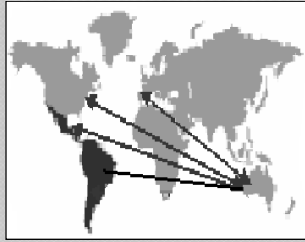


**SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.**  
**ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.**



**minutas**

SSDHAA's  
 newsletter  
 Office Address:  
 11 Kenyon Street,  
 Fairfield NSW 2165  
 Australia  
 Ph: 9726 7130



Founded on the 5th April 1996

**minutas**  
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : gladys\_hitchen@optusnet.com.au

Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

**Vol. 27 No.6 Junio 2023**



Get Involved | Resources | Media | Contact | Support



Coordinated by the Centre for Male Health | Western Sydney University



**ELECCIONES DE NUESTRA ASOCIACION PARA LA NUEVA JUNTA**

**DIRECTIVA 2023-2024**

Por favor asistan a las votaciones el sábado 24 de junio. Es una gran oportunidad para servir a su comunidad.

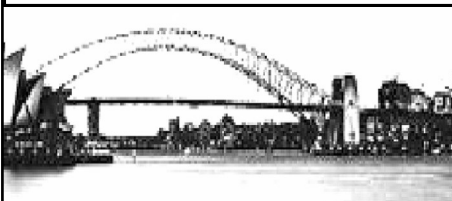


**E**n 1948, los países del mundo se unieron y fundaron la **OMS** para promover la salud, mantener el mundo seguro y servir a los vulnerables, para que todos, en todas partes, puedan alcanzar el más alto nivel de salud y bienestar. **El 75.º aniversario de la OMS** es una oportunidad para mirar hacia atrás a los éxitos de salud pública que han mejorado la calidad de vida durante las últimas siete décadas. También es una oportunidad para motivar la acción para abordar los desafíos de salud de hoy y mañana. Únase a la OPS y la OMS en un viaje para lograr la **Salud para todos**.

En el marco de esta celebración de la salud a nivel mundial, la salud de los hombres ha sido identificada como una prioridad muy alta, definiendo muchas de las características y riesgos asociados a la salud del hombre. Estos van desde la salud física hasta la salud mental, alcanzando cifras severas que no pueden ser ignoradas. La Universidad Western Sydney, está llevando a cabo un gran proyecto de investigación enfocado a mejorar la salud masculina. GH.

**27 YEARS SERVING THE COMMUNITY**  
**AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD**

**JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2021-2023**



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

<b>Presidencia:</b> Tunia López	<b>Vice-Presidencia:</b> Gladys Riley	<b>Secretaría:</b> Ana Verónica Valle D.	<b>Tesorería:</b> Ana Tudela
<b>Coordinación Bienestar Social</b> Maritza Postigo	<b>Coordinación Actividad Física</b> VACANTE	<b>Coordinación Educación</b> Josefina Llorente	<b>Coordinación Prensa &amp; Propaganda</b> Aura López
<b>VOCAL</b> Heriberto López	<b>VOCAL</b> Lolita Bolaños	<b>VOCAL</b> Susana Suárez	<b>VOCAL</b> Ana Mateluna

**P**ublicación gratuita.  
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.  
 Email:  
 gladys\_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

**CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB**  
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.  
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.

**PRESIDENCIA**

Queridos amigos de la asociación, terminamos el mes de mayo, mes de nuestra Madre mediadora, Amiga que Dios nos regaló. El último domingo de mayo celebramos la fiesta del Espíritu Santo, el Espíritu que se representa como lenguas de fuego. El fuego es el símbolo que se asemeja mas a Dios: calienta, ilumina, transforma, purifica. Por eso cuando el



hombre descubrió el fuego les fue una sorpresa mayúscula, que incluso se acuñó la frase "el fuego sagrado". El más sagrado fuego, es Dios Espíritu Santo. En esta "cultura de muerte" que estamos viviendo en nuestra amada Australia, por ley podemos matar a los niños y a los ancianos. ¡Cuánto necesitamos de este Fuego Sagrado" para que nos ilumine, purifique y transforme. Invoquemos con frecuencia al Santo Espíritu. Gracias por vuestras oraciones por mi sobrinita Lily, ya no tiene cabellos en su cabecita, pero nosotros y los médicos tienen esperanzas. Gracias por sus oraciones, son poderosísimas. Continúen orando, por favor.

