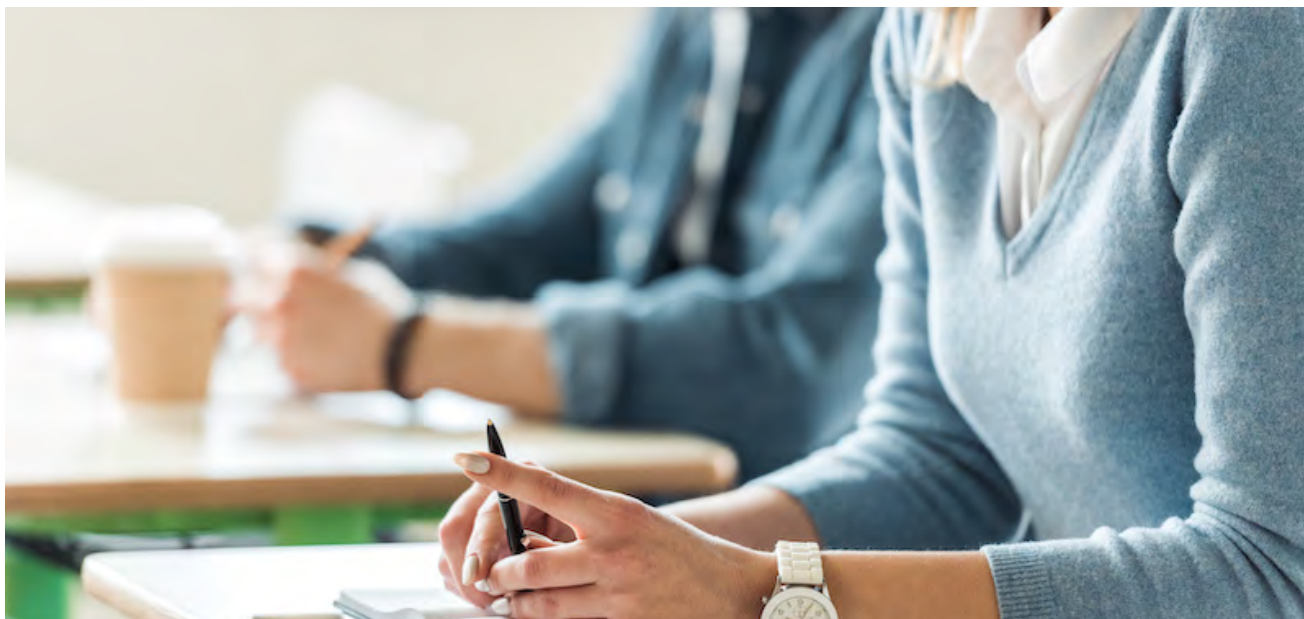


[WEB CAMPAÑA](#)



EL COLEGIO

➔ ARRANCAN LAS AYUDAS AL ESTUDIO



El Área de Protección Social y Paimé ha abierto el plazo de solicitud de ayudas al estudio, que podrán presentarse del 7 de junio al 28 de junio de 2021.

La Educación resulta crucial en el proceso de aprendizaje y desarrollo de las personas, y en este caso, de nuestros hijos. Es un derecho fundamental e importante en todas sus etapas, desde la educación infantil en los primeros años de vida de un niño hasta la formación continuada que nos permite lograr mejoras en la práctica profesional. Por ello, el ICOMEM pretende llegar a premiar con una pequeña ayuda a todos los hijos de colegiados que se encuentran en cualquiera de estas etapas educativas.

Con un claro objetivo, sufragar los gastos soportados por los colegiados en el proceso de educación y formación de sus hijos.

Para ello, el Área de Protección Social y Paimé, habilita todos los procesos de solicitud, requisitos generales e incompatibilidades para que se pueda acceder en tiempo y modo a estas ayudas.

No dejen de consultar en los link todas sus dudas.

[VIDEO CAMPAÑA](#)



[DUDAS](#)



EL COLEGIO

➔ VISITA DEL EMBAJADOR DE ESPAÑA ANTE LA UNESCO AL ICOMEM



El pasado miércoles 9 de junio se celebró en el Ilustre Colegio de Médicos de Madrid la Reunión del Grupo Técnico del Proyecto Paisaje de la Luz-Paseo del Prado y Buen Retiro “Paisaje de las Artes y las Ciencias” con el Embajador Delegado Permanente de España ante la UNESCO Excmo. Sr. D. Juan Andrés Perelló Rodríguez. Asimismo y tras finalizar dicha reunión se realizó una Visita Guiada a los espacios históricos de la institución junto con el Dr. Manuel Martínez-Sellés, Presidente de ICOMEM y la Vicepresidenta Dra. Luisa González, con motivo de la presentación de la Candidatura a Patrimonio Mundial del mencionado Proyecto.

