



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 57
Vol. 6
Abril 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Al momento del cierre de esta edición del boletín ya se habían contabilizado en nuestro país 53 casos confirmados al día 15 de marzo del famoso COVID-19, el más nuevo integrante de la familia de coronavirus, misma que ha provocado ya, anteriormente, varias epidemias importantes relacionadas con el aparato respiratorio.

Así que este tema era obligado de incluirse en el boletín, con la idea principal de ofrecer información lo más objetiva posible y de fuentes confiables y serias, a fin de crear conciencia de esta enfermedad y, sobre todo, de conocer sus características, alcances, probabilidades de contagio y de sufrir una complicación grave, máxime que a nuestra edad los riesgos de severidad de las complicaciones (neumonía) son mayores en caso de contagio.

Asimismo, hay que estar alertas y poner en práctica las medidas preventivas recomendadas por los expertos y, en la medida de lo posible, evitar caer en

pánico, sobre todo porque aún no se tiene una medicina probada que combata los efectos de esta nueva variedad de coronavirus (sólo hay atenuantes), ni tampoco se cuenta todavía con una vacuna eficaz para prevenirla. No obstante, ya en varios países se está trabajando en ello y se esperan resultados positivos, aunque no en un corto plazo.

Así pues, para un seguimiento de la evolución del COVID-19 les sugerimos recurrir a la consulta de fuentes serias y fidedignas, máxime que estamos en la fase expansiva de la pandemia y las noticias y hallazgos al respecto se actualizan muy rápidamente...

Hemos incluido también un tema mucho más trivial, pero quizá interesante para algunos, respecto a si estamos ya en una nueva década iniciada supuestamente el 1° de enero de 2020, o si, por el contrario, la tercera década del siglo XXI empezará hasta el 1° de enero del 2021. La respuesta no es tan sencilla como parece...

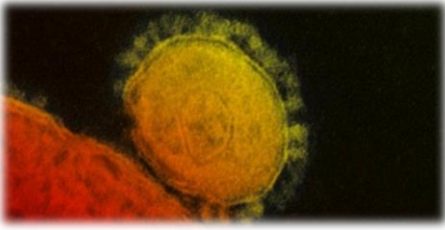
Por último, veamos en qué consiste la llamada *restricción calórica* y sus posibles efectos para alargar la vida de los seres humanos.



Tema del Mes: Coronavirus

Surge otra pandemia, ahora derivada de un nuevo integrante de la familia de coronavirus procedente inicialmente de China, pero ya presente en los cinco continentes; sin embargo, al parecer su letalidad es menor que la de otros de sus hermanos mayores...

| | |
|---|---|
| Coronavirus | 2 |
| ¿Cuándo termina realmente esta década: en 2019 o en 2020? | 4 |
| ¿Una vida eterna?..... | 5 |
| Para reflexionar | 6 |
| Para chuparse los dedos | 6 |
| Para reír... o para llorar | 6 |
| Por los recuerdos | 6 |



Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60 pero cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos provocan distintas enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía).

Gran parte de los coronavirus no son peligrosos y se pueden tratar de forma eficaz. De hecho, la mayoría de las personas contraen en algún momento de su vida un coronavirus, generalmente durante su infancia. Aunque son más frecuentes en otoño o invierno, se pueden adquirir en cualquier época del año.

El coronavirus debe su nombre al aspecto que presenta, ya que es muy parecido a una corona o un halo. Se trata de un tipo de virus presente tanto en humanos como en animales.

En los últimos años se han descrito tres brotes epidémicos importantes causados por coronavirus:

SRAS-CoV: El síndrome respiratorio agudo y grave (SRAS, también conocido como SARS y SRAG) se inició en noviembre de 2002 en China, afectó a más de 8.000 personas en 37 países y provocó más de 700 muertes. La mortalidad del SRAS-Cov se ha cifrado en el 10% aproximadamente.

MERS-CoV: El coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) fue detectado por primera vez en 2012 en Arabia Saudita. Se han notificado hasta octubre de 2019 más de 2.400 casos de infección en distintos países, con más de 800 muertes. La letalidad es, por tanto, del 35%.

