

## **PREGÓN DE LA FIESTA DE LA "VIRGEN DE LOS REMEDIOS", PATRONA DE LA "VILLA DE ESPINOSO DEL REY". AÑO 2016.**

**Queridos amigos, bienvenidos. En primer lugar** quiero agradecer al pueblo de Espinoso, a su Alcalde, a su Corporación municipal y a todos vosotros, el tener la ocasión de hacer de Pregonero en estas **Fiestas de nuestra Patrona "La Virgen de los Remedios"**. Es un honor para mí participar en este acto. Muchas gracias.

**Mi nombre es** Miguel Ángel Jiménez Arriero, soy hijo de Ángel y de Pilar y hermano de Manolo (a él le conoceréis más que a mí; es un fijo del pueblo todos los años). Como habéis podido ver en la Revista de las Fiestas, nací hace 64 años aquí, en el pueblo, soy Médico Psiquiatra desde hace más de 40 años y dirijo el Servicio de Psiquiatría y de Salud Mental del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid.

**Cuando hace varias semanas recibí la llamada del Alcalde** planteándome dar el Pregón, me quedé durante un buen rato con la duda de si era prudente que lo hiciera yo. Me gusta poco hablar. Soy de los que prefiere escuchar. Puede que sea por deformación profesional después de tantos años de estar ejerciendo como psiquiatra. Un buen psiquiatra debe escuchar mucho y hablar poco.

**Pero el Alcalde, hábilmente, me lo pidió desde lo sentimental.** Me dijo: "le hará ilusión a tu madre". Pensé que contra ese argumento tenía poco peso mi excusa personal de que no me gusta hablar. ¡Qué no haríamos por nuestra madre!.

**La madre representa nuestra raíz** y nuestra historia. Nos da nuestra esencia como persona y es la base de nuestra identidad. También significa muchas más cosas para cada uno de nosotros. Por ejemplo, recuerdo cuando mi padre me contaba con emoción su pena por no haber podido conocer y disfrutar del amor tan especial que da una madre, ya que la había perdido a temprana edad.

**Hablando de MADRES.** Este año tenemos una suerte doble. Celebramos nuestra festividad de la Patrona acompañados por la Virgen de Piedraescrita. ¡Qué gran devoción hay por ella en el pueblo! y ¡Cómo gusta cuidar de esa tradición que cada siete años permite tenerla aquí con nosotros y disfrutar de esa preciosa romería al “Agua de las Juntas”!. ¡Y qué bonito se pone el pueblo cuando está en él la Virgen de Piedraescrita, con sus adornos y sus misas por barrio.

**Comprenderéis que todo ello me llevó rápidamente a aceptar el encargo de dar el Pregón.** Lo hice pensando en mi madre, pensando en mi pueblo -esa patria chica que me vio nacer y que llenó mi infancia de recuerdos veraniegos-. Lo hice también pensando en esa Virgen de Piedraescrita tan querida y tan presente para mi tía Cecilia para mi prima Adela y para toda mi familia.

**El paso siguiente fue decidir sobre qué daría el Pregón.** Un Pregón es para anunciar algo con el fin de que sea conocido. Pero todos sabemos el motivo por el que estamos reunidos aquí: La Fiesta de nuestra Patrona la Virgen de los Remedios. Luego no hace falta que el Pregón lo anuncie.

Me pareció importante poder aprovechar la ocasión para hacer **un Pregón dirigido al elogio de lo festivo y de la alegría** y para recomendaros participar de ello, dado que son muchos los beneficios y **REMEDIOS** que lo festivo y la alegría tienen sobre la calidad de vida y sobre la salud, al menos, desde el punto de vista MÉDICO y PSIQUIÁTRICO. No olvidemos que nuestra Virgen es precisamente la de los **REMEDIOS** y que su fiesta es una buena ocasión para sentir alegría y divertirse. En definitiva, para pasarlo bien.

**De ese sentimiento de alegría y de ganas de disfrutar** es de donde se saca la ilusión y las fuerzas necesarias para enfrentarnos al día a día. Tenemos que cuidar ese sentimiento de alegría y de ilusión. Lo necesitamos para vivir.

**Para valorar su importancia podemos fijarnos en los niños.** Si un niño no está alegre y no juega debemos preocuparnos mucho. No sólo hay que preocuparse de si tiene fiebre o de si no come. Detrás de un niño que no está alegre y que no juega siempre hay un riesgo de enfermedad.

**Igualmente podemos fijarnos en el adulto.** La falta de capacidad para disfrutar y pasarlo bien es un síntoma principal de depresión. Incluso aunque la persona no muestre señales directas de tristeza.

**Lo mismo sucede con los Pueblos.** En cualquier lugar del mundo, en cualquier época de la historia de la humanidad y en cualquier cultura, los pueblos siempre han tenido y tienen sus fiestas sus bailes o sus juegos. **Cuando un pueblo los pierde,** pierde su

identidad, pierde su energía, pierde su alegría y poco a poco desaparece como pueblo. **Pero cuando un pueblo mantiene** a lo largo de su historia su cultura con sus fiestas, con sus cánticos y con sus juegos, ese pueblo tiene un gran **REMEDIO** para garantizar su supervivencia a pesar de las dificultades y persecuciones a las que tenga que enfrentarse.

