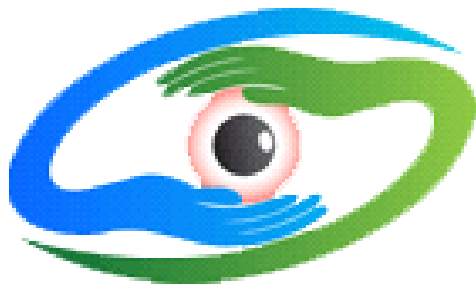


LA POESÍA Y EL CANTE



Mácula-Retina

Asociación de Enfermos y Familiares
www.macula-retina.es

CON LA SALUD OCULAR

José Luis González Cáceres
de la
Asociación Mácula Retina

LA POESÍA



CON LA SALUD OCULAR

Recitan:

Purificación de la Riva

José Luis González Cáceres

EL CANTE



CON LA SALUD OCULAR

Cantan:

Isabel Lebrero

Pepa Bulnes

A la guitarra:

Pepe Lucas

LA POESÍA Y EL CANTE CON LA SALUD OCULAR

ÍNDICE

POEMAS RECITADOS

Quiero ver
La Salud Ocular y la Baja Visión
Los párpados son ventanas a la vida
Reflexiones sobre la salud ocular
Cruce de miradas
La oscuridad y mis claridades
Golpe de vista
Los escalones de la observancia
El optometrista
Los ojos

POEMAS CANTADOS

Mácula Retina por Colombianas
Que se va la vista por Alegrías de Cádiz
La salud ocular por Soleares de Triana
La diabetes y la salud ocular por Sevillanas

LA POESÍA
Y
EL CANTE
CON
LA SALUD OCULAR

POEMAS RECITADOS

QUIERO VER

Quiero ver
para sentir consecuencias
para esculpir realidades
y difundir mis vivencias.

Quiero ver
Y que tú me veas
Quiero sentir
Y que tú me sientas.
Quiero vivir
Y que tú me vivas.

Quiero ver el mundo desde mi azotea
Y compartir los valores que da la belleza
Y disfrutar los colores de las primaveras
Y ver el sol, ver la luna y las estrellas.

Quiero ver
Y que tú me veas
Quiero sentir
Y que tú me sientas.
Quiero vivir
Y que tú me vivas.

Quiero comparar mi estatura a tu escultura
Quiero regarme para ser mi propia fruta
Quiero ver la oscuridad, que me oculte y me confunda
Ser león y ser ratón. Ser arenal y se tundra

Quiero ver cómo son las arrugas de la edad
Y la sonrisa de un niño y los pétalos de rosa;
ser imagen influyente, preguntar y conversar,
y ver las realidades y sus sombras.

LA SALUD OCULAR Y LA BAJA VISIÓN

Gime la salud ocular,
-que poca gente la escucha-.
Y la sufren los mayores
con resignación, sin lucha.

Grita la Baja Visión
desde un sufrimiento oculto
caminando paso a paso
entre incidentes y sustos.

Siendo la salud ocular,
necesaria aunque costosa.
Abandonar su cuidado
encarcela y es dolosa.

Baja Visión, un estado
de vigilancia y consulta.
Los mayores se acobardan,
y son débiles y exculpan.

LOS PÁRPADOS SON VENTANAS A LA VIDA

Los párpados son ventanas a la vida

Y visten volantes flamencos en sus pestañas,
en épocas de juventud,
para lucir y lucirse con la mirada.
...Y protegen a sus ojos con perfecta exactitud
en su función de guardias de vigilancia
de unos órganos vitales que marcan la senectud.

Y se cierran y se abren cuando los sueños los llaman,
y vibran con sus aventuras,
con sus problemas se alarman,
tiemblan con sus temores, sus miedos;
en sus lágrimas se bañan
en máxima excitación.
Y en el reposo... se calman.

Cuando bailan los miradas, las pestañas
revolotean como colibris venciendo gravedades,
y se visten de colores como pétalos de rosa,
como parte de unos ojos que transpiran complacencias,
y que disfrutan y gozan de plena salud ocular.

Pero el tiempo es infalible y, como el fruto desgrana,
él sella estancias y cancela predominios,
y culmina los estados de bonanza.
Los párpados, hijos del tiempo, se entristecen
y se pliegan, se endurecen y se cansan,
y arrastan sus pestañas con flaqueza,
porque el tiempo es infalible, pesa y manda.

