En una situación de emergencia, una ambulancia suele tardar -de media- siete minutos en llegar.

Cuatrocientos veinte segundos críticos durante los cuales la vida de una persona se encuentra, literalmente, en nuestras manos.

Y en un caso así, poseer unos conocimientos básicos de primeros auxilios puede marcar la diferencia entre que la ambulancia recoja un herido o levante un cadáver.

Por eso en DYA llevamos más de 40 años organizando cursos de primeros auxilios.

Porque saber realizar algo tan sencillo como un masaje cardíaco o la respiración boca a boca puede que algún día nos sirva para salvarle la vida a un ser querido… o a cualquiera que lo necesite.

También impartimos cursos en empresas y colegios

Por supuesto, además de los cursillos que realizamos en nuestras propias instalaciones, también podemos desplazar todo el material necesario para realizar un curso allí donde sea más necesario.

Y es que, si usted tiene una empresa, en la Escuela de Formación de DYA también podemos ayudarle a cumplir la Ley de Planes de Prevención, ya que nuestros cursos están homologados por el Gobierno Vasco.

Piénselo. Aprender unas nociones básicas de primeros auxilios sólo lleva un par de tardes… y quizás el día de mañana esas pocas horas sirvan para hacer a otro ser humano el regalo más valioso que existe: prolongar su vida.

DYA
Escuela de Formación

PARA SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS QUE OFRECE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE LA DYA:

(Bizkaia) 94 421 92 00 (Gipuzkoa) 943 46 46 22

Noviembre de 2007 / *2007ko azaroa*

de a DYA tik ra

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 10 DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 10. zenbakia

¿Es un catarro? ¿Es una alergia? ¡No… es la GRIPE!

Katarro bat da? Alergia bat da? Ez… GRIPEA da!

Artículo: Campaña de vacunación contra la gripe
Artikulua: Gripearen kontrako txertatze kanpaina

Consejos: Cómo preparar nuestra casa para el invierno
Aholkuak: Nola prestatu gure etxea negurako

Carlos Sobera

Nacido en Barakaldo el 11 de Agosto de 1960, el vizcaíno Carlos Sobera se ha convertido en un fijo de la televisión. Licenciado en Derecho por la universidad de Deusto, desde 1987 hasta 1997 fue profesor de Derecho de la Publicidad en la Facultad de la Información de la UPV. Un puesto que posteriormente abandonó para centrase de lleno en su faceta de presentador televisivo, aunque también ha trabajado como guionista (Arde la Tarde, Ciudadanos, etc.) y como actor en numerosas series, películas y obras de teatro, llegando a conseguir incluso el Premio de Interpretación de teatro Fernando de Rojas. En la actualidad podemos verle a diario en el programa de ETB "Date el Bote" y en el de Antena 3 "Jeopardy".

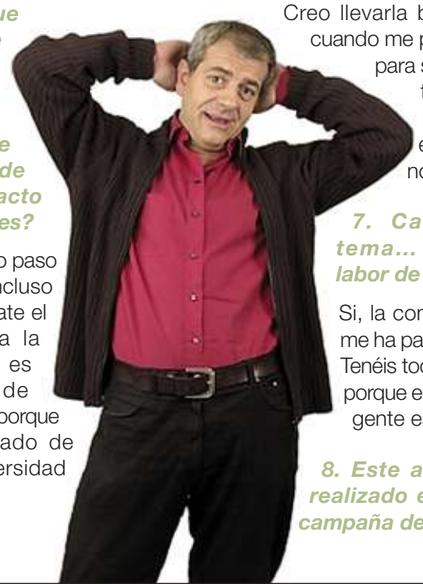
1. Cine, teatro, televisión, galas, profesor de la UPV, guionista... ¿Hay algo que le quede por hacer? ¿Se atrevería con un Telediario?

La verdad es que aún me queda mucho por hacer… Y Matías ya me está avisando de que en cualquier momento me saca a presentar las noticias.

2. Cuál es el Sobera más auténtico... ¿el cachondo de "Date el Bote"? ¿o el irónicamente serio de "Jeopardy" o "Quien quiere ser..."?

En realidad, una mezcla de todos. En cada uno de esos personajes hay algo muy propio de mi, pero todos son auténticos.

3. La verdad es que cuando uno ve "Date el Bote" tiene la impresión de que se lo pasa en grande grabando... ¿Echa de menos su faceta de profesor y el contacto diario con los jóvenes?



Sí, efectivamente me lo paso genial… tanto, que incluso pagaría por hacer "Date el Bote". En cuanto a la docencia, la verdad es que no la hecho de menos en ese sentido porque siempre estoy rodeado de jóvenes. De la Universidad extraño otras cosas.

4. De ETB a Antena 3 todas las semanas en viajes de ida y vuelta... ¿Ya le queda algo de tiempo libre para descansar?

Poco, pero te aseguro que lo aprovecho bien, siempre junto a mi chica.

5. Y hablando de desconectar... ¿A- Madrid, B- Mar Cantábrico, C- Una isla del Caribe donde no le reconozcan o D- Viajar al extranjero a conocer distintas culturas?

Sin duda, la opción "D".

6. ¿Qué tal lleva la fama? ¿Le paran mucho por la calle para pedirle que les levante la ceja?

Creo llevarla bien. Y es que, cuando me paran por la calle para saludar o pedir el tema de la ceja, lo percibo desde el cariño. Por eso no me molesta.

7. Cambiando de tema... ¿Conoce la labor de la DYA?

Si, la conozco y siempre me ha parecido fantástica. Tenéis toda mi admiración porque en la DYA trabajáis gente estupenda.

8. Este año la DYA ha realizado en fiestas una campaña de publicidad (www.llegarescuestiondesuerte.com) con el objetivo de intentar concienciar a la juventud de que no coja el coche después de haber bebido. Teniendo en cuenta su experiencia como profesor de la facultad de la información... ¿Cree que los jóvenes hacen caso a mensajes de este tipo?

Si. La juventud es realmente receptiva y positiva, con dosis elevadas de solidaridad. Son el recambio original que ya está aquí.

9. Muchas gracias por dedicarnos parte de su tiempo.

Un abrazo a todos y mucha presencia de ánimo.

Un año del carné por puntos

A día de hoy, todavía no existe una unanimidad de criterio entre los expertos sobre la verdadera efectividad que ha tenido el carné por puntos a la hora de reducir la siniestralidad en nuestras carreteras.

Un debate que se ha complicado aún más en los últimos meses a raíz de la presentación de las últimas estadísticas oficiales conocidas.

Por ejemplo, lo sucedido en el mes de agosto -con un notable incremento del número de accidentes y de víctimas frente al año anterior- es el principal argumento de aquellos que defienden que los usuarios se han acostumbrado a vivir con el sistema y a perderle el miedo. Para ellos, los efectos positivos del carné parecen haber tocado techo.

Sin embargo, nuestra muy dilatada experiencia en los temas relacionados con la seguridad vial nos dice que, hablando globalmente, la efectividad del nuevo carné considerada en general, es patente.

Y es que, por ejemplo, cualquiera que conduzca habitualmente habrá notado una disminución en la velocidad a la que se circula.

Aun así, todavía hay detalles que se deberían mejorar:

1- El procedimiento sancionador debería agilizarse para que las sanciones se tramiten con rapidez y puedan ejercer con mayor fuerza el impacto anímico reeducador que buscan, en lugar de dilatar su tramitación en el tiempo con lo que se consigue que el conductor piense en la multa como un acto únicamente recaudatorio.

2- El carné por puntos deberá ir acompañado de un aumento en los recursos económicos que se destinan a la educación y la prevención: incrementando el número de las patrullas de tráfico a pié de carretera, realizando más campañas de concienciación, instalando más radares, y (algo fundamental) invirtiendo bastante más en crear y mantener en perfectas condiciones las infraestructuras y sus señalizaciones.

Juan Antonio Usparitza
Presidente y fundador de la DYA

El carné por puntos en números

- Con las estadísticas en la mano, el carné por puntos ha supuesto 500 muertos menos en nuestras carreteras desde su implantación.
- Aunque hasta el 3 de septiembre de 2007 los accidentes de tráfico habían causado ya 1.849 muertes, esta cifra supone 199 fallecimientos menos que en el mismo período del año pasado a pesar de que este agosto se contabilizaron 270 fallecimientos, 20 más que en 2006.
- Mientras que en 2003 perdieron la vida en las carreteras más de 4.000 personas, este año terminará previsiblemente con menos de 3.000 víctimas.
- En sólo un año y dos meses, más de 76.000 conductores han perdido ya la mitad de sus puntos y casi 2.000 han perdido o van a perder de inmediato su permiso de conducir.
- Desde julio de 2006, Tráfico ha gestionado 443.568 expedientes por infracciones cometidas por 424.386 conductores, que han supuesto la pérdida de 1.412.458 puntos.
- La mayor parte de las sanciones que conllevan retirada de puntos se han producido por circular a una velocidad superior a la establecida (40,6 %), conducir sin utilizar el cinturón de seguridad o el casco (14,8 %), utilizar el teléfono móvil (11,6 %) y conducir con una tasa de alcohol superior a la permitida (10 %).