*Tunia López*, Presidente de la SSDHAA

**COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN**

Estimados asociados, Espero que todos Uds. se encuentren bien de salud , que el comienzo del invierno no les haya sido muy frío. Los Asociados que estén enfermos , les deseamos pronto se



recuperen y vuelvan como siempre para vernos todos.

Este mes de Junio tenemos las elecciones, es importante que todos vayamos, y apoyemos a los asociados que deseen colaborar en la junta directiva.

Saludos.

*Josefina Llorente*,

Coordinadora de Educación SSDHAA

**VICE-PRESIDENCIA**

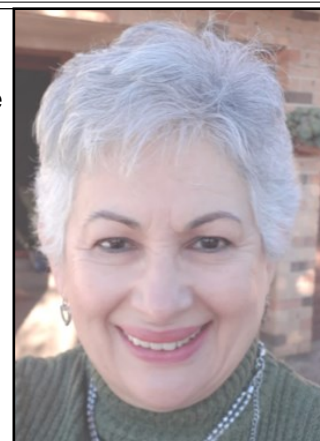
Queridos asociados reciban un caluroso saludo. Entramos a la estación de invierno por lo tanto debemos cuidarnos mejor con los consejos de nuestra querida y abnegada Dietista Gladys. Recordando siempre a nuestros amigos que han dejado de asistir a las reuniones por diferentes motivos, confiamos en Dios estén bien y si están enfermos pueden contactarse con nosotros y así tratar de ayudarlos en la mejor forma posible. Los esperamos a la próxima reunión del año 2023 el sábado 24 de junio 10:00 de la mañana.



*Gladys Riley*, Vice-Presidente SSDHAA

**SECRETARÍA**

Respetados asociados, espero que todos por la gracia de dios, se encuentren bien de salud y siempre con el deseo de mejorar su estilo de vida, poniendo en práctica los conocimientos recibidos en nuestras charlas educacionales, preparadas con mucho profesionalismo por nuestra educadora clínica de diabetes, Gladys Hitchen.



Recordándoles que: **"todos los días, hay algo nuevo que aprender"**

¿Y qué mejor lugar, que nuestras reuniones mensuales? Les animo, para que asistan el sábado 24 de junio 2023, donde les esperamos, recordándoles que siempre serán bienvenidos.

*Ana Verónica Valle*, Secretaria, de la SSDHAA

**Repasemos el castellano**

¿Cómo conjugaría el verbo ROER?

**Modo indicativo**

**Primera persona del singular:**

Yo roo

**Las demás conjugaciones son:**

Tú roes

Él, ella, ello, usted roe

Nosotros roemos

Vosotros roen, roéis

Ellos, ustedes roen.





## EDITORIAL ELECCIONES EN JUNIO 2023

Después de dos años desde nuestras últimas elecciones tendremos la elección de nuestra nueva Junta Directiva. Estamos atrasados ya que con la pandemia del Covid-19 no pudimos convocarlas anualmente, sin embargo, esto ha tenido sus ventajas porque con un periodo más largo de ejercicio, y con el arduo trabajo de la Junta Directiva logramos recuperarnos económicamente.

Nos llena de alegría la expectativa de que otros asociados se manifiesten como posibles candidatos. El participar en nuestra asociación significa no solamente un voluntariado, sino una gran oportunidad de aprender, de contribuir, de sentirse satisfecho consigo mismo, de sentirse útil a la sociedad a la que pertenecemos, y ayudarnos unos a otros.

Esto último, porque cuando se trabaja para personas que viven con enfermedades crónicas como la diabetes, o enfermedad al corazón, huesos o mente, no se trata únicamente del cuerpo sino de la parte emocional de nuestra vida, de nuestra parte mental que sufre fuertemente cuando se necesita aprender a vivir con la enfermedad.

Los asociados que ofrecieron, y los que ahora ofrecen su tiempo y buena voluntad en el manejo de la asociación, serán siempre altamente reconocidos por su dedicación al apoyar las necesidades de los asociados. Podrían estar preguntándose, ¿a qué necesidades me refiero?. No se trata de necesidades económicas, ya que ese no es el caso en nuestro ámbito y en este país, se trata del apoyo integral que tratamos de brindarles con conocimiento y soporte cultural que en un país como este se manifiesta como muy necesario. Además, los profesionales que nos acompañan, ya sea con su conocimiento, práctica, y donaciones de diferente tipo, nos hacen sentir que existen otros miembros de la sociedad que se identifican con nuestros objetivos. Gracias a nuestro Contador Julio de la Mata estamos progresando con el aspecto legal financiero, y con nuestro asociado Jairo Rivera, Programador estamos logrando obtener la siempre deseada página web. Así que pienso que la motivación que ustedes tengan para convertirse en miembros de la Junta Directiva, estará muy respaldada por el entusiasmo de los asociados en lleno, así como de un gran equipo de voluntarios.