COVID-19: A finales de diciembre de 2019 se notificaron los primeros casos de un nuevo coronavirus en la ciudad de Wuhan (China). Desde entonces el goteo de nuevos infectados por el virus SARS-CoV-2 (inicialmente llamado 2019nCoV), que provoca el COVID-19, ha sido continuo y su transmisión de persona a persona se ha acelerado. Los casos declarados de neumonía de Wuhan ya superan con creces a los de la

epidemia de SARS, pero la tasa de mortalidad es más baja.

Ya hay personas infectadas en múltiples países, pero los expertos insisten en que no hay motivos para la alarma. El país más afectado -hasta ahora- en Europa es Italia.

Causas

Los coronavirus se transmiten de forma limitada entre humanos, pero hasta la fecha se desconoce el origen de estos virus. En todo caso, se sabe que ciertos animales, como los murciélagos, actúan como reservorios.

Como en otros virus que causan neumonía, cuando se transmiten en humanos, el contagio se produce generalmente por vía respiratoria, a través de las gotitas respiratorias que las personas producen cuando tosen, estornudan o al hablar.

Todo parece indicar que el *nuevo coronavirus, COVID-19*, también conocido como *coronavirus de Wuhan*, tiene una procedencia animal. De hecho, los primeros casos se han relacionado con un mercado de animales vivos de la ciudad de Wuhan, en China.

En cuanto al MERS, es probable que los camellos sean un importante reservorio para este tipo de coronavirus y una fuente animal de infección en los seres humanos, como especificaba la Organización Mundial de la Salud en su [nota descriptiva sobre la enfermedad](#). Sin embargo, se desconoce la función específica de los camellos en la transmisión del virus y también la ruta o rutas exactas de transmisión.

En origen, el coronavirus MERS-CoV es un virus zoonótico que se transmite de animales a personas. Según se desprende del análisis de varios de sus genomas, se cree que el virus se originó en murciélagos y se transmitió a los camellos en algún momento de un pasado lejano.

Se cree que el coronavirus del SARS tuvo su origen en los murciélagos, saltando posteriormente a alguna otra especie de pequeño mamífero, como la civeta, y por último a los humanos.

Síntomas

En general, los síntomas principales de las infecciones por coronavirus suelen ser:

- Secreción y goteo nasal.
- Tos.
- Fatiga.

- Dolor de garganta y de cabeza.
- Fiebre.
- Escalofríos y malestar general.
- Dificultad para respirar (disnea)

El espectro clínico de este tipo de infecciones varía desde la ausencia de síntomas hasta síntomas respiratorios leves o agudos. Esta tipología suele cursar con tos, fiebre y dificultades respiratorias. Es frecuente que haya neumonía y, en el caso del MERS, también se pueden registrar síntomas gastrointestinales, en especial, diarrea.

Tal y como ocurre con el virus de la gripe, los síntomas más graves (y la mayor mortalidad) se registra tanto en personas mayores como en aquellos individuos con inmunodepresión o con enfermedades crónicas como diabetes, algunos tipos de cáncer o enfermedad pulmonar crónica. En casos extremos puede ocasionar insuficiencia respiratoria.

Prevención

Hasta la fecha no se dispone de vacuna alguna ni de tratamiento específico para combatir la infección por coronavirus.

Mantener una higiene básica es la forma más eficaz de evitar contraer este virus en los lugares en los que existe un mayor riesgo de transmisión, fundamentalmente las zonas del planeta en las que se han registrado casos. Es conveniente lavarse las manos con frecuencia y evitar el contacto con personas ya infectadas, protegiendo especialmente ojos, nariz y boca. A quienes puedan estar en contacto con posibles afectados se les aconseja el uso de mascarillas y usar pañuelos para cubrirse la nariz y la boca cuando se tose o se estornuda

Cuando surgió el MERS-Cov se informó de que los productos de origen animal debidamente procesados por cocción o pasteurización no suponen ningún riesgo de infección, pero deben manipularse con cuidado para evitar que se contaminen por contacto con productos crudos. La carne y la leche de camello pueden seguir consumiéndose tras la pasteurización, cocción u otros tratamientos por calor; sin embargo, su consumo crudo debe descartarse.

Estas precauciones deben seguirse especialmente aquellas personas que padezcan diabetes, insuficiencia renal, neumopatía crónica o inmunodepresión, ya que tienen más riesgo de padecer

enfermedad grave en caso de infección por coronavirus.