Puntukako gidabaimena zenbakietan

- *Estatistikak eskuan ditugula puntukako gidabaimenaren ezarpenak gure errepideetan 500 hildako gutxiago ekarri duela eman dezakegu.*
- *Nahiz eta 2007ko irailaren 3 arte trafikoko istripuek jada 1.849 hildako eragin zituzten, kopuru honek aurreoko urteko garai honetan baino 199 hildako gutxiago ematen dizkigu nahiz eta abuztu honetan 270 hildako zenbatu ziren, 2006ean baino 20 gehiago.*
- *2003an errepidean 4.000 pertsona baino gehiagok bizia galdu zuen bitartean, aurtengo urtea 3.000 zauritu baino gutxiagoekin amaituko da.*
- *Urte bat eta bi hilabetetan bakarrik, 76.000 gidariek jada bere puntu erdiak galdu dituzte eta ia 2.000k galdu dute edo galduko dute bere gidabaimena berehala.*
- *2006ko uztailetik, Trafiko Sailak 443.568 txosten kudeatu ditu 424.386 gidariek egindako arau-hausteagatik, eta 1.412.458 puntuen ezabaketa igorri ditu.*
- *Puntuen ezabaketa igortzen duten zigor kopuru handienak ezarritako baino abiadura handiagoan gidatzeagatik izan dira (% 40,6), kasko edo gerrikoa erabili gabe gidatzeagatik (%14,8), mugikorra erabiltzeagatik (% 11,6) eta ezarrita dagoen baino alkohol-maila handiagopean gidatzeagatik (%10).*

Sumario
Aurkibidea

Opinión del lector / Irakurlearen iritzia
DYA en la red / DYA sarean
PÁG. 3

También en DYA... / Baita DYAn ere...
Opinión del Presidente / Presidentearen iritzia
PÁG. 5

Noticias / Albisteak
PÁG. 6

Artículo / Artikulua
PÁG. 7

Salud / Osasuna
PÁGS. 8-9

Observatorio / Behatokia
PÁG. 10

Encuesta / Inkesta
PÁGS. 11-12-13-14

Consejos / Aholkuak
PÁG. 15

3ª edad / 3. adina
PÁG. 16

Informe / Txostena
El rincón del voluntario / Boluntarioaren txokoa
PÁG. 17

Entrevista / Elkarrizketa
PÁG. 18

Un día en... / Egun batez...
PÁG. 19

Rememorando / Gogoratuz
PÁG. 20

Test / Testa
¿Sabías qué...? / Ba al zenekien...?
PÁG. 21

Ocio y tiempo libre / Astialdia
PÁG. 22

Pasatiempos / Denbora-pasak
PÁG. 23

Un 10 para todos nuestros lectores

Es increíble como pasa el tiempo. Parece que sólo han sido unos meses y sin embargo ya han pasado más de 3 años desde que editamos por primera vez esta revista.

Una publicación que supuso un nuevo paso adelante de la Asociación en su afán por cuidar de la salud de todos los vascos.

Porque además de proteger y prevenir, en la **DYA** siempre hemos dado una importancia especial a la formación.

Y ése fue el fruto que germinó finalmente en la revista que ahora tiene usted entre manos: nuestra firme intención de poner a su alcance todo aquello que pueda serle útil en su vida diaria.

Por eso, en el curso de estos años, hemos tratado de ofrecer pautas y directrices relacionadas con el tráfico y la seguridad vial, artículos sobre temas de actualidad sanitaria, consejos... en un intento de educar y mentalizar a los receptores (automovilistas y peatones), para tratar de conseguir un tráfico mejor y más humano... y también una mayor calidad de vida.

Sin embargo, aprovechando que hemos llegado al número 10, queremos pedir su colaboración para seguir mejorando los contenidos de esta revista, incluyendo nuevas secciones o eliminando aquellas que no sean de su agrado.

Para ello, en las páginas centrales de este número, encontrará una sencilla encuesta que le invitamos a rellenar y a enviarnos por dos motivos: sólo le llevará cinco minutos… y sólo por completarla tendrá la oportunidad de ganar un fantástico premio.

Muchas gracias por su colaboración… y por seguir ahí número tras número.

Dr. Usparitza
Fundador de la DYA

10a gure irakurle guztientzat

Harrigarria da denbora ze azkar pasatzen den. Badirudi hilabete batzuk bakarriz igaro direla eta hala ere jada hiru urte pasa dira aldizkari hau lehenengo aldiz argitaratu genuenetik.

Elkartearentzat aurrera pauso berri bat izan zen argitalpen bat, euskaldun guztion osasuna zaintzeko ahalegina-rekin sortu zena.

*Zeren babestu eta prebenituz gain, **DYA**n hezkuntzari beti eman diogu garrantzi berezia.*

Eta hura izan zen orain esku artean duzun aldizkarian garatu zen fruitua: Eguneroko bizitzan beharrezkoa izan dezakezun guzti hori zure eskura jartzeko gure asmo sendoa.

Horregatik, urte hauetan zehar, honako arau eta ereduak jorratu nahi izan ditugu: Trafiko eta errepideko segurtasunarekin zerikusia dutenak, gaur egungo osasun gaiei buruzko artikuluak, aholkuak… Gure asmoa hartzaileak hezitzea eta mentalizatzea da (auto gidariak eta oinezkoak) trafiko hobea eta gizatiar bat lortzen saiatzeko… eta baita bizi kalitate hobea ere.

Hala eta guztiz ere, 10. zenbakira iritsi garela baliatuz, zure laguntza eskatu nahi dizuegu aldizkari honetako edukiak hobetzeko, sail berriak barne, edo zure gogokoak ez direnak ezabatzeko.

Horretarako, zenbaki honetako erdiko orrietan, betetzera gonbidatzen zaitugun inkesta erraz bat aurkituko duzu: Bost minutu bakarrik beharko dituzu… eta betetzeagatik bakarrik sari eder bat irabazteko aukera izan dezakezu.

Milesker zure laguntzagatik… eta hor jarraitzeagatik zenbaki bata bestearen atzetik.

Usparitza Jauna
DYAren Fundatzailea

Si desea anunciarse en el boletín "De DYA a DYA"*, puede ponerse en contacto con el responsable de la revista enviando un email a revista@dya.es

* Tirada: 95.000 ejemplares que se distribuyen por suscripción directa entre los socios de la DYA de las provincias de Bizkaia y Gipuzkoa.

DYAtik DYAra boletinean zure publizitatea jarri nahi ezkero, bidali email bat publizitate arduradunari revista@dya.es helbidera.

**Tirada: 95.000 ale DYAko bazkide direnen artean zuzenean banatzen dena.*

Edita: DYA (Asociación de Ayuda en Carretera). *Argitaratzaile: DYA (Bidelaguntza Elkartea).*

Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos, ilustraciones y demás contenidos.
Debekaturik dago artikuluak, irudiak eta gainerako edukiak osorik edo eta zatika berriro ekoiztea.

Código de sudokus

Responda a la pregunta que le hacemos utilizando los números que deberán aparecer en las casillas coloreadas y podrá ganar un fin de semana en una casa rural de nuestra comunidad. Sólo tiene que enviar la solución a la dirección de e-mail concurso@dya.es. ¡¡Buena suerte!!

El ganador del anterior pasatiempo ha sido Xxxxxxxxx de Pueblo ejemplo (ejemplo) ¡Enhorabuena!

Pregunta: **¿En qué año se inauguró la delegación de DYA Gipuzkoa en Zumarraga?**

1 imposible

1		8	7				9	
		5			4			7
		7			2	3		
				7		8	3	
	6	3		5				
		2				5		
3						9		
	4				7	2		6

2 difícil

		9					7	3
	8	5		7	4			
1			6					
9		2	7		5			
	4						8	
			4		1	7		2
					7			9
			2	1		3	6	
6	7					5		

3 medio

	9	6	5		8			1
	1	3						2
8			1					
4	8				1			
	7	1				6	5	
			3				9	4
					6			
6						7	3	
1			7		4	8	2	

4 fácil

7	8		6				1	5
3	4		1		8	9		
		2			5			7
4						1	8	
9			2		1			4
	5	1						2
5			3			2		
		3	8		6		4	1
6	1				7		5	8

Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20

Bizkaia - Tlf. 944 10 10 10

Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

Campaña de vacunación contra la gripe

Por estas fechas, todos los años recibimos la visita de un viejo amigo, la gripe. Causada por el virus "Influenza", esta enfermedad tiene la particularidad de que cada año se nos presenta en una forma ligeramente diferente, con lo que la vacuna de un año no sirve para el siguiente. Sin embargo... ¿sabemos exactamente qué es la gripe?, ¿quiénes deben vacunarse? En este artículo intentaremos responder a éstas y otras muchas preguntas relacionadas con este agresivo virus.