Un abrazo,

**Gladys Hitchon**, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabetes Educador, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA  
"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates



## COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

*¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su onomástico en los meses de Junio y Julio!!!*

### JUNIO

01 Isabel Arellano  
14 Alfonso Molina  
21 Cronilda Cochachi

### JULIO

02 Yolanda Rueda  
14 Wilfredo Arellano  
20 Maritza Postigo  
22 Ana Mateluna  
24 Lilian González



**Q**ueridos asociados reciban un caluroso saludo. Entramos a la estación de invierno por lo tanto debemos cuidarnos mejor con los consejos de nuestra querida y abnegada Dietista Gladys.

Recordando siempre a nuestros amigos que han dejado de asistir a las reuniones por diferentes motivos, confiamos en Dios estén bien y si están enfermos pueden contactarse con nosotros y poder ayudarlos en la mejor forma posible.

Los esperamos a la próxima reunión del año 2023 el Sábado 24 de Junio 10:00 de la mañana.

**Aura López,**

Coordinadora de Prensa y Propaganda, SSDHAA.

## JUEGOS NEURONALES

Cambia una letra de las siguientes palabras y formas otra palabra  
Ejemplo  
Sobre.... Cobre

Las palabras son ..

Topo ....

Suero.....

Cera .....

Piña.

Cerro. ....

Del Grupo  
WhatsApp

Fuente: Facebook.



## COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

¡¡Feliz día amigos!!!

Que la vida les sonría hoy y siempre; y que encuentren todo lo que les traiga felicidad a sus corazones!!!

Luchen por lo que quieren y lo obtendrán; al final se darán cuenta que el éxito llega cuando sus sueños son más grandes que sus excusas.

Llegó el mes de junio y con él, el invierno, a abrigarse bien ya

que el frío debilita las defensas de nuestro sistema inmunológico, con lo que las posibilidades de que un virus nos afecte aumentan de manera considerable.

Este 24 de junio no estaré con Uds., me ausentare por unos días por motivo de viaje, pero donde esté los tendré en mi corazón. Durante mi ausencia pórtese bien y cuiden a nuestra querida Dietista y Nutricionista, que en mi retorno volveré con las pilas recargadas para brindarles todo mi apoyo y cariño.

*Maritza Postigo*

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

## Del grupo "WhatsApp"

de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

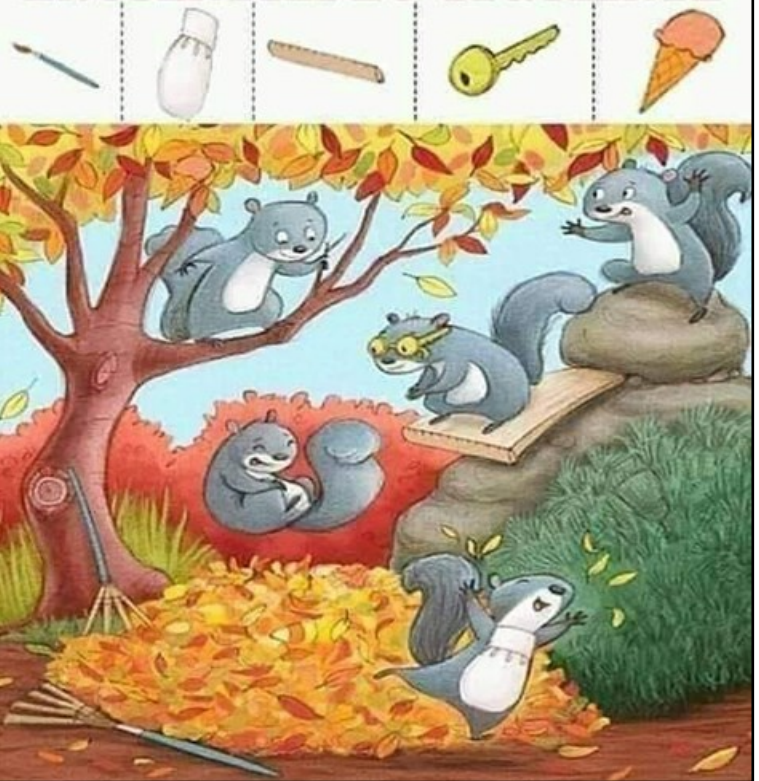
Los asociados integrantes del Grupo WhatsApp de la asociación se benefician de las actividades sociales a través del Internet, interactuando y compartiendo videos de todo tipo cultural y educacional.