Tipos

En los coronavirus humanos, la gravedad puede variar sustancialmente entre un tipo y otro:

Coronavirus del resfriado

Esta variante de coronavirus corresponde a los tipos 229E y OC43, que provocan los síntomas comunes de un resfriado, aunque en los casos más graves también pueden ocasionar una neumonía en personas de edad avanzada o en neonatos.

Síndrome respiratorio agudo severo (SARS)

Es una forma grave de neumonía. Provoca dificultad respiratoria y fiebre superior a los 38 grados. El brote de 2002 se extendió por todo el mundo, aunque su frecuencia siempre ha sido mayor en el este asiático.

Síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV)

Causa graves problemas respiratorios, además de fiebre, tos y dificultad para respirar, aunque en un primer momento puede ser asintomático. En los casos más graves también se produce expectoración de sangre, diarrea y vómitos. Tuvo su primer brote en el año 2012 y desde entonces se han reportado muchos casos en Oriente Medio, aunque también ha llegado a Europa y Estados Unidos.

Coronavirus COVID-19

El nuevo coronavirus detectado a finales de 2019 en China muestra una secuencia genética que coincide con la del SARS en un 80%. No obstante, en un principio parece menos virulento y con una mortalidad inferior. En cambio, su transmisión ha sido muy superior y ya ha causado varios miles de casos más que el SARS.

Diagnóstico

Para determinar si el malestar que sufre un paciente proviene de un simple resfriado o de un coronavirus el médico puede realizar un cultivo de nariz y garganta, o incluso un análisis de sangre.

En casos de sospecha de coronavirus se suele realizar una tomografía de tórax para determinar los síntomas de neumonía, así como otros análisis de coagulación de sangre, un análisis bioquímico y un conteo sanguíneo. También se realizan pruebas de anticuerpos y aislamiento del virus del SARS.

Asimismo, con el fin de contener la transmisión, se efectúa una evaluación a aquellas personas que presentan los síntomas y que puedan ser proclives a contraer el virus.

El control de la temperatura (con cámaras térmicas y termómetros digitales) de las personas que llegan a un aeropuerto procedentes de zonas afectadas ha sido una de las medidas que se han puesto en marcha para detectar posibles casos del COVID-19, tal y como se hizo con los brotes anteriores. También se realizan cuestionarios a los viajeros; en caso de sospecha, se les somete a evaluación y, en su caso, se les traslada a centros sanitarios.

Tratamientos

No existe una vacuna contra el coronavirus humano que causa resfriado, pero los casos más leves pueden superarse siguiendo los mismos pasos que un catarro común. Esto no requiere intervención médica y simplemente con lavarse las manos de forma frecuente, guardar reposo y beber líquidos de forma abundante los síntomas desaparecerán a los pocos días. También se pueden tomar analgésicos como ibuprofeno o paracetamol para aliviar dolores de garganta o fiebre.

En casos de coronavirus SARS, MERS CoV y COVID-19, suele ser conveniente el ingreso hospitalario. Se administran antivirales, dosis altas de esteroides para reducir la inflamación pulmonar y un soporte respiratorio con oxígeno; en ocasiones puede precisar antibióticos, pero solo en caso de que existan infecciones bacterianas sobrevenidas, es decir, sobreinfección.

En resumen, este tipo de infecciones respiratorias se tratan con antivirales y medidas de soporte. El tratamiento se suele adaptar en función de la gravedad del paciente, ya que hay casos en los que se producen neumonías graves, pero en otros las manifestaciones son leves.

Pronóstico

La supervivencia del paciente dependerá del tipo de coronavirus contraído:

- Los coronavirus de resfriado tienen tasas muy altas de recuperación y prácticamente todos los afectados consiguen vencer al virus a los pocos días.
- Los coronavirus de SARS también se superan en la mayoría de los casos, aunque entre el nueve y el 12 por ciento de los casos ocasionan la

muerte del paciente. Tienen más expectativa de vida los pacientes jóvenes, pues suelen presentar unos síntomas más leves.

- La tasa de supervivencia del MERS es menos elevada, alcanzando alrededor de un 36 por ciento en mortalidad, según especifica la Organización Mundial de la Salud.
- Aún es pronto para determinar la tasa de mortalidad del virus COVID-19, pero parece inferior a la de los anteriores (anda tentativamente en alrededor de 3%).