La gripe

Se trata de una infección estacionaria que comienza sobre todo a principios del invierno, muy contagiosa y que se transmite muy fácilmente de persona a persona por lo que produce epidemias anuales y, de manera ocasional, pandemias que se repiten cíclicamente.

La gripe afecta a todos los grupos de edad y toda la población es susceptible de padecer la enfermedad, que es autolimitada en pacientes sanos, pero puede producir complicaciones en otros pacientes.

¿Cómo se contagia ?

Se puede contagiar a través de gotitas secretadas al hablar, toser o estornudar, y también a través de los objetos contaminados y por contactos personales, como las manos. Tiene un período de incubación de 1 a 3 días, desde el contagio hasta que aparecen los síntomas, y tiene un comienzo brusco.

Síntomas

Los síntomas más frecuentes son, además del quebrantamiento del estado general, escalofríos, fiebre de hasta 40ºC, estornudos, tos, dolor de cabeza, molestias musculares, dolor de garganta... La fiebre dura generalmente de 3 a 5 días y, si hay complicaciones, la recuperación completa tarda entre una y dos semanas.

¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE?

Se recomienda vacunarse a aquellas personas en las que la gripe se puede convertir en un proceso mucho más grave, con complicaciones y descompensaciones de sus enfermedades crónicas:

- Mayores de 65 años.
- Personas que padecen afecciones pulmonares crónicas, enfermedades metabólicas como diabetes, afecciones cardiovasculares crónicas, afecciones renales y hepáticas crónicas.
- Personas inmunodeprimidas y las que padecen anemias severas.
- También se aconseja la vacunación a aquellos grupos que pueden transmitir la gripe a personas de los grupos de riesgo, como personal médico, cuidadores de enfermos con patología crónica o personas que conviven con ellos, y aquellos que ofrecen o trabajan en servicios esenciales de la comunidad, como policías, bomberos, miembros de protección civil, etc.

El buen peatón

El peatón es el eslabón más débil de la cadena de la circulación. Y eso es algo que se nota: en los últimos cinco años, 156 personas murieron atropelladas (y más de 1.000 resultaron heridas graves) en la CAV.

Sin embargo, las estadísticas confirman que aunque en la mayoría de los casos la responsabilidad del atropello se relaciona directamente con el conductor, es la imprudencia del peatón la que genera más siniestros, sobre todo entre los ancianos y los niños.

Y es que, a los viandantes nos cuesta mucho trabajo interiorizar que también somos parte de la circulación y, en consecuencia, no asumimos conductas seguras de comportamiento, muchas veces por el simple desconocimiento de las mismas.

Por ejemplo, diversos estudios han demostrado que por cada diez adultos atropellados, sólo uno era poseedor de carné de conducir, y ello en países como el nuestro donde el número de conductores equivale al cuarto del total de la población.

CONSEJOS PARA SER UN BUEN PEATÓN

- No se debe cruzar nunca con un semáforo en rojo: un vehículo puede aparecer de repente.
- Cuanto el luminoso se ponga en verde espere unos segundos para asegurarse de que los vehículos lo han respetado.
- No pase por detrás de un vehículo que está estacionando: es muy posible que el conductor no le vea.
- En los pasos de cebra, cruce sólo cuando compruebe que los automóviles le han visto y se han detenido.
- No cruce la calzada cuando esté utilizando un teléfono móvil, ya que el mismo puede distraerle.
- Si debe caminar por una carretera, siempre por el arcén del lado izquierdo y con un elemento reflectante.
- No se fíe sólo del oído: hay medios de transporte como las bicicletas y el tranvía que son muy silenciosos.
- Si es una persona mayor, extreme estas precauciones ya que sus reflejos y su visión ya no son los mismos.

OINEZKO ON BAT IZATEKO BETEBEHARREKO AHOLKUAK

- *Ez zeharkatu sekula semaforoa gorrian dagoenean: Ibilgailu bat bapatean ageri daiteke.*
- *Argia berdean jartzen denean itxaron segundu batzu ibilgailuak errespetatu dutela bermatzeko.*
- *Aparkatzen ari den ibilgailu baten atzetik ez pasa: Litekeena da gidariak zu ikusi ez izana.*
- *Zebra-bideetan, ibilgailuak ikusi zaituztela eta gelditu direla egiaztatu ondoren bakarrik zeharkatu.*
- *Errepidea ez zeharkatu mugikor bat erabiltzen ari zarenean, haregatik arreta galdu bait zenezake.*
- *Errepidetik ibili behar baduzu, beti ezker aldeko bazterretik eta elementu islatzaile batekin.*
- *Ez zaitez entzumenaz balarrik fida: Bizikleta edo tranbia bezalako garraiobideak oso isilak dira.*
- *Adineko pertsona bazara, arreta handiz ibili zure erreflexuak eta ikusmena ez bait dira jada berdinak.*

El rincón del Voluntario

Mari Carmen Fernández
Voluntaria del Área Social

P *¿Cómo conociste la DYA, y qué te animó a apuntarte como voluntaria?*

R Bueno, por oídas. No tenía ningún compañero, ni amigo en DYA. Pero me pasé un día y me contaron lo que hacían. Me apunté a un curso de socorrismo, y ahora soy voluntaria. Siempre he querido ayudar a los demás. Tengo mi vida, mi trabajo, y ahora después del curso me satisface ayudar a la gente.

P *A día de hoy tu actividad se centra en el Departamento de Bienestar Social. ¿Qué tipo de ayudas presta DYA en ese campo?*

R Sobretodo acompañar a personas que están solas. También traslados de discapacitados, y ayudar a bajar y subir escaleras a personas en sillas de ruedas, o con problemas de movilidad, que no tengan ascensor. Tanto para que paseen con sus familiares como para que disfruten del tiempo libre.

P *¿Son tareas que requieren de una formación o unas condiciones físicas especiales, o están al alcance de cualquiera?*

R Yo creo que están al alcance de cualquiera. Te tiene que gustar ayudar a la gente, eso es fundamental. Pero no he tenido ningún problema, y no soy una chavala de 25 años. Además dentro de poco vamos a hacer un cursillo especial sobre atención a personas discapacitadas o con problemas de movilidad, y aprenderé nuevas técnicas.

P *¿Te ha tocado vivir alguna experiencia que te haya impresionado especialmente?*

R En realidad muchas, pero por lo agradecida que es la gente. Más de una vez me he hecho amiga de las personas a las que he ayudado. Y eso es algo que me ha hecho mucho bien.

P *Por último, ¿recomendarías a gente como tú que probara a ser voluntaria de DYA, o crees que hay que estar un poco "loca" para hacer lo que tú haces?*

R Todo el mundo me dice que estoy un poco "loca", porque aparte de mi trabajo y mi familia soy voluntaria. Pero yo tengo algo en mi interior que me llama a hacer cosas, a ayudar a los demás. Por supuesto hay gente a mi alrededor que no lo entiende. Y gente que dice que ya tiene bastante con sus problemas. Pero si ayudaran a otros, a lo mejor no los tendrían…

Martín Berasategui te sugiere...

Sopa de pescado a la donostiarra

INGREDIENTES

El caldo (2 l.): las cáscaras de las gambas. 0'5 kg. de cabeza de rape troceada. 2 l. de agua. 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.

La sopa: 0'5 dl. de aceite de oliva virgen. 1 cebolleta en juliana. 1 puerro en rodajas. 1 zanahoria en rodajas. 7 cucharadas soperas de salsa de tomate. 2 dientes de ajo laminados. 1 chorretón de brandy. 100 g. de pan sopako. 1 cucharada sopera rasa de pimentón dulce de la vera.

La guarnición: 0'5 kg. de gambas peladas. 1 puñado de almejas. 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen.

ELABORACIÓN

El caldo de pescado: En una cazuela alta, con el aceite de oliva al fuego, pochar las cabezas de rape y las cáscaras de gamba. Sazonar ligeramente. Verter el agua y dejar cocer 40 minutos a fuego lento. Colar y reservar.

La sopa: Pochar en una cazuela con aceite la cebolleta, el ajo, el puerro y la zanahorias, teniendo la precaución de no dorarlas. Añadir la salsa de tomate, el pan sopako troceado y el pimentón. Verter el brandy y hervir durante 10 segundos. Sazonar ligeramente. Mojar con el caldo de pescado y dejar cocer pausadamente por espacio de 40 minutos. Pasado el tiempo, rectificar el sazonamiento y triturar la sopa, pasándola a continuación por un colador fino (se puede dejar la sopa sin triturar, para que ofrezca un aspecto más rústico).