La candidatura a Patrimonio Mundial de la UNESCO del Paseo del Prado y El Retiro en la categoría de Paisaje de las Artes y las Ciencias está promovida por el Consistorio Municipal, la Comunidad de Madrid y cuenta con el respaldo del Ministerio de Cultura y Deportes. Basa el “valor universal excepcional” que requiere la UNESCO en la unión de cultura, ciencias y naturaleza que se produce en este espacio enclavado en el corazón de la ciudad, con una superficie de 190 hectáreas, de las cuales el 75 % son espacios verdes.

Visita guiada y organizada por el Área de Patrimonio de ICOMEM, que con cariño y esmero preparo un recorrido por el histórico edificio, sede de los colegiados de ICOMEM.

Tanto el Embajador D. Juan Andrés Perelló Rodríguez como el Director General de Patrimonio Cultural del Ayuntamiento de Madrid D. Luis Lafuente Batanero, dejaron constancia de su visita con sus firmas y reflexiones en el Libro de Honor y destacaron la grandeza de este acto y el disfruté de la visita.

➔ ACTO HOMENAJE MÉDICOS FALLECIDOS POR LA COVID 19

El sábado 5 de junio se celebró un sentido homenaje por los médicos fallecidos por la COVID 19. La Asociación de Médicos y Titulados Superiores de Madrid (Amyts) ha sido el encargado de convocar este acto donde han asistido familiares de los profesionales fallecidos, representantes políticos, portavoces de sociedades científicas, sindicatos y pacientes, como también representantes del Ilustre Colegio de Médicos de Madrid.

El acto que se ha llevado a cabo en el Templo de Deboh, ha sido especialmente emotivo cuando se procedió a leer el nombre de los 19 médicos fallecidos y donde se ha pedido que la COVID sea considerada enfermedad profesional.

EL COLEGIO

➔ NOTA INFORMATIVA SOBRE LA INSCRIPCIÓN DE PERITOS PARA EL AÑO 2022



Por la presente ponemos en su conocimiento que, se va a proceder a abrir el plazo (desde el 7 de junio al 15 de julio de 2021) para la inclusión en los listados de peritos a remitir a la Administración de Justicia para el año 2022.

Aquellos colegiados que ya estaban incluidos en el listado de peritos médicos de ésta Corporación en el año 2021, durante este plazo, pueden solicitar la renovación, actualizando sus datos, rellenando la ficha de perito publicada en la web del ICOMEM, y remitiéndola por correo electrónico ajuridica@icomem.es o por fax: 91.538.51.65 o rellenándola en Asesoría Jurídica donde también les puede ser entregada. Pueden solicitar la expedición del nuevo carnet acreditativo de la condición de perito, remitiéndonos a tal efecto la correspondiente fotografía (en mano, por correo ordinario o por correo electrónico adjuntando el fichero formato imagen JPG).

El colegiado sólo podrá inscribirse en una especialidad médica, debiendo estar en activo y acreditar la especialidad que posee, para la que solicita su inscripción.

Para gestionar la solicitud de renovación para el año 2022, cada perito deberá abonar, en concepto de gastos de gestión, la cantidad de 30.-euros (IVA incluido), mediante ingreso en la cuenta corriente número 0049-1995-32-2610000019 (IBAN – ES63) del Banco Santander, especificando en el pago su nombre y apellidos y número de colegiado, debiendo remitir, por fax o correo, justificante del ingreso o transferencia, a Asesoría Jurídica. Para poder inscribirse por primera vez en el referido listado se deberán abonar en el mismo concepto la cantidad de 90.-euros(IVA incluido), y cumplimentar la documentación correspondiente:

- Cumplimentar ficha de peritos.
- Tener registrada en el ICOMEM la especialidad en la que se quiere peritar.
- Pedir certificado para peritos (Dpt. de Colegaciones ICOMEM).
- Pagar tasa de inscripción 90.-euros (IVA incluido) Banco Santander.
- Justificación de encontrarse en activo en el ejercicio de la medicina.
- Una fotografía tamaño carnet. (si se remite por correo electrónico el fichero será formato imagen JPG).

[MÁS INFO](#)



EL COLEGIO

➔ **Curso de Estadística para Responder a preguntas clínicas, sin formulas, ni lágrimas.**

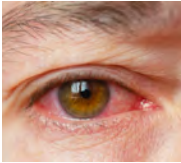


Curso pensado para transmitir a los médicos que no tienen mucho tiempo para estudiar aspectos matemáticos en profundidad pero que de este modo pueden conocer las ideas básicas del análisis estadístico que necesitaran para entender la bibliografía científica que ellos leen a diario.