Fuente:

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/infecciosas/coronavirus.html>

Más información:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://www.bbc.com/mundo>

<https://cnnespanol.cnn.com/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=AhJpNEfIFYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=8UDPGYUV4sE>

<https://www.youtube.com/watch?v=AT-fBJuXnrU>

https://www.youtube.com/watch?v=J6sJr_W-Y4s&t=30s

https://www.youtube.com/watch?v=jr_9Zfzkq1A

https://www.youtube.com/results?search_query=cnn+en+espa%C3%B1ol

DE ACTUALIDAD



¿Cuándo termina realmente esta década: en 2019 o en 2020?

Si estás pensando que con el final de 2019 también se termina una década, puede que tengas que hacer las cuentas de nuevo, al menos lingüística y matemáticamente hablando.

Esta es una confusión que inundó las redes sociales este mes y que incluso llevó a la Real Academia Española a salir a aclararlo.

¿Se termina una década con 2019 y empieza una nueva en 2020?

Consultamos a especialistas (aunque te adelantamos que no hay respuestas concluyentes).

Una cuestión matemática

El debate comenzó cuando a principios de diciembre un usuario en Twitter preguntó a la RAE si la próxima década empieza el 1 de enero de 2020 o de 2021.

La RAE respondió que la nueva década empezará en 2021 porque "cada década comienza en un año acabado en 1 y termina en un año acabado en 0".

"Así, la primera década del siglo XXI es la que va de 2001 a 2010; la segunda, de 2011 a 2020, etc.", añade la RAE citando al Diccionario Panhispánico de dudas.

Pero la respuesta no agradó a muchas personas del público cibernético en Twitter.

"He vivido una mentira toda mi vida", escribió una usuaria.

"¿Entonces todo el mundo erró al celebrar el nuevo milenio en 2000?", publicó otro.

La explicación de la RAE coincide con la de las matemáticas.

"La RAE lo deja bastante claro y es una cuestión matemática. La década no empieza

con el año 0. Se empieza a contar desde el año 1", le dice a BBC Mundo Eugenio Manuel Fernández Aguilar, físico y divulgador científico español.

"Si contamos para atrás, tenemos el -1, con lo cual nos saltamos el año 0. Al saltarnos el año 0, si contamos 10, vamos del 1 al 10, no del 1 al 9. Entonces una década termina en el 10. Y la segunda década es del año 11 al 20", añade.

Década vs. decenio

Todo parece indicar que la confusión de si la década termina o no en 2019 surge porque no significan lo mismo los conceptos de década que de decenio.

Si bien ambas palabras significan "período de 10 años consecutivos", decenio se usa para designar el período de 10 años comprendido entre dos años cualesquiera.

"Decenios son 10 años y nosotros los podemos empezar por donde se nos dé la gana", refuerza el físico Fernández.

"Es muy frecuente expresar los decenios tomando como límites años que terminan en la misma cifra (1578-1588) pero hay que saber que esta costumbre implica una inexactitud, ya que esos límites comprenden, en realidad, 11 años y no 10, pues en el cómputo se incluye tanto el primer año como el último", aclara el Diccionario Panhispánico de Dudas (PDP) de la RAE.

Mientras, década designa en especial el período de 10 años referido a cada una de las decenas del siglo (años 10, 20, 30, etc.).

Cada una de las 10 décadas de cada siglo comienza en un año acabado en 1 y termina en un año acabado en 0; así, la primera década del siglo XX es la que va de 1901 a 1910; la segunda, de 1911 a 1920; la tercera, de 1921 a 1930, etc., detalla el PDP.

"Un problema que tenemos los hispanohablantes es que decimos los años 20 o los años 80 y uno tiene en mente que empieza en 1920 o 1980. Pero aquí no nos estamos refiriendo a la década sino al decenio. No es lo mismo decenio que década", insiste Fernández.

"Desde el punto de vista matemático, una década se cuenta desde el 1 y no desde el 0. Esta década en la que estamos la empezamos a contar en 2011 realmente y termina en 2020", resume.

Pero ¿qué es una década oficialmente?

En BBC Mundo consultamos a la Organización Internacional de

Normalización, (ISO, por sus siglas en inglés), y sus estándares sobre tiempo y fecha.