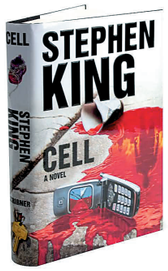
La guarnición: Verter una cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente y saltear durante unos segundos las colas de gamba peladas. Sazonarlas e incorporarlas a la sopa caliente y colada. En la misma sartén, con una gota de aceite de oliva más, añadir las almejas y esperar a que se abran.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducir en la sopa caliente las gambas y las almejas conforme se vayan abriendo. Descartar aquellas que se resistan a abrirse. Volver a probar la sopa con sus tropezones, rectificar de sal si fuera necesario y servirla bien caliente.

El placer de... ...un libro

Cell
Autor: **Stephen King**



¿Y si el fin del mundo comenzara con una llamada al móvil? El indiscutible maestro del terror moderno, nos sumerge en una apasionante aventura en la que la mayoría de la población mundial se convierte en zombi, desatando una locura criminal y de destrucción a la que los pocos supervivientes deberán enfrentarse.

31 Baioneta
Autor: **Aitziber Etxeberria**

1813ko uda. Donostia. Soldadu frantsesak. Beatriz. Guda giroa, familia arriskuan, tropak han hemenka, setioak, suteak... Egoera benetan zaila eta gehiago zailtzen dena presioaren ondorioz. Donostiako Opera Prima Saria 2007 irabazi du Aitziber Etxeberriaren 31 baioneta eleberriak.

Excursiones de un día:

Visita al Bosque Pintado de Ibarrola (Bosque de Oma)

Este recorrido se inicia en el aparcamiento de las cuevas de Santimamiñe, situadas entre Gernika y Kortezubi en la carretera BI-638.

Tras dejar el coche basta con seguir las señales mientras disfrutamos de un agradable paseo de unos tres kilómetros por un precioso pasillo rodeado de pinos que, a ritmo normal, haremos en menos de una hora. Una vez allí, sólo tenemos que hacer caso a una serie de piedras marcadas que se encuentran desperdigadas por el suelo y que nos indican hacia dónde debemos mirar para contemplar lo que el artista deseaba mostrarnos.

Enhorabuena a los socorristas de Zumaia

Hola. Desde hace años tengo costumbre de ir a la playa de Itzurun, en Zumaia, los días que hace bueno. Y aunque tengo que reconocer que otros años he sido bastante crítico con la actuación de alguno de vuestros socorristas (especialmente el año pasado), lo cierto es que este verano me ha parecido que habéis hecho un trabajo excelente. La gente ha estado en su sitio, y cuando me ha coincidido mala mar he visto a la gente de DYA tomarse en serio la vigilancia. Espero que sigáis así en el futuro. Ánimo.

José Luis L. (Zarautz)

La tercera edad

Mi aita tiene 84 años y vive con nosotros. Sin embargo, en casa tanto mi mujer como yo trabajamos y, la verdad, es que no me sentía muy a gusto sabiendo que está todo el día sólo.

Por suerte, hace unos meses descubrí que la DYA tiene un Centro de Día y fui a informarme. Ahora, todos los días pasan a recogerle por casa a las 9 de la mañana y allí pasa el día en compañía de amigos realizando numerosas actividades hasta que a las 7 de la tarde lo traen de vuelta a casa

Él está mucho más entretenido y yo mucho más tranquilo. Por eso quiero agradecer a la DYA la puesta en marcha de este centro.

Jorge Peña (Getxo)

Eskailerak igo eta jeisteko laguntza

Duela egun batzu jasotako laguntza eskertu nahi nizueke, familiarteko bat gurpil-aulkian Donostiatik nire Errenteriko etxera eraman behar izan nuenenean. Egia esan deitu behar izan dizuedan lehengo aldia da eta ez nekien era honetako laguntza nola izaten zen, aldizkariaren bidez ezagutu bait izan dut. Baina bai telefonoz erantzun zidan neskak, bai anbulantzian etorri ziren lagunak benetan era zoragarrian jardun ziren. Nire esker-ona ematea eskatuko nizueke.

Juan R. (Errenteria)

La DYA en las playas

Este verano en la playa de Castro me he encontrado con una grata sorpresa: los puestos de vigilancia se habían teñido de amarillo con la presencia de voluntarios de la DYA.

Soy socia desde hace 13 años y la verdad es que da gusto ver como gracias a mi colaboración (y me imagino que la de otros miles de vizcaínos) la DYA sigue creciendo y cada vez está más cerca de nosotros, ahora también en las playas.

Rocío Madariaga (Castro Urdiales)

Para remitirnos tu opinión, envíanos un e-mail a revista@dya.es
La dirección de la revista se reserva el derecho a seleccionar para su publicación las opiniones que juzgue más interesantes para los lectores.

DYA en la red <

> DYA sarean

El pasado mes de julio (y coincidiendo con las numerosas fiestas patronales que se celebran en nuestros pueblos) **DYA** ha puesto en marcha una página web dedicada a concienciar de los peligros de mezclar alcohol y conducción.

La página en cuestión (www.llegarescuestiondesuerte.com) gira en torno a un spot que intenta presentar metafóricamente las consecuencias de conducir después de haber bebido y además incluye otras secciones en las que se explican con detalle los peligros que el consumo tiene para el organismo, o se ofrecen datos reales sobre la siniestralidad derivada de combinar copas y volante, etc.

Asimismo, la web incluye una sección participativa en la que se invita a los visitantes a dar un consejo a alguien que quiere coger el coche después de haber consumido alcohol.

Esperanza de vida... pero con calidad de vida (I)

A mediados de este siglo, España será el Estado más envejecido del planeta, según las últimas previsiones presentadas por la Organización Mundial de la Salud.

Sin ir más lejos, hoy en Bilbao el 21% de la población es mayor de 65 años, el 25% de ella ha alcanzado ya los 80 años... Y distritos como Abando-Indautxu superan ampliamente esos porcentajes.

Otro dato: en Euskadi la esperanza de vida al nacer se sitúa hoy en 84 años para las mujeres y 78 para los varones.

Sin embargo, cantidad no es sinónimo de calidad, por eso, una reflexión cada vez más compartida es que no merece la pena vivir más, si se va a vivir mal, muy limitados o muy dependientes.

¿De qué depende la calidad de vida de un mayor?

Principalmente de dos factores: Del estado físico (a mayor desgaste, mayor dependencia) y de que se tenga acceso a recursos y servicios que faciliten la vida.

Nuestro estado físico merma por dos motivos: accidentes o deterioro.

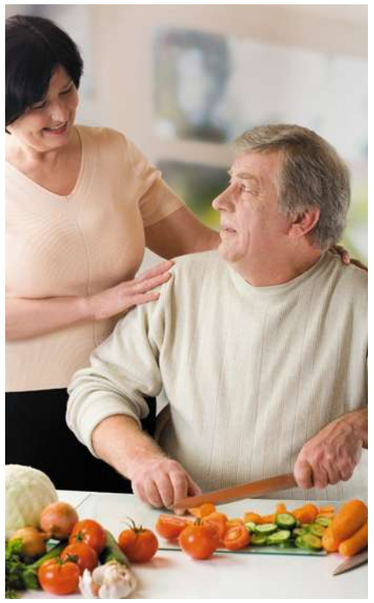
Los primeros suelen ser casi siempre evitables y si los sufrimos es porque no ponemos los medios o la atención necesaria para evitarlos. Y en cuanto al deterioro del propio cuerpo… todos sabemos lo que es saludable y lo que no, por lo que alcanzar una edad avanzada en unas condiciones u otras está (en la mayoría de los casos) directamente relacionado con el estilo de vida que hemos llevado o con cómo nos hemos alimentado.

Las generaciones que ahora se jubilan ya tienen que aceptar el deterioro ya acumulado y mirar al futuro.

Ya comentamos en un artículo anterior que uno de los recursos básicos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores es la Teleasistencia.

Un asunto sobre el que volveremos a incidir más en profundidad en el siguiente artículo y que ya está orientándose hacia un servicio integral, donde tienen cabida no sólo las emergencias, sino también la asistencia psicológica (soledad), la telemedicina y, en general, todos aquellos servicios a domicilio que permiten a la persona mayor vivir en su entorno y con los suyos el mayor tiempo posible.

LINKER
Servicios Sociales



Tratamiento

El tratamiento contra la gripe se basa en tomar medidas para aliviar los síntomas, tales como: reposar, beber agua y zumos abundantemente, tomar analgésicos o antitérmicos (si no existen contraindicaciones) y extremar las medidas higiénicas habituales.

Conviene recordar que al tratarse de un proceso vírico, no es eficaz el tratamiento con antibióticos, pudiendo dar lugar, en cambio, a resistencias bacterianas. Los antibióticos sólo se deben administrar bajo estricta prescripción médica y para tratar o prevenir las complicaciones en personas cuyo estado de salud previo así lo aconseje.