Las actividades o ejercicios mentales son enviados tres veces por semana, y aunque no todos participan regularmente, contamos con un promedio de cinco asociados que disfrutan de esos ejercicios que mantienen nuestras mentes alertas.

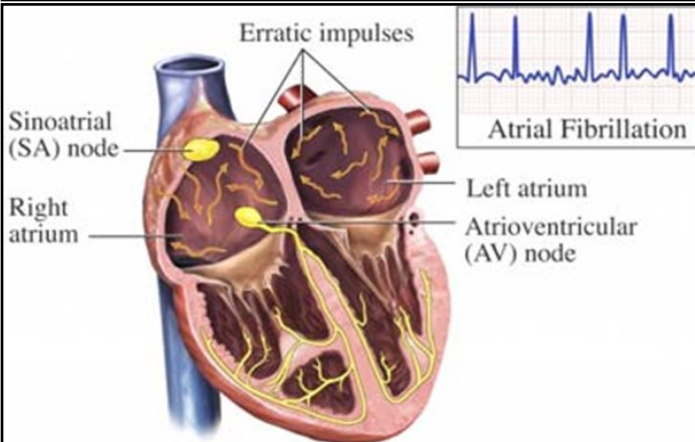
Eso es una satisfacción porque ellos se han dado cuenta del beneficio logrado al desarrollar los ejercicios.

*Gladys Hitchen*, Dietista Clínica-Educadora en Diabetes

## ENCUENTRA LO SIGUIENTE



## La fibrilación atrial



**La fibrilación atrial** es un ritmo cardiaco anormal. El sistema eléctrico del corazón normalmente envía señales predecibles espaciadas regularmente, para indicarle al músculo cardiaco que se contraiga o que palpite.

El corazón tiene dos cámaras superiores, llamadas aurículas (atrio), y dos inferiores, llamadas ventrículos. Cada señal comienza en el lado de las aurículas y viaja al resto del corazón, En la fibrilación atrial, las señales eléctricas provenientes de las aurículas son rápidas e irregulares. El atrio tiembla, en vez de contraerse. Algunas señales no llegan a los ventrículos, por lo que estos continúan bombeando, usualmente de manera irregular y acelerada.

Este ritmo descoordinado puede reducir la eficacia

del corazón para bombear sangre hacia el cuerpo. La sangre acumulada en la cámara del corazón puede formar coágulos. Estos coágulos pueden desprenderse, llegar al cerebro y causar una apoplejía.

### Causas

En la mayoría de los casos, la fibrilación atrial se debe a un trastorno cardiaco ya existente. Sin embargo, la fibrilación atrial puede pasarle a personas que no padezcan de ningún problema cardiaco. Un problema de la tiroides o alguna otra enfermedad puede causar una arritmia anormal. En algunos casos, las causas son desconocidas.

**American Heart Association**  
<http://www.americanheart.org/>





## LA BUENA ALIMENTACIÓN

### Datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar equilibrada

con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.

- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total. forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

## Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

### Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- incluir verduras en todas las comidas;
- como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- comer una selección variada de frutas y verduras.

### Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta ca-

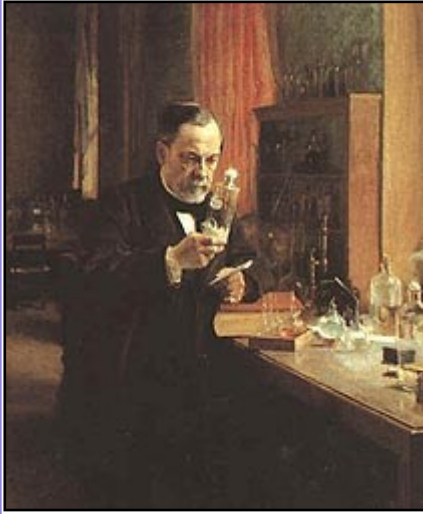
lórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

### Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria; limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas. Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:
- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol;
- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

Fuente: OMS

# La arrogancia de la ignorancia



Un joven universitario se sentó en el tren frente a un señor de edad, que devotamente pasaba las cuentas del rosario. El muchacho, con la arrogancia de los pocos años y la pedantería de la ignorancia, le dijo: "**Parece mentira que todavía crea usted en esas antiguallas...**".