Cabe aclarar que en el mundo occidental se usa el calendario gregoriano (que el papa Gregorio puso en práctica en 1582 y posteriormente fue adoptado por muchos países).

Esto significa que un año, como 2019, está dividido en 12 meses que a su vez contienen un total de 365 días.

Y lo concreto es que cuando se empieza a contar no existe el año 0 en el calendario gregoriano.

Pero en ISO 8601, una forma internacionalmente aceptada de representar fechas y horas usando números, se utiliza el sistema astronómico de numeración del año calendario.

Esto quiere decir que el año 0 corresponde al 1 (antes de Cristo) del calendario gregoriano, y el año 1 corresponde a 1 (después de Cristo).

Entonces "según ISO, la década se define como 10 años a partir de un año donde el número puede ser completamente divisible por 10", explica Ronald Tse, uno de los editores de los estándares de ISO 8601.

"Esto significa que del año 0 al año 9 es una década, del año 10 al 19 es una década y del año 2010 al 2019 es una década", añade Tse en un correo electrónico a BBC Mundo.

Por lo tanto, para ISO, el año 2020 es el comienzo de una nueva década.

Al ser consultado sobre la contradicción entre las definiciones de década de la RAE e ISO, el especialista opina que "no hay un vínculo necesario de que una década del año gregoriano coincida con la de una década del año ISO 8601".

"Hay muchas definiciones de la década, lingüísticamente, matemáticamente y en general culturalmente, pero ISO 8601 utiliza una definición única para la década, que es una en la que el primer año de la década es 0, y el último año de la década es 9", enfatiza Tse.

"Se alinea con la definición de década cuando hablamos de, por ejemplo, los años "80", dice con respecto a la explicación de la RAE.

Así las cosas, dependerá de cada uno qué definición adopta.

Pero si de organizar celebraciones se trata, tal vez se pueda utilizar ambos criterios y celebrar dos veces.

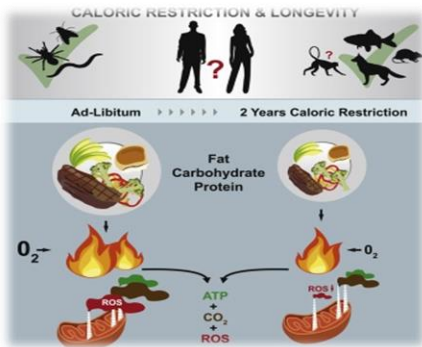
Fuente:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-50816968>

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=zKgAJczOnsU>

TU SALUD



¿Una vida eterna?

Sabíamos que en unas cuantas especies animales los individuos viven más y se encuentran en mejor estado de salud si se les reduce la ingesta de alimento. Pero no acabábamos de saber si esa misma forma de prolongar la vida sería aplicable a los seres humanos. Seguimos sin saberlo, pero una investigación cuyos resultados se publicaron hace unas semanas en la revista *Cell Metabolism* parece aportar algunas claves del mecanismo que permitiría que la (así llamada) *restricción calórica* pudiese alargar la vida de quienes la experimentan.

En la investigación mencionada se limitó la ingestión de alimento a treinta y cuatro personas de ambos sexos, y a otras diecinueve que mantuvieron sus hábitos alimenticios se les monitorizó para que sirvieran de control. Todos los participantes en el estudio eran adultos, ninguno era obeso y, por supuesto, eran voluntarios. Redujeron su ingesta en un 15%, pero se aseguraron una toma adecuada de los nutrientes esenciales.

Dos años después de iniciado el experimento habían perdido 9 kg de peso, mientras que los controles habían ganado 2 kg. Junto con la pérdida de peso, los individuos sometidos

voluntariamente a la restricción calórica experimentaron también una importante reducción del gasto metabólico: cada día gastaron entre 80 y 120 kcal menos que las que cabía esperar a partir de la pérdida de peso. O sea, a lo largo de ese periodo de tiempo, la actividad metabólica de los que redujeron la ingesta se adaptó, reduciéndose a niveles inferiores a los característicos de la situación anterior al experimento. Esa adaptación metabólica vino acompañada por una bajada en la actividad de las hormonas tiroideas, que son las principales encargadas de regular el metabolismo. Y también se redujo el denominado "estrés oxidativo", que es una condición fisiológica perjudicial para las células -y por lo tanto para los órganos y el conjunto del organismo- que se produce como consecuencia de un desequilibrio entre la producción de sustancias oxidantes muy dañinas y la capacidad de los sistemas biológicos para neutralizar esas sustancias o reparar el daño que causan.