Prevención

Realmente es muy difícil prevenir el contagio de la gripe. Algunas medidas que se podrían tomar son: tratar de evitar el contacto con personas que ya la tengan, evitar los locales cerrados y las aglomeraciones por ser lugares de fácil transmisión de la enfermedad y lavarse las manos frecuentemente para reducir el riesgo de contraerla.

Vamos, que la única forma es pasarse encerrado en casa todo el invierno… y ni siquiera eso nos protegería. Sin embargo, sí que contamos con un arma eficaz contra esta molesta enfermedad: la vacuna.

La vacuna contra la gripe

Todos los años, la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la composición de la vacuna a utilizar en esa temporada, teniendo en cuenta las mutaciones que haya podido sufrir el virus.

La importancia de la vacuna es doble, ya que además de proteger a las personas con un alto riesgo de padecer las complicaciones de una gripe, se trata de impedir la circulación del virus ya que esta enfermedad tarda de media sólo de 6 a 8 semanas en propagarse en una comunidad determinada.

NORK HARTU BEHAR LUKE TXERTOA?

Gomendagarriena txertoa ondorengo pertsonei jartzea da, gripea prozesu larri batean bihurtu daitekeenean, bere gaisotasun kronikoen zailtzea eta desorekarekin.

- *65 urte baino zaharragoak.*
- *Biriketako gaitz kronikoak, diabete gisako gaisotasun metabolikoak, kardiobaskular gaitz kronikoak, giltzurrun eta gibeleko gaitza kronikoak dituzten pertsonak.*
- *Pertsona immunodeprimituak eta anemia larria dutenak.*
- *Arrisku taldeetako pertsonei gripea kutsatu diezaiekeen taldeei ere txertoa hartzea gomendatzen zaie, hala nola mediku taldeak, patologia kronikoak dituzten gaisoen zaintzaileak edo beraiekin bizi diren pertsonak, eta komunitatearen oinarrizko zerbitzuak ematen eta burutzen dituztenak, hala nola segurtasun-indarrak, suhiltzaileak, babes zibileko kideak, etab.*

Con el Servicio Dorado
las ventajas son mayores.

SERVICIO DORADO

Con el Servicio Dorado, los mayores de 60 años que tengan su pensión domiciliada en **kutxa** obtienen grandes **ventajas**:

- **Financieras**: Adelantar el cobro de su pensión, disponer de la **Tarjeta Dorada**…
- **Seguridad**: Seguros Multirriesgo Dorado, Teleasistencia Domiciliaria…
- **Salud**: Descuentos en el Oncológico, Talasoterapias…
- **Ocio y tiempo libre**: Viajes Dorados subvencionados, AulasKutxa, descuentos en cines, museos, espectáculos…

Una oportunidad de oro
para su pensión.

www.kutxa.net

kutxa
¿qué quieres mañana?

TEST / TESTA

¿Es una persona maniática?

Todos tenemos pequeñas manías. Sin embargo hay un límite en el que las manías se convierten en algo que impide desarrollar nuestra vida con normalidad, algo que, llevado al extremo se considera una enfermedad. Y seguro que todos los que vean Monk en la ETB saben de qué estamos hablando.

1- Cuando toca a un animal piensa en que se puede contagiar algún germen.

V ☐ F ☐

2- No soporta tener la casa sin arreglar.

V ☐ F ☐

3- No le gusta entrar en los lavabos públicos.

V ☐ F ☐

4- Le gusta comprobar las cosas una y otra vez.

V ☐ F ☐

5- Le preocupan más de lo corriente las enfermedades.

V ☐ F ☐

6- Cree en viejas supersticiones como por ejemplo: pasar por debajo de una escalera da mala suerte.

V ☐ F ☐

7- Se considera una persona meticulosa.

V ☐ F ☐

8- Es capaz de invertir largas horas en terminar un trabajo sólo por querer solventar un pequeño detalle que en realidad no tiene demasiada importancia.

V ☐ F ☐

Resultados

Sume 3 puntos por cada respuesta en la que haya señalado la opción *"verdadero"*.

Puntuación entre 0 y 10: En absoluto es una persona maniática.

Puntuación entre 10 y 20: Tiene sus manías y miedos pero para nada le impiden llevar una vida con total normalidad.

Puntuación mayor que 20: Es una persona bastante maniática. Le gustan las cosas bien hechas y aunque lo estén se empeña en creer que no lo están. Tiene algunos prejuicios y miedos que no acaba de superar.

¿Sabías que...

...la denominada gripe española (1918-1920) provocó más muertos que la Primera Guerra Mundial

▶▶ La pandemia que asoló el planeta entre 1918-1920 está considerada por algunos expertos como el mayor holocausto médico de la historia, una de las tres grandes plagas de la humanidad (la peste de la época de Justiniano y la Muerte Negra en el medievo, serían las otras dos).

▶▶ Esta devastadora epidemia infectó al 50% de la población mundial mientras que otro 25% sufrió los efectos clínicos de la gripe.

▶▶ Aunque el número de víctimas de la gripe española se cifra habitualmente en 20 millones, algunos expertos aumentan esta cifra hasta los 50 millones, ya que existen aspectos que nunca se conocerán, teniendo en cuenta que esta pandemia coincidió en el tiempo con la 1ª Guerra Mundial, con la Revolución Rusa y con la falta de información sobre lo que realmente ocurrió en muchos países asiáticos y latinoamericanos.

▶▶ Una de las teorías más aceptadas sobre su origen, la sitúa en marzo de 1918 en EE.UU., en donde una gripe de cerdos mutó creando un nuevo subtipo de alta letalidad en los humanos.

▶▶ Esto coincidió con la entrada de EE.UU. en la contienda de 1918, por lo que el desplazamiento de los soldados al continente europeo y su posterior movimiento por diferentes frentes fue lo que propagó la epidemia.

▶▶ Posteriormente la gripe fue extendiéndose por todos los continentes, en tres ondas pandémicas, con el dato añadido de que la gravedad de cada onda aumentaba conforme pasaba, es decir, que la segunda fue peor que la primera y la tercera peor que la segunda, dando a entender que conforme el virus se adaptaba al ser humano, mayor efecto patogénico provocaba.

¿Cómo es el puesto de asistencia móvil por dentro?

Nolakoa da sorospen postu mugikor bat barrutik?

Grupo electrógreno
Alimenta los equipos eléctricos de una manera autónoma.

Ekipo elektrogenoa
Ekipo elektrikoak era autonomoan elikatzen ditu.

Linternas, emisoras y cargadores
Linternak, igorgailuak eta kargatzaileak.

DEA
Desfibrilador externo automático

DEA
Kanpoko Desfibriladore

Mesa para equipos informáticos
Ekipo informatikoetarako mahaia.

Toldo extensible
Olan hedagarria.

Rampa desmontable
Para acceso de camillas y sillas de ruedas.

Arrapal desmuntagarria
Esku-ohe eta elbarrientzako sarbidea.

Equipos de suero
Serum ekipoak

Botiquín
Botikina

Equipo de oxigenación
Oxigenazio ekipoa

Cómo preparar la casa para el invierno

Mediante un mejor y correcto acondicionamiento de nuestra casa y una puesta a punto de los elementos específicos para combatir el frío (gas, agua, electricidad, calefacción y aire acondicionado), es posible aumentare el grado de confort de nuestra vivienda... ¡y además ahorrar hasta un 25% de energía!

Debemos revisar periódicamente los distintos elementos que configuran nuestro hogar, siguiendo este sencillo calendario de mantenimiento:

OPERACIONES A REALIZAR	SEMANAL	MENSUALES	ANUALES
Limpiar la chimenea			cada 2 años
Revisar la caldera de la calefacción			cada año
Purgar los radiadores			cada año
Cambiar el agua del circuito de los radiadores			cada 5 años
Repasar el sellado de las ventanas			cada 2 años
Ventilar la casa	mínimo 1 vez/día		
Limpiar filtros del aire acondicionado		cada 6 meses	
Revisar el cuadro eléctrico de la casa y el funcionamiento de los interruptores		cada 6 meses	
Revisar la instalación de pararrayos			cada año

Y, por supuesto no debemos olvidarnos de estas otras medidas que no sólo nos ayudarán a ahorrar en invierno, sino también el resto del año: no dejar los quemadores de la cocina abiertos, no dejar grifos abiertos ni goteando, evitar usar la lavadora y el lavaplatos a media carga y no dejar las luces encendidas en las salas desocupadas de la casa.