**Las fiestas de los pueblos son una buena manera de potenciar la red grupal social y familiar.** Nos ayudan a integrarnos en el grupo de amigos, en el grupo del barrio, en el grupo del pueblo. Es una forma de crear esa urdimbre que nos permite pasar de ser un individuo aislado solitario y débil a ser miembro de un grupo social y fuerte.

**Si no se consigue ese sentimiento de grupo, el individuo queda aislado entre gente anónima** y pasa a ser como un pequeño guijarro suelto entre una masa de cantos rodados que nada les une. En ese caso no existe la red necesaria para aglutinar esa sociedad y ante cualquier amenaza se produce la ruptura y la avalancha.

**El grupo es la base sobre la que se asienta el desarrollo de la persona y de su cultura como pueblo.** Despierta sentimientos tan humanos como la *IDENTIDAD*, el *IDEALISMO* y el *ALTRUISMO*. Hay un viejo proverbio africano que reconoce la importancia del grupo cuando dice: "*Si quieres caminar rápido hazlo sólo, pero si quieres llegar lejos hazlo en grupo*".

Las Fiestas son un **REMEDIO** excepcional para proteger esos **LAZOS GRUPALES** de familia, de amigos, y de apoyo social. **Por lo**

**tanto, potenciemos las Fiestas del pueblo y disfrutemos de esa "suerte de tener pueblo"**. Con ello conseguiremos mayor grado de calidad de vida e incluso podremos alcanzar niveles de salud más elevados.

**La alegría del disfrute de lo festivo también es un gran REMEDIO como tratamiento para muchas ENFERMEDADES.** El disfrutar y pasarlo bien, muchas veces es la mejor medicina para nuestros pacientes con depresión. Yo siempre indico a mis pacientes que hagan ejercicio y que acudan a los lugares alegres donde podrían pasárselo bien si en ese momento no estuvieran deprimidos. Les pido que lo hagan aunque no les apetezca.

Algunos de ellos no se atreven a hacerlo por "el qué dirán". Tienen miedo a las críticas por el hecho de que estando con depresión acudan a lugares de disfrute. **Les insisto en que es un tratamiento con "recomendación médica"**. Hay veces que hasta tengo que escribirlo en una receta. Como si fuese un REMEDIO que tuvieran que comprar en farmacia.

i Pero es que es cierto !. Hay técnicas especiales para tratar las depresiones que se basan en el ejercicio, en el teatro, en la música o en la risa. **El tener el ánimo fuerte y alegre,** es un importante **REMEDIO** para conseguir que muchas enfermedades evolucionen positivamente o para que el paciente las acepte mejor.

**Por ejemplo, en mi hospital, en el 12 de Octubre,** tenemos un programa que llamamos "**música en vena**" y que lleva "**músicos en directo**" para dar conciertos a pie de cama a pacientes

hospitalizados. Lo hacemos incluso para bebés y mamás ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos de neonatos o para pacientes ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos de adultos e igualmente para pacientes de otros Servicios.

**Es impresionante ver cómo reaccionan y como se emocionan** estos pacientes y sus familias ante la música que se les acerca a su cama durante el ingreso. Les ayuda a revivir sentimientos que creían desaparecidos en el hospital y a recuperar su dignidad como personas ante el hospital. Ese disfrute de la alegría y de lo festivo es un buen **REMEDIO** que debería recetarse como si fuese una medicina.

De hecho, diversas investigaciones científicas demuestran la importancia que tiene el carácter festivo de la alegría y del juego para el desarrollo del cerebro y de la salud en general. Como ejemplo, puedo contaros un **interesante estudio de investigación** sobre dos grupos de ratones.

**Uno de los grupos,** eran ratones que vivían en jaulas pequeñas, con adecuadas condiciones de luz y de temperatura, pero donde los ratones no podían relacionarse entre sí y únicamente podían disfrutar de la comida y del agua. **El otro grupo de ratones** vivía en jaulas que parecían un PARQUE DE ATRACCIONES EN FIESTAS, con múltiples ruedas, columpios, escaleras, pasarelas, y podían jugar y relacionarse entre ellos.

**Una vez muertos los ratones,** se compararon los cerebros de los "ratones aburridos" con el cerebro de los "ratones alegres". El resultado fue sorprendente.

A diferencia de los “**ratones aburridos**”, en los “**ratones alegres**” se veía el nacimiento y crecimiento de nuevas neuronas que regeneraban la zona del cerebro que más importancia tiene para la memoria y para la inteligencia.

**Es decir, disfrutar y relacionarnos socialmente nos mantiene cerebralmente más jóvenes.** Además, con total seguridad, al menos, “nos permite vivir de forma más divertida y feliz” y como se suele decir: ¡ qué después nos quiten lo bailado !.

**Para cerrar el Pregón,** quiero insistir en que tal vez deberíamos acordarnos con más frecuencia de nuestra Patrona “**La Virgen de los Remedios**”. Especialmente cuando pensemos en las dificultades a las que nos enfrentamos cada día o cuando pensemos en nuestros enfermos. Como su nombre indica nos ayudará a encontrar el MEJOR REMEDIO POSIBLE. No lo olvidéis. Además, **seguro que la Virgen de Piedraescrita** terciará también por ello dado como se apoyan y como nos protegen.

**Terminemos el Pregón con un ¡VIVA ESPINOSO! y ¡VIVAN SUS FIESTAS!**

**MUCHAS GRACIAS, BUENAS NOCHES Y A DISFRUTAR DE LAS FIESTAS.**

**Miguel Angel Jimenez Arriero**