"**Así es. ¿Tú no?**", le respondió el anciano. "¡Yo!, dijo el estudiant-

te lanzando una estrepitosa carcajada.

Créame: tire ese rosario por la ventanilla y aprenda lo que dice la ciencia".

"**¿La ciencia?**, preguntó el anciano con sorpresa. **No lo entiendo así. ¿Tal vez tú podrías explicármelo?"**

"Deme su dirección, replicó el muchacho, haciéndose el importante y en tono protector, le puedo mandar algunos libros que le podrán ilustrar".

El anciano sacó de su cartera una tarjeta de visita y se la alargó al estudiante, que leyó asombrado:

"**Louis Pasteur. Instituto de Investigaciones Científicas de París**".

El pobre estudiante se sonrojó y no sabía dónde meterse. Se había ofrecido a instruir en la ciencia al que, descubriendo la vacuna antirrábica, había prestado, precisamente con su ciencia, uno de los mayores servicios a la humanidad.

Pasteur, el gran sabio que tanto bien hizo a los hombres, no ocultó nunca su convicción religiosa.

*De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia Haydée Guanilo Paredes, Lima, Perú*

**C**uando tiras la toalla al piso, Dios la toma y la coloca otra vez en tus manos y te dice "**No olvides que esta lucha es de los dos**".  
**Las ventajas de envejecer.**

Puedes, si quieres, enviármelo de vuelta. Te reirás cuando veas la respuesta al mensaje.

Nunca cambiaría a mis increíbles amigos, mi vida maravillosa, mi querida familia, por menos canas o por un vientre más plano.

A medida que he madurado, me he vuelto más amable, y menos crítico conmigo mismo.

Me he ido convirtiendo en mi propio amigo ...

No tengo sentimiento de culpabilidad al comer unas galletas de más, o al hacer la cama cuando quiera, o comprando algo tonto que no necesito.

Tengo derecho a ser desordenado o extravagante.

He visto a varios amigos y seres queridos abandonar este mundo demasiado pronto, antes de que se dieran cuenta de la gran libertad que aporta la vejez.

**¿Quién me reprocha, si me pongo a leer o a jugar con mi ordenador hasta las cuatro de la madrugada y dormir hasta el mediodía?**

**¿A quién le molestará que me quede en la cama o frente al televisor, todo el tiempo que quiera?**

Bailaré al son de aquellos éxitos maravillosos de los años 70, 80 y 90, y si de paso me entran ganas de llorar por un amor perdido, pues lloro ...

Cuando quiera, caminaré por la playa con esos pantalones cortos, demasiado ajustados para un cuerpo ya en declive, y me sumergiré en las olas con abandono, a pesar de las miradas de conmisericordia de otros más jóvenes y dinámicos. Ellos también envejecerán.

Sé que a veces tengo descuidos de memoria, pero creo que con respecto a algunas cosas de la vida lo mejor es olvidarse de ellas.

Recuerdo las cosas importantes.

Por supuesto, a lo largo de los años, mi corazón se ha partido o hecho añicos, no precisamente por amor, más de una vez.

Sin embargo, los corazones partidos nos procuran fuerza, comprensión y compasión.

Un corazón que nunca ha sufrido es inmaculado y estéril, y nunca conocerá la alegría de ser imperfecto.

Tengo la suerte de haber vivido lo suficiente como

para tener gris lo que me queda de cabello y para conservar la risa juvenil grabada para siempre en los surcos profundos de mi cara.

Muchos nunca se rieron, muchos murieron antes de que les salieran canas.

A medida que se envejece, es más fácil ser positivo e independiente. Importa menos lo que piensen los demás. **Yo ya no me cuestiono.** Me he ganado el derecho a estar equivocado.

Entonces, respondiendo a tu pregunta, o si no has preguntado, a tu extrañeza:

Me gusta ser viejo. Me gusta ser la persona en la que me he convertido.