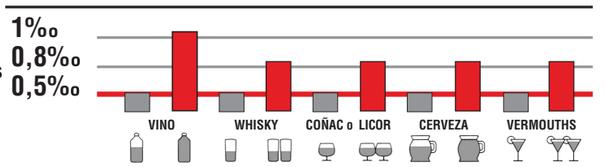
INFORMACIÓN SOBRE LAS TASAS DE ALCOHOLEMIA

Tenga en cuenta que los datos a los que se refiere el siguiente cuadro son relativos a la Tasa de Alcohol en Sangre. Los límites legales de la Tasa de Alcohol en Aire Expirado (que es la que generalmente controla la policía en los controles de alcoholemia) es sólo de 0,25 gramos por mil.

ALCOHOL Y ACCIDENTES
Más del 35% de los accidentes mortales son originados por los excesos en la ingestión de alcohol.

ALKOHOLA ETA ISTRIPUAK
Istripuen %35a baino geihago, alkohol gehiegi edateagatik gertatzen dira.

"TAS" de la alcoholemia: 0,5 gramos por mil



Este gráfico recoge las concentraciones de alcohol en sangre, en las personas de 75 kgs. de peso, a la media hora de ingerida la bebida.
Las variaciones posibles dependen del peso de la persona, de si el estómago está o no ocupado, etc... Las concentraciones señaladas disminuyen muy lentamente, de un 0,10 a 0,12 por mil cada hora. No se recomienda conducir, de haber llegado al 0,5 por mil, hasta un mínimo de 4 horas posteriores a la ingestión.
Cuando el conductor sobrepasa el 0,5 por mil, además de infringir el Código, actúa exponiendo su vida y la de los demás.

Alteraciones psico-fisiológicas del conductor

De 0,5 a 0,8 por mil CONDUCCIÓN IMPRUDENTE	De 0,8 a 1,5 por mil CONDUCCIÓN TEMERARIA	De 1,5 a 3 por mil CONDUCCIÓN PELIGROSA	De 3 a 5 por mil CONDUCCIÓN SUMAMENTE PELIGROSA	Más de 5 por mil CONDUCCIÓN IMPOSIBLE
Alteraciones en las reacciones de Visión - Cerebro - Manos y Pies. No aprecia ni valora estos efectos negativos en su actuación. Desprecia las señalizaciones.	Reflejos cada vez más perturbados. Embriaguez ligera pero ya aparente. Disminución de la vigilancia.	Embriaguez neta. Vista doble. Actitud titubeante.	Embriaguez profunda.	Coma, incluso mortal.

Graduaciones Alcohólicas de las Bebidas más Usuales

Anís	36º
Bailey´s	17º
Cerveza	5-6º
Txakoli	11º
Champán	12º
Coñac	36º
Cointreau	40º
Drambui	40º
Ginebra	40º
"Licor" Frutas	20º
Orujo	30-40º
Pacharán	25º
Rón	40º
Sidra	6º
Vermouth	16º
Vino	12º
Vodka	37-40º
Whisky	40º

El cinturón de seguridad en las gestantes

Hoy en día todo el mundo coincide en que el cinturón de seguridad es imprescindible tanto para los ocupantes de los asientos delanteros, como de los traseros.

Pero existe una problemática sobre el uso del cinturón de seguridad en las gestantes y, aunque no existe unanimidad total en el criterio de los tocólogos, la mayoría de ellos se pronuncian a favor de su utilización.

El caso es que las gestantes precisan una protección añadida por lo que la mayoría de los ginecólogos recomiendan el uso del cinturón de tipo "arnés", por ser más idóneo.

Sin embargo, ante la dificultad (y el coste económico) de instalar cinturones de ese tipo, lo que se recomienda es utilizar el cinturón habitual, pero teniendo especial cuidado en su colocación. Es decir…

1- El tramo superior, oblicuo o pectoral o torácico, que discurra por el tercio medio de la clavícula.

2- Y el tramo inferior, horizontal y mal denominado "abdominal", que se sitúe sobre la pelvis, lo más bajo posible y nunca sobre el abdomen, ya que en caso de una colisión frontal, podría dar lugar a una "explosión" abdominal con afectación seria de la integridad física de la madre y del bebé.

La clave está pues, en que la gestante utilice el cinturón de seguridad en toda época de su estado, con la condición de que se encuentre bien anclado y adaptado.

Dr. Usparitza.
Presidente DYA

Rememorando 1984

- El 12 de Marzo, la Asociación entregó en distintos departamentos del Gobierno Vasco (Interior, Sanidad y Cultura), el "PLAN DE REDUCCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO Y DE VICTIMAS DE EUSKADI", que no obtuvo respuesta alguna.

- El 5 de Mayo, la DYA organizó una expedición con coches-taller, ambulancias y coche de comunicaciones hasta Madrid, a la final de la Copa contra el Barcelona y asimismo, participó, en el recibimiento en Bizkaia y Bilbao a los triunfadores.

- La DYA recibió del Gobierno Vasco una importante ayuda económica para compensar el gran despliegue humano y de material sanitario empleado en las inundaciones del año 1983.

LA DYA EN LAS ONDAS

Radio Bilbao (990-AM)	Domingos, 8:50	Programa (Dr. Usparitza)
Radio Euskadi (756-AM)	Lunes a Viernes, 4:50	La noche despierta (Dr. Usparitza)
	Sábados y Domingos, 6:10	Hágase la luz (Dr. Usparitza)
Radio Popular (900-AM)	Domingos, 9:10	Aquí Popular (Dr. Usparitza)
	Lunes a Viernes, 7:25	Egunon Bizkaia (Dr. Usparitza)
Radio Nervión (88.00-FM)	Lunes, 8:07	Informa la DYA (Dr. Usparitza)
Tele-Bilbao	Lunes, 21:45	Informa la DYA (Dr. Usparitza)
	Mensualmente	Seguridad Vial (Dr. Usparitza)

Vigilancia y salvamento en playas

Durante los meses de verano DYA lleva el color amarillo al mar. Porque una de las funciones de atención y prevención que realiza de junio a septiembre en múltiples zonas de nuestro litoral es, precisamente, la prestación del servicio de vigilancia y salvamento en playas.

Un servicio para el que nuestro personal recibe una preparación especial, que añade a sus conocimientos de Socorrismo y Primeros Auxilios diversas técnicas de rescate y actuación específicas para el medio acuático, así como el reconocimiento de nuevas patologías y lesiones que tienen que ver tanto con la fauna marina, como con las actividades deportivas que se llevan a cabo en el mar.

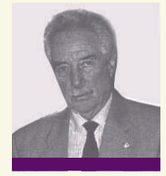
La buena preparación física es, además, esencial. Por eso durante toda la temporada es fácil ver a los socorristas de las playas practicando las distintas formas de entrar en el agua desde la orilla o saltando desde una embarcación, de acercarse a una persona con dificultades, o de arrastrarla hasta tierra firme. Y es que, aunque se sigue en todo momento la máxima de que una buena vigilancia es la mejor manera de evitar un rescate, el trabajo no deja de ser intenso. Nunca faltan las picaduras de salvario o de medusa, las heridas y rozaduras con las rocas o con los caparazones de algunas especies marinas, y las lesiones de la piel causadas por la exposición al sol.

También se cuidan de forma especial las herramientas de trabajo específicas para este medio. Algunas curiosas, como los floppy: unos flotadores de forma cilíndrica que se usan para facilitar el remolque de la persona accidentada dentro del agua. Tampoco faltan las aletas, que se usan para ganar impulso y velocidad. Lo mismo que otros tres elementos de vigilancia: el silbato, los prismáticos y la emisora de radio portátil para poder dar rápidamente un aviso de alarma.

Un equipo que se completa con otro elemento que, no por conocido, deja de ser crucial: la bandera de aviso de las condiciones de baño. Y es que, cuando los usuarios la respetan, el riesgo de accidente se reduce drásticamente. Curiosamente aún hay quien no le da importancia alguna a una bandera roja -baño prohibido- o amarilla -baño con mucha precaución- y termina ocasionando algún que otro percance.

Pero lo que tiene claro el personal de DYA es que hay que tratar por todos los medios de ayudar a la gente a que disfrute de la playa. Darles seguridad y confianza. Ese es, en el fondo, su verdadero objetivo.

La opinión del Presidente



LA AYUDA HUMANITARIA DE LA DYA LLEGA HASTA PERÚ

Recientemente, la Agencia Española de Cooperación Internacional, solicitó de nuevo la presencia del voluntariado de la **DYA**, en la misión humanitaria enviada con motivo del terremoto que sufrió Perú recientemente.

Una petición a la que respondimos, una vez más, afirmativamente como ya hicimos en su día cuando se solicitaron nuestros servicios para actuar en las catástrofes de Irán (2004), Pakistán (2005), Indonesia (2006), la Isla de Java (2006) y Filipinas (2006).