Estos resultados refuerzan dos hipótesis sobre las causas del envejecimiento que cuentan con amplia aceptación, la de la velocidad vital (*rate of living*) y la del daño oxidativo; como veremos, además, ambas son perfectamente compatibles. De acuerdo con la hipótesis de la velocidad vital, que se formuló inicialmente hace cerca de un siglo, la longevidad es inversamente proporcional a la tasa metabólica de un individuo; o sea, cuanto mayor es esa tasa y, por ende, la actividad biológica que refleja, menor es la duración de la vida. Y según la segunda hipótesis, sería el daño que causa el estrés oxidativo al ADN, las proteínas y otras macromoléculas, el responsable del acortamiento de la vida, pues el envejecimiento sería consecuencia de la acumulación de daños. Así pues, bien podría ocurrir que la relación negativa entre actividad metabólica y longevidad viniese mediada por el efecto dañino de las sustancias oxidantes sobre las estructuras biológicas.

En definitiva, el organismo humano se adapta a la privación de alimento reduciendo la velocidad a la que transcurren los procesos vitales. Comer

menos conlleva una vida fisiológica más lenta y, en cierto modo, más eficiente. Además, otros estudios han encontrado que un metabolismo basal alto se asocia con un peor estado de salud y mayor riesgo de mortalidad temprana. Por lo tanto, aunque es cierto que este estudio no permite extraer conclusiones firmes y que los datos disponibles no son concluyentes, lo más probable es que comer menos alargue la vida. Eso sí, de lo que podemos estar seguros es de que nos la haría parecer eterna.

Fuente: <https://culturaciencia.com/2018/09/09/una-vida-eterna/>

Más información:

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-restriccion-calorica-envejecimiento-humanos-50211139X09001279>

<https://revista.nutricion.org/PDF/PONSSALA.pdf>

<https://www.scientificpsychic.com/health/restriccion-calorica.html>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=JMqll3gX2xo>

<https://www.youtube.com/watch?v=f-costD3NgM>

<https://www.youtube.com/watch?v=CZ-EWVVLjQSo>

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



Salmón al horno

Ingredientes

- 500 g. de salmón
- 1 limón
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de pimienta
- Alcaparras al gusto

Preparación

1. Engrasar una fuente de horno y colocar el salmón con la piel hacia abajo.
2. Salpimentar y añadir el eneldo y la ralladura de limón.
3. Hornear a 180° C durante 15 minutos.
4. Añadir las alcaparras antes de servir.

Fuente: <https://genial.guru/creacion-recetas/10-recetas-faciles-para-realizar-con-5-ingredientes-o-menos-764010/>

PARA REFLEXIONAR

Busca Dentro de ti

Cuentan que un día estaba Mullah en la calle, en cuatro patas, buscando algo, cuando se le acercó un amigo y le preguntó: – Mullah, ¿qué buscas? Y él le respondió: – Perdí mi llave. – Oh, Mullah, qué terrible. Te ayudaré a encontrarla. Se arrodilló y luego preguntó: – ¿Dónde la perdiste? – En mi casa. – Entonces, ¿por qué la buscas aquí afuera? – Porque aquí hay más luz.

Aunque les parezca cómico, ¡eso es lo que hacemos con nuestra vida! Creemos que todo lo que hay que buscar está ahí afuera, a la luz, donde es fácil encontrarlo, cuando las únicas respuestas están en el propio interior. Salgan a buscarlas afuera, que jamás las hallarán...

PARA REIR... O PARA LLORAR

Chistes cortos...

— ¿Por qué las focas del circo miran siempre hacia arriba?
— Porque es donde están los focos.

— ¡Camarero! Este filete tiene muchos nervios.
— Normal, es la primera vez que se lo comen.

— ¿Qué le dice un techo a otro?
— Techo de menos.



POR LOS RECUERDOS...

XEW... Evocación de nuestro pasado musical

<https://www.youtube.com/watch?v=oaNqeDyd6oI>