Los párpados son ventanas a la vida

REFLEXIONES SOBRE LA SALUD OCULAR

Cuando se pierde visión,
se pierde calidad de vida.
Cuando los ojos se cansan de ser perfectos,
Obligan al humano a ser consecuente.
Cuando la mirada no es dueña de la presencia
Florece la tristeza en el alma humana.
Si la realidad obstaculiza la visión
Hay que aprender a enfrentarse con la realidad.
Hay calidades de visión perdidas
Que nos devuelve la óptica estudiada.

Disculpad, oyentes, que no haya usado la rima
Pues no siempre es de la reflexión... amiga.
En las próximas estrofas y versos
Trataré de cumplir este precepto.

Cuando se pierde un grado de visión
Se gana un grado de preocupación.

Cuida tus ojos, cultiva tu mirada
Y triunfarás en relaciones humanas.

Una dieta saludable y una conducta oportuna
Abren caminos y puentes para que la vista fluya.

Nunca dejes de atenderte, consultar y preguntar
Sobre metodos y formas con la salud ocular.

CRUCE DE MIRADAS

Me gusta utilizar la vista para verte,
que se refleje en tu mirada mi sonrisa
y seamos un todo iluminado y consecuente.

Me gusta buscar tus ojos y encontrarte
en la inquietud poderosa del recuerdo
porque entrar en tu visión es recordarte.

Me gusta convertirme en tu horizonte,
que mi mirada se cruce con la tuya
y dialogar con gestos que disloquen.

Me gusta conversar con tu silencio
e intercambiar contigo conveniencias,
disolver contiendas y compartir deseos.

Me gusta ser tu presente inmediato,
complice en consumir los tiempos
y con miradas repartir regalos.

Me gustan tus garbosos parpadeos,
versificando escenas con miradas,
convirtiendo en eterno lo concreto.

LA OSCURIDAD Y MIS CLARIDADES

(Desde un invidente)

La oscuridad me da luz
para gozar los aromas de la vida.
Me da sosiego interior
para escanciar vivencias y fantasías.

La oscuridad me da aire
para respirar tanta angustia contenida
que a veces me enreda entre mis sombras
y me induce a plantearme la justicia.
La mayoría de las veces, me da fuerza
para saltar barreras y rozar los límites
de la sensatez y la delicia,
de la paciencia y de la espera.

Mis claridades me llenan de complacencia,
me enganchan a la vida, me llenan de gratitud,
disfruto de bondades y de inocencias
aunque me falte la esencia que da la luz.

Mis claridades me llevan a las distancias
que marcan las abstracciones,
me trasladan más allá de las fragancias
a un amplio paraíso de emociones,
a un vergel con imágenes soñadas,
al Edén de los placeres oídos,
al Parnaso de las sensaciones amadas,
porque me siento un experto utilitario
de inexplorados secretos de los sentidos.

UN GOLPE DE VISTA

Un golpe de vista
y despertó tu mente.
Un golpe de vista
y se enganchó a la suerte.

Un golpe de vista...,
y descubrió el misterio
de observar su entorno sin velos.

Un golpe de vista...,
y sintió la esperanza
de entrar en el todo y abandonar la nada.

Un golpe de vista...,
y cambia la historia:
te sales del charco y te subes en la noria.

Un golpe de vista...,
y abandonas la apatía.
y te conviertes en flor abierta a la alegría.

Un golpe de vista...,
y zas, te descubres
que eres inteligencia y que eres lumbre.

Un golpe de vista
y fuiste caminante.
Un golpe de vista
y un árbol plantaste.

LOS ESCALONES DE LA OBSERVANCIA

Ver.

Mi-rar.

Con-tem-plar.

“En – ri – cre – cer”.

Em - be - le - sar – se.

Bajar

con

gusto

a

las

bondades

cotidianas.

Ser receptor de emociones.

Ser sujeto y ser motivo de miradas,

porque las miradas conectan con el presente transitorio,

con la sensible e invisible luminosidad del alma,

con la riqueza que inducen los colores,

con la realidad social y y la vida humana,

con la visión que construye,

con la esperanza,

Ver.

Mi-rar.

Con-tem-plar.

“En – ri – cre – cer”.

Em - be - le - sar – se.

Subir

los

escalones

de

la

observancia

EL OPTOMETRISTA

Ante los ojos que observan
y los objetos observados
se colocan el cristal y su ciencia.

La ciencia al servicio de la vista,
su estudio , su complementación,
su adaptación, su estética, su analítica.
Siguiendo un estricto protocolo,
son funciones de un personaje cercano
que socialmente denonimamos óptico
y, más técnicamente, es llamado optometrista.