En esta ocasión, se desplazaron hasta Perú siete técnicos sanitarios de la **DYA**, dos de Bizkaia (Marcos Lorenzo y Arturo Núñez), uno de Gipuzkoa y tres catalanes, que instalaron su Hospital de Campaña, en los alrededores de la ciudad de Prisco durante 14 días, en los que nuestros bravos voluntarios tuvieron que enfrentarse a problemas de todo tipo incluidas dos nuevas réplicas del seísmo.

Un servicio muy especial que hemos podido realizar gracias a las aportaciones de los socios-protectores y que ha permitido que la labor humanitaria de la **DYA** siga llegando hasta allí donde es más necesaria, ya sea a la vuelta de la esquina o al otro lado del océano. **ESTA ES LA DYA.**

Dr. Usparitza
(Presidente de la DYA)

DYA

RESPUESTA COMERCIAL
Autorización núm. 5.366
B.O.C.T. 52 del 24.09.81

A FRANQUEAR
EN DESTINO

HELBIDEAN
SEILUA
IPINTZEKOA

DYA

Ayúdenos a mejorar la revista

(y nosotros a cambio le aseguramos que nunca más volverá a perderse)

Aprovechando que ya hemos llegado al número 10 de nuestra revista, nos gustaría conocer la opinión de nuestros lectores sobre la misma.

Qué contenidos gustan más, cuáles les parecen más didácticos, cuáles más aburridos…

Asimismo, también nos gustaría oír sus sugerencias sobre qué nuevas secciones les interesaría que aparecieran.

A fin de cuentas, el objetivo de esta revista es ofrecer información de interés y consejos relacionados con la salud, la seguridad vial… y, en definitiva, trasladar a papel la labor asistencial, preventiva y formativa que realizamos diariamente en las calles.

Y, por supuesto, para agradecer su colaboración, entre todas las encuestas recibidas sortearemos un práctico GPS para el coche que ha sido donado para la ocasión por uno de nuestros colaboradores.

Muchas gracias de antemano por su colaboración… ¡y buena suerte!

Para participar en el sorteo de un GPS sólo tiene que responder a todas las preguntas de la encuesta y depositar únicamente la "Hoja de Respuestas" en el buzón de correos más cercano (no necesita sello). O, si lo prefiere, también puede rellenar esta encuesta on-line en la dirección www.dya.es/encuesta

Zuk lagundu aldizkaria hobetzen

(eta guk sekula ere ez zarela galduko ziurtatzen dizugu)

Gure aldizkariko 10. zenbakira iritsi garela baliatuz, berari buruzko gure irakurleen iritzia jakin nahi genuke.

Ze eduki atsegin duzun gehien, zeintzu dirudizu didaktikoak direla, zeintzu aspergarrienak…

Era berean, zure iradokizunak entzutea gustatuko litzaiguke, ze atal berri ager dadin nahi zenukeen.

Azken finean, aldizkari honen helburua osasun eta bide segurtasun, etab…gaiekin zerikusia duten argibide interesgarriak eta aholkuak eskeintzea da eta, laburtuz, paperera eramatea egunero kaleetan zehar egiten dugun zeregin sorosle, prebentibo eta hezigarria.

Eta, noski, zure laguntza eskertzeko, jasotako inkesta guztien artean gure kolaboratzailetako batek beta honetarako eman digun GPS praktiko bat zozketatuko dugu.

Milesker aldez aurretik zure laguntzagatik… eta zorte on!

GPS baten zozketan esku hartzeko inkestaren galdera guztiak erantzun besterik ez duzu egin behar eta "Erantzunen orria" soilik, postontzi hurbilenean bota ezazu (ez du seilurik behar). Edo nahiago baduzu, inkesta hau on-line ere bete dezakezu helbide honetan www.dya.es/encuesta

Participe en el SORTEO

Parte har ezazu ZOZKETAN

En muy poco tiempo los GPS se han convertido en un complemento imprescindible para el coche debido, principalmente, a su gran utilidad y su facilidad de uso. Por eso, nuestro regalo por ayudarnos a mejorar la revista es devolverle los minutos que haya dedicado a completar las respuestas en la forma de este práctico GPS de pantalla táctil (que además incluye reproductor de MP3 y diccionario de cinco idiomas) con el que nunca más volverá a perder tiempo por equivocarse de camino… ¡aunque se encuentre en el extranjero!

Denbora gutxian GPSak autorako ezinbesteko osagarri bihurtu dira, batez ere bere baliagarritasun eta erabilera errazagatik. Horregatik, aldizkaria hobetzen laguntzeagatik jasoko duzun oparia honako hau da, erantzunak osatzen erabili duzun denbora ukipe-pantaileko GPS praktiko honen gisan itzultzea (horretaz gain MP3 irakurgailuarekin eta bost hizkuntzetako hiztegiarekin), berarekin ez duzu denborarik galduko bidez nahasteagatik… Nahiz eta atzerrian izan!

La DYA participa activamente en la Aste Nagusia

Como en años anteriores, la **DYA** trabajó durante la Semana Grande para que otros pudieran divertirse y disfrutar de la fiesta con total seguridad.

Un complejo dispositivo compuesto por cientos de voluntarios y voluntarias cuya actuación puede resumirse en los siguientes datos: 604 salidas de ambulancia, 413 traslados, 252 atenciones por enfermedad, 38 atenciones por caídas en vía pública y 33 atenciones por caídas en domicilio.

Asimismo, también intervenimos en 22 agresiones de las cuales tres se produjeron por arma blanca, una utilizando una botella y otra con un spray.

Además, también tuvimos que intervenir en 9 intoxicaciones etílicas severas siendo atendidos en dos de los casos menores de edad, concretamente, de 16 años.

Por otro lado, también tuvimos que atender a las víctimas de los accidentes de tráfico sucedidos en las inmediaciones de la capital durante esos días.

Campaña de prevención contra el consumo de alcohol

A lo largo de la Semana Grande, la DYA también realizó una campaña de concienciación para advertir una vez más del peligro que tiene unir alcohol y conducción. Así, durante los nueve días festivos se repartieron unos pañuelos de fiesta muy especiales, se colocaron folletos informativos en los vehículos aparcados en las inmediaciones del recinto festivo, se publicaron anuncios en prensa, se emitió un spot y se habilitó una página web (www.llegarescuetiondesuerte.com) en la que se pedía la participación ciudadana a cambio de un atractivo regalo: un alcoholímetro digital.

Servicios Preventivos en la plaza de toros

Para atender la Plaza de Toros durante los festejos taurinos, la **DYA** ha movilizó un total de 194 voluntarios, vehículos de apoyo y tres ambulancias (2 de Soporte Vital Básico y una UVI móvil). En este recinto se realizaron finalmente un total de 11 atenciones, 8 de ellas con traslado del paciente a un centro sanitario.

Las fiestas de Elantxobe vuelven… y la DYA también

Dado que la gran fiesta en Elantxobe (Madalenas, 22 de julio) venía sufriendo un considerable deterioro motivado por la masiva asistencia y el comportamiento poco cívico de una parte de los jóvenes asistentes, el Ayuntamiento adoptó hace ya dos años una serie de medidas, que han reconducido la fiesta muy favorablemente.

Así, esta jornada festiva ha vuelto a sus orígenes y, por supuesto, la DYA no podía faltar desplazando hasta este bello pueblo una dotación compuesta por dos ambulancias con todos los recursos humanos y materiales necesarios para cuidar de la salud de todos los que se desplazaron a celebrar el tradicional lanzamiento de la teja.

El Grupo Especial de Rescate de la DYA

El año 2006, la DYA creó el Grupo Especial de Rescate (G.E.R.), integrado por 50 voluntarios específicamente formados y entrenados, distribuidos en las Unidades de Rescate, Atención Sanitaria, Logística y Mando Control. Un equipo que en lo que llevamos del año 2007, ya ha participado en más de 21 operativos.

El Centro de Día Acacias

Inaugurado el 30 de Mayo de 2002, El Centro de Día Acacias supuso un paso más del Área Social de la Asociación por ampliar su cobertura sanitaria en nuestra provincia.

El principal objetivo de un centro de este tipo es que los mayores puedan mantener sus habilidades personales todo el tiempo posible, para poder permanecer en su entorno familiar y social y retrasar al máximo el ingreso en una residencia.

Para ello, el centro cuenta con unas modernas instalaciones de más de 300 metros cuadrados -que cumplen todas las normativas- y un experto equipo humano formado por un médico, una enfermera, un psicólogo, un terapeuta ocupacional, un terapeuta manual y varios auxiliares de geriatría.

Por supuesto, los mayores cuentan en todo momento con la ayuda de un nutrido grupo de especialistas que les ayudarán en sus tareas diarias mediante ejercicios de estimulación cognitiva, entrenamiento de memoria, orientación de la realidad, psicomotricidad, actividad física… y, en definitiva, todo aquello que precisen para el desarrollo de las actividades normales de la vida diaria.