WEBINAR GRATUITO



➔ **Formación Online. Diagnóstico Diferencial del Ojo Rojo para Médicos no Oftalmólogos**



Es un curso dirigido a médicos no oftalmólogos con los siguientes objetivos:

- Conocer las principales y más frecuentes patologías oftalmológicas a las que se enfrentan cualquier médico no oftalmólogo.
- Identificar, diferenciar y manejar las principales y más frecuentes patologías oftalmológicas a las que se puede enfrentar cualquier médico no oftalmólogo.
- Saber cuándo referir estas patologías y con qué urgencia.

Si no deseas diploma acreditativo puedes acceder de modo gratuito



➔ **I Foro Gratuito de Lupus Eritematoso Sistémico-SOMIMACA**



Organizado por la Sociedad de Medicina Interna de Madrid-Castilla la Mancha. Los objetivos generales son:

- Conocer las novedades y los conocimientos básicos del lupus eritematoso sistémico
- Establecer las bases del tratamiento inmunosupresor
- Conocer la dosis óptima de glucocorticoides para un mejor control de la enfermedad
- Conocer los cuidados adicionales y las bases del tratamiento no farmacológico para un mejor control de la enfermedad.



➔ **Curso Básico Semipresencial Gestión Clínica**



Obtener los conocimientos necesarios para comprender los fundamentos de la gestión Clínica



➔ **Taller Práctico de Cirugía Menor**



Dirigido a Médicos de cualquier especialidad.



EL COLEGIO

NOTICIAS BREVES

➔ ICOMEM SE PREPARA PARA RECIBIR PRONTO A LOS NUEVOS COLEGIADOS

Cada vez está más cerca el día en que os convirtáis por fin en médicos, el día en que os vais a colegiar, aunque de espíritu lleváis siéndolo muchos años, y ese día ya ha llegado y El ICOMEM vuestro colegio quiere recibirlos como os merecéis y haceros más fácil todo el proceso.

Para ello os han habilitado un sistema de pre colegiación online para que los trámites sean más ágiles. A través de la web del ICOMEM.

No olvidéis cumplimentar y adjuntar toda la documentación que os solicita y validar en el Colegio.

Y por supuesto el ICOMEM sabe lo especial que es este momento, por eso os esperan grandes sorpresas que conoceréis muy pronto.



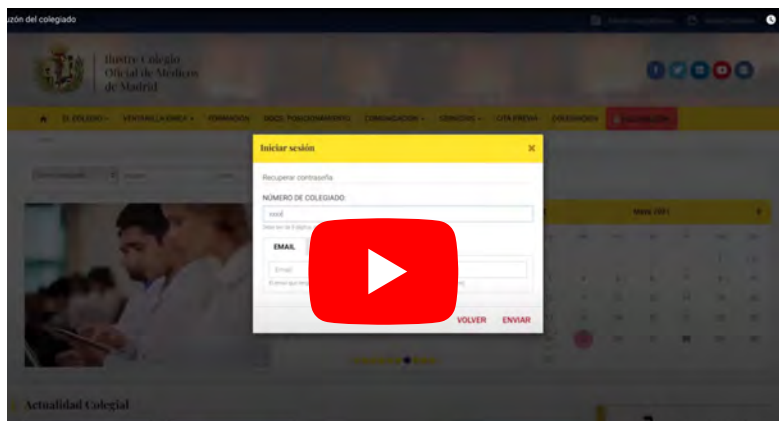
[PRECOLEGIACIÓN](#)

[DUDAS](#)



➔ "RECUPERA TU CONTRASEÑA"

Seguro que como a muchos de nosotros alguna vez se te ha olvidado tu contraseña, pues no te preocupes porque con este sencillo tutorial aprenderás la manera más fácil de recuperarla.



➔ EL CORO ICOMEM REGRESA PARA LLENAR DE MÚSICA NUESTRO COLEGIO



El Coro ICOMEM retoma los ensayos en el Ilustre Colegio de Médicos de Madrid.

Desde que se declaró la pandemia no habían vuelto a ensayar dentro de los muros de este noble edificio y este martes, 8 de junio, regresan con sus bellas voces para poner música en nuestro colegio.

El Coro ICOMEM, se formó en el año 2002, organizado por la Asociación Coronarias, con cerca de 40 miembros.

En sus inicios estaba formado por un 90% de médicos y el 10% restante se repartía entre familiares y miembros de otros colectivos del sector sanitario, hoy solo el 16% de sus miembros son médicos, por eso desde la vocalía de médicos jubilados se hace un llamamiento para que todos aquellos profesionales que se quieran unir a este proyecto sepan que tienen abiertas las puertas de su Coro.

Bajo la batuta del Director Musical David González Tejero, te esperan para ensayar todos los martes y jueves de 19:30 a 21:30.