Acercar imágenes,
confirmar lecturas,
compensar defectos,
analizar molduras,
conformar nitideces,
armonizar distancias...,
son las funciones técnicas de las lentes.

Las lentes: compañeros necesarios
de equilibrio y estabilidad social,
elementos de visión, complementarios
en el llevar y compartir la realidad

LOS OJOS

Mis ojos son los dueños de mi conciencia
Mis ojos, puerta de la inteligencia visual,
se llenan de lágrimas cuando los agobia el tiempo
y son ilusión y esperanza cuando los llama la ciencia.

La luz, el color, certifican su alegría
La claridad es dueña, embellece.
los matices andan sueltos.
Abro bien los ojos para enriquecer mi estancia..

Con los ojos convertimos imágenes en conceptos,
pensamientos en caminos, telaciones en preceptos.

Los gestos, las apariencias, certifican su vivencia
Pasa la tarde, oscurece
El sol se oculta.
Cierro los ojos y me dejo invadir por la música.

Los ojos son manantiales de conexión con la vida,
detectando rituales, certificando iniciativas.

La ubicación, la belleza, certifican su armonía.
Entra la noche, ennegrece,
Se instalan las sombras.
Encarcelo los ojos y juego al escondite con los sueños.

Los ojos son los dioses del camino que marca nuestra esencia,
Ojos que piensan, restan, suman y vigilan conveniencias.

LA POESÍA
Y
EL CANTE
CON
LA SALUD OCULAR

POEMAS CANTADOS

MÁCULA RETINA POR COLOMBIANAS

Mácula y Retina.
Ojos que ven esperanzas
con retinas decadentes
y degeneradas máculas;
El agobio y la inquietud los pierde.
El sueño y la ilusión los gana.

Retina y Macula,
principales del encuentro
del humano con su entorno.
Vigías del pensamiento.
Relevantes sin adornos,
Enormes siendo pequeños.

La Mácula y la Retina
son dos ´organos vitales
de capital trascendencia:
un detector de señales
y un controlador de esencias
en interior y en las calles..

La Retina con la mácula
ventanas que abren al mundo
imágenes de armonía,
investigación y estudio;
y hacen las fotografías
de su humildad y su orgullo.

Que se me va la visión, por Alegrias de Cádiz

“Que se me va la visión”
dijo con pena y sin gloria
una persona mayor
con magnífica memoria.

La edad no perdona, hermano.
La vista se degenera
Y se nos va de las manos
Con el ritmo que ella quiera.

“La mirada es un tesoro”
-Sentenció el Dios Creador-
Cuando diseñó los ojos
Dotándoles de visión.

Todo lo que ves es nada
Si la oscuridad es tu dueña
Robándote la mirada.

Los sueños en la almohada.
Los deseos en la mente.
La confianza en el alma
Y los ojos para verte.

La ciencia está con la vista
Como la ley con el orden
Y estudia e investiga
En buscar cuándo y dónde.

La salud ocular por Soleares de Triana

La visión marca la vida,
motiva las relaciones,
condiciona la autoestima
y disculpa los errores.

Sobre la baja visión,
familiares de pacientes,
hay que fijar la atención,
ayudar, ser consecuentes.

La edad marca barreras
no siempre bien definidas.
Se degeneran las células,
la máculay la retina.

Para una buena visión
es necesario cuidarse,
cuidar la alimentación
y vigilar las constantes.

El oculista y el óptico,
dos consultas importantes,
para cuidar de los ojos,
sentir y relacionarse.

La diabetes y la salud ocular por Sevillanas

I

Aunque la diabetes calla,
tú eres motivo, eres causa.
Cuando la diabetes habla
no te calles, Pide y exclama.

Mucho talento y control
En manejar la diabletes.
Perjudica la visión,
Guia de cuerpo y de mente.

II

Con azucar en la sangre
Lo importante es ocuparse,
vigilar bien las constantes,
y alimentos saludables.

Cuidado con la diabetes
si su asociada es la edad.
Hay que ganarle a la suerte
si queremos libertad.

III

Cuando la diabetes grita:
- ¡Estoy aquí!, estoy perdida.
Alarmaros. Es mentira.
Su presencia perjudica.

Diabeles, salud ocular:
dos ventanas que se abren
al esmero y a la edad
y que los años comparten.

IV

Con azucar en la sangre:
razonar, analizarse,
cumplir normas, informarse,
respetar y respetarse.

Cuidate. Presta atención
La diabetes, tu enemiga
Perjudica tu visión
y dificulta tu vida.