Además, en este centro también se lleva a cabo un completo control sanitario y de enfermería-farmacia de cada uno de los usuarios.

ASÍ ES COMO TRANSCURRE UN DÍA NORMAL EN ESTE CENTRO:

9:00 h.	Recogida en el domicilio y traslado hasta el centro.
9:30 – 11:30 h.	Gimnasia de mantenimiento y recuperación de habilidades.
11:30 – 14:00 h.	Ocio y tiempo libre (lectura, juegos de mesa...).
14:00 – 16:30 h.	Comida y ejercicios de relajación.
16:30 – 18:00 h.	Terapia ocupacional y actividades de grupo (manualidades, costura...).
18:30 h.	Traslado hasta el domicilio.

HOJA DE PREGUNTAS / *GALDEREN ORRIA*

Secciones y contenidos *Atal eta edukiak*

1. Por favor, puntúe del 1 al 10 en la hoja de respuestas el interés que tienen para usted las siguientes secciones de la revista:
Mesedez, 1etik 10 bitartean puntuatu zuretzat aldizkariaren atal hauek duten garrantzia:

a Editorial / *Editorial*
b La opinión del lector / *Irakurlearen iritzia*
c La DYA en la red / *DYA sarean*
d También en DYA / *Baita DYAn ere*
e La opinión del presidente / *Presidentearen iritzia*
f Noticias / *Albisteak*
g Artículo (de seguridad vial) / *Artikulua (bide segurtasuna)*
h Salud / *Osasuna*
i Observatorio / *Behatokia*
j Consejos de la DYA / *DYAren aholkuak*
k Tercera edad / *Hirugarren adina*
l Informe / *Txostena*
m El rincón del voluntario / *Boluntarioaren txokoa*
n Un día en… / *Egun batez…*
o Entrevista / *Elkarrizketa*
p Test / *Testa*
q ¿Sabías que…? / *Ba al zenekien…?*
r La receta de Martín Berasategui / *Martin Berasategiren errezeta*
s Excursiones de un día / *Excursiones de un día*
t El placer de un libro / *El placer de un libro*
u Pasatiempos / *Pasatiempos*

2. De los siguientes temas, señale por favor los que considera que también deberían aparecer en la revista o tener más importancia de la que actualmente tienen:
Ondorengo gaietatik, azpimarratu mesedez aldizkarian ere agertu behar luketenak edo jada duten baino garrantzi handiagoa dutenak

3. ¿Le parece que los artículos tienen la extensión adecuada?
Artikuluek luzapen egokia dutela iruditzen zaizu?

4. ¿Le parece que los artículos tienen la profundidad adecuada?
Artikuluek sakontasun egokia dutela iruditzen zaizu?

5. ¿Le parece correcta la aplicación del bilingüismo que se hace en la revista?
Aldizkarian egiten den elebitasunaren erabilera egokia al deritzozu?

Aspecto visual *Itxura*

6. ¿Le parece que los artículos tienen mucho texto?
Artikuluak idatzi asko dutela iruditzen al zaizu?

7. ¿Incluiría más fotografías en cada página?
Orrialde bakoitzean argazki gehiago jarriko al zenuke?

8. ¿La parece correcto el tamaño de letra en el que está escrita la revista?
Aldizkaria idatzia dagoen letraren neurria egokia dela al deritzozu?

9. ¿Cree que la revista debería tener más páginas?
Aldizkariak orrialde gehiago eduki behar lituzkeela iruditzen al zaizu?

Perfil del lecto *Irakurlearen profila*

10. ¿La parece correcta la periodicidad con la que se entrega la revista?
Aldizkaria banatzen den aldizkakotasuna zuzena dela al deritzozu?

11. ¿Considera adecuado que la revista contenga publicidad?
Egokia al deritzozu aldizkariak iragarkiak edukitzea?

12. Además de usted… ¿Hay alguien más en su hogar que lea la revista?
Zutaz gain… Ba al dago zure etxean aldizkaria irakurtzen duenik?

Comentarios *Azalpenak*

13. Si desea añadir algo más que según usted pueda mejorar la revista, por favor, hágalo en estas líneas.
Zure ustez aldizkaria hobetu dezakeen zerbait gehiago adierazi nahi bazenuke, mesedez, egin ezazu lerro

Por favor, complete sus datos personales y envíe esta encuesta por Correo (no necesita sello) para que podamos incluirle en el sorteo de un GPS para el coche. Recuerde que también puede rellenar esta encuesta online en la dirección www.dya.es/encuesta

*Mesedez, bete zure datu pertsonalekin eta bidali Postaz (ez du seilurik behar) autorako GPS baten zozketan sartu zaitezen. Ez ahaztu inkesta hau online ere bete dezakezula helbide honetan www.dya.es/*encuesta

¡Muchas gracias! / *Milesker!*

HOJA DE RESPUESTAS / *ERANTZUNEN ORRIA*

1. 1: Lo peor / 10: lo mejor — *1: Okerrena / 10: Onena*

a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
d	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
e	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
f	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
g	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
h	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
i	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
j	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
k	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
l	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
p	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
q	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
s	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
t	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
u	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ☐ Formación en Primeros Auxilios / *Lehen Sorospeneko Ikastaroak* ☐ Salud infantil / *Haurren osasuna* ☐ Prevención de accidentes / *Istripuen prebentzioa*
☐ Economía doméstica / *Etxeko ekonomia* ☐ Tercera Edad / *Hirugarren adina* ☐ Seguridad Vial / *Bide segurtasuna* ☐ Ayuda internacional / *Nazioarteko laguntza*
☐ Suplemento infantil / *Haurren gehigarria.*
☐ Otro (indicar) / *Besteak (aipatu):* _____

3. A Sí, creo que así están bien. *Bai, horrela ondo iruditzen zaizkit.*
B No, son demasiado cortos. *Ez, motzegiak dira.*
C No, son demasiado largos. *Ez, luzeegiak dira.*

4. A Sí, creo que así están bien. *Bai, horrela ondo iruditzen zaizkit.*
B No, son demasiado complejos. *Ez, sakonegiak dira.*
C No. son demasiado superficiales. *Ez, azalekoegiak dira.*

5. A Sí, está bien como está ahora. *Bai, ondo dago orain dagoen bezala.*
B No, creo que la revista debería ser sólo en castellano. *Ez, aldizkariak erdara hutsean izan behar luke, euskerak lekua kentzen bait dio eduki batzuei heda daitezen.*
C No, creo que la revista debería ser íntegramente en euskera. *Ez, aldizkariak euskera hutsean izan behar lukeela iruditzen zait.*
D No, todos los contenidos de la revista deberían ser bilingües. *Ez, aldizkariaren eduki guztiak elebidunak izan behar lukete.*

6. A No, creo que así están bien ya que invitan a la lectura. *Ez, horrela ondo daudela iruditzen zait irakurketara gonbidatzen dutelako.*
B Sí, a mi me da pereza leerlos ya que todo es texto. *Bai, niri irakurtzeak alferkeria ematen dit dena idatzia delako.*

7. A Sí. *Bai.*
B No. *Ez.*

8. A No: es muy pequeño y me cuesta mucho esfuerzo leer los artículos. *Ez: Oso txikia da eta artikuluak irakurtzeko ahalegin handiak egin behar ditut.*
B Sí, me parece correcto. *Bai, egokia deritzot.*
C No. es demasido grande. *Ez, handiegia da.*

9. A No, con las que tiene ya es suficiente. *Ez, dauzkanekin nahiko da.*
B Sí, pero sólo si se incluyen secciones nuevas. *Bai, baina atal berriak sartzen badira bakarrik.*
C Sí, para poder ampliar las secciones ya existentes. *Bai, jada dauden atalak hedatzeko.*

10. A Sí, creo que tres veces al año es suficiente. *Bai, urtean hirutan nahikoa dela iruditzen zait.*
B No, creo que habría que sacar más números al año. *Ez, nire ustez urtean zenbaki gehiago atera behar lirateke.*
C No, creo que tres son demasiados números. *Ez, hiru zenbaki gehiegi direla iruditzen zait.*

11. A Sí, me sirve para enterarme de productos o servicios que pueden resultarme útiles. *Bai, baliagarriak izan daitezkeen produktuen berri jakiten laguntzen dit.*
B No, preferiría que se dedicaran esas páginas a ampliar los contenidos. *Ez, orrialde horiek edukiak hedatzeko erabil daitezen gustatuko litzaidake.*

12. A Sí (indicar quien: esposa, marido, hijo, etc.) *Bai (adierazi: emaztea, senarra, semea,etb.)* _____
B No. *Ez.*

13. _____
_____

Nombre y apellidos: *Izen-abizenak:* _____
Edad: *Adina:* _____
Teléfono de contacto: *Kontakturako telefonoa:* _____

Imprescindible para participar en el sorteo / *Ezinbestekoa zozketan parte hartzeko:*