➔ CONCIERTO DE SAXOS DEL CSKG



El aula magna del ICOMEM vuelve a ser el escenario elegido por la vocalía Senior para organizar uno de sus conciertos. En esta ocasión tuvimos el placer de contar con la actuación de una sección de saxos de el Centro Superior de Enseñanza Musical KATARINA GURSKA.

El CSKG se fundó en 1985 como respuesta a una alternativa privada de enseñanza musical de la más alta calidad, al servicio del talento, la educación musical y de sus alumnos. Desde su fundación ha desempeñado una función destacada en el ámbito de las enseñanzas musicales elementales y profesionales en la Comunidad de Madrid.

El concierto pudo seguirse tanto de forma presencial como por Streaming y pronto podrá disfrutarse en ICOMEM MEDIA para todos aquellos que no tuvieron la ocasión de verlo en directo.

EL COLEGIO

MADRID MÉDICO

EL BARÍTONO QUE INVENTÓ EL LARINGOSCOPIO

Fue el barítono Manuel García, un profesor de canto de la Real Academia de Música de Londres, el primero que visualizó la laringe y la porción superior de la tráquea con un método ingenioso y sencillo.

Manuel Patricio Rodríguez García Siches nació en Madrid en 1805. Era hijo de un afamado tenor sevillano llamado Manuel García, y hermano de María Felicia, diva de la ópera de fama mundial, apodada "la Malibrán".

Manuel García hijo, explica así su técnica en su libro *Traité complet du chant*, publicado en París en 1847:

"Es natural que , produciéndose la voz en la laringe, tuviera yo deseos de conocer su anatomía, por lo que empecé a hacer disecciones en los perros. (...) Después estudié la anatomía, por lo que empecé en el hombre, utilizando en París los cadáveres de los pobrecitos inválidos, a los que extirpaba la laringe para seguir estudiando en mi casa los minuciosos detalles de su anatomía. De este modo pude ver la disposición particular del músculo tiroaritenoido interno, cuyos fascículos más internos son los más cortos y van alargándose a medida que se hacen más externos , lo cual puede explicar la formación de los sonidos bajos o altos, según se contraigan unos más que otros.... un Día de sol espléndido de septiembre de 1854, paseando en París por el Palais Royal, vi en mi imaginación como en un relámpago, el mecanismo de la laringoscopia.



PARA LEER EL ARTÍCULO COMPLETO DE

Descárgate la revista Madrid Médico



Dr. Roberto Pelta

– *Alergólogo.*

– *Socio de Número de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas.*

– *Historiador de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica.*



YA DISPONIBLE EN ICOMEM MEDIA



De La Mano

" SUMMA 112"

El Ilustre Colegio de Médicos de Madrid se acerca a conocer de primera mano el trabajo del Servicio de Urgencias Médicas de Madrid. **El SUMMA 112** es el encargado de atender las urgencias y emergencias extra hospitalarias en la Comunidad de Madrid.

Algunos de sus médicos se ponen delante de nuestras cámaras y nos cuentan su día a día con la premisa de que lo primero siempre es la atención al paciente.



Punto de Encuentro

"La Vacunación del Covid 19. La realidad Tras Los Ensayos Clínicos"

El **Vicesecretario y Dr. F. Javier Martín** modera este coloquio sobre la Presentación del nuevo documento sobre la vacunación del COVID-19. La realidad tras los ensayos clínicos. Intervienen:

Profesor Emilio Bouza. Presidente del Comité de la COVID 19.

Fernando Rodriguez. Director Dep. Salud Pública UAM.

Rafael Cantón. Jefe del Servicio de Microbiología en el Hospital Ramón y Cajal.



PRÓXIMAMENTE, EN ICOMEM MEDIA



SEMANA DEL 14 DE JUNIO AL 20 DE JUNIO De Médico a Médico

Entrevista del **Dr. y Vocal Alfonso Prada** a la **Dra Pilar Rico Nieto**, médico especialista en Medicina del Trabajo y Medicina Preventiva Laboral,
En la entrevista podréis disfrutar de sus anécdotas y vivencias.

RECOMENDAMOS, EN ICOMEM MEDIA

Sala de Espera

"Presentación del Documental El Lado Humano"

"**El Lado Humano**", realizó su presentación oficial en ICOMEM como homenaje a los médicos, al personal sanitario y Fuerzas de Seguridad del Estado. Un emocionante día que deja ver con claridad el esfuerzo realizado por todos ellos durante los primeros meses de la pandemia.





**La investigación de las
enfermedades ha
avanzado tanto que cada
vez es más difícil
encontrar a alguien que
esté completamente sano.**

ALDOUS HUXLEY

FELIZ VIERNES