No viviré para siempre, eso lo sé, pero mientras esté aquí, no perderé el tiempo lamentando lo que pudo haber sido y no fue, y todavía menos preocupándome por lo que será, porque puede que ni lo vea. Y cuando tenga ganas, comeré postre en cada comida.

*Enviado al Grupo WhatsApp, por Mercedes Rivera Colombia), Sydney, Australia.*



## Don Francisco de Quevedo

Francisco de Quevedo retratado después de ingresar en la Orden de Santiago en 1618 por Francisco Pacheco en su *Libro de descripción de verdaderos retratos, ilustres y memorables varones*. (foto de la derecha).

**Francisco Gómez de Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos** (Madrid, 14 de septiembre de 1580-Villanueva de los Infantes, Ciudad Real, 8 de septiembre de 1645) fue un noble, político y escritor español del Siglo de Oro.

Fue caballero de la Orden de Santiago a partir de 1618 y señor de Torre de Juan Abad a partir de 1620. Junto con Luis de Góngora, con quien mantuvo una enemistad durante toda su vida, es reconocido como uno de los más notables poetas de la literatura española. Además de su poesía, fue un prolífico escritor de narrativa y teatro, así como de textos filosóficos y humanísticos.

Quevedo nació en Madrid, en el seno de una familia de hidalgos provenientes de la aldea de Vejerís (Santiurde de Toranzo), en las montañas de Cantabria.

Fue bautizado en la parroquia de San Ginés el 26 de septiembre de 1580. Nació cojo, con ambos pies deformes y una severa miopía; quizá por ello pasó una infancia solitaria y triste (origen del "desgarrón afectivo" del que habló a su respecto el crítico Dámaso Alonso) en la Villa y Corte, rodeado de nobles y potentados, ya que sus padres (y algunos otros familiares) desempeñaban altos cargos en Palacio, soportando las pullas de otros niños y entregándose compulsivamente a la lectura.

Su madre, María de Santibáñez, era dama de la reina, y su padre, Pedro Gómez de Quevedo, era el secretario de la hermana del rey Felipe II, María de Austria, y más tarde lo fue de la reina Ana de Austria, cuarta esposa del rey Felipe. Pero Quevedo tuvo que superar muy pronto una amargura mayor al quedarse huérfano de padre a los seis años (1586), de forma que le nombraron por tutor a un pariente lejano.

*La burla y la sátira están asociadas a él y a su obra. Su vida fue tumultuosa y sus poemas eternos. Aquí puede leer tres de sus poemas.*

Fuente: Wikipedia



A



### un hombre de gran nariz

Érase un hombre a una nariz pegado,

Érase una nariz superlativa,

Érase una alquitara medio viva,  
Érase un peje espada mal barbado;  
Era un reloj de sol mal encarado.

Érase un elefante boca arriba,  
Érase una nariz sayón y escriba,  
Un Ovidio Nasón mal narigado.

Érase el espolón de una galera,  
Érase una pirámide de Egipto,  
Los doce tribus de narices era;

Érase un naricísimo infinito,  
Frisón archinariz, caratulera,  
Sabañón garrafal morado y frito.

### A una dama bizca y hermosa

Si a una parte miraran solamente  
vuestros ojos, ¿cuál parte no abrasaran?  
Y si a diversas partes no miraran,  
se helaran el ocaso o el Oriente.

El mirar zambo y zurdo es delincuente;  
vuestras luces izquierdas lo declaran,  
pues con mira engañosa nos disparan  
facinorosa luz, dulce y ardiente.

Lo que no miran ven, y son despojos  
suyos cuantos los ven, y su conquista  
da a l'alma tantos premios como enojos.  
¿Qué ley, pues, mover pudo al mal jurista  
a que, siendo monarcas los dos ojos,  
los llamase vizcondes de la vista?

### Definición del amor

Es hielo abrasador, es fuego helado,  
es herida que duele y no se siente,  
es un soñado bien, un mal presente,  
es un breve descanso muy cansado.  
Es un descuido que nos da cuidado,  
un cobarde con nombre de valiente,  
un andar solitario entre la gente,  
un amar solamente ser amado.

Es una libertad encarcelada,  
que dura hasta el postrero paroxismo;  
enfermedad que crece si es curada.  
Éste es el niño Amor, éste es su abismo.  
¿Mirad cuál amistad tendrá con nada  
el que en todo es contrario de sí mismo!