Ten cuidado, al volante el alcohol puede sacar el monstruo que hay en ti

Seamos sinceros. Todos nos hemos tomado alguna vez una copa. Y eso no tiene nada de malo… a menos que después haya que conducir.

Porque la exaltación de la amistad y los chistes, dejan de tener gracia cuando del estado físico de uno depende no sólo su vida y la de sus acompañantes, si no la de todo aquel que se cruza con él en la carretera.

Y alguien a quien no le preocupa que otras personas puedan morir o quedar paralíticas por su culpa, sólo tiene un nombre: MONSTRUO.

Demostrar que tú no lo eres es muy sencillo: basta con que no conduzcas si has bebido.

www.yonosoyunmonstruo.com

Visita esta web y llévate un alcoholímetro digital por ayudar a que los monstruos desaparezcan de la carretera.

DYA

2008ko uztaila / Julio de 2008

de a DYA tik ra

DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 12. zenbakia

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 12

DYAk lan egiten du oporretan

La DYA no cierra por vacaciones

OSASUNA: Udako elikadura
ELKARRIZKETA: Julian Iantzi

SALUD: La alimentación en verano
ENTREVISTA: Julian Iantzi

Aurkibidea
Sumario

Editoriala Editorial	Pág. 2
Horrelakoa da DYA Así es la DYA	Pág. 3
Bide-segurtasuna Seguridad Vial	Pág. 4-5
Osasuna Salud	Pág. 6-7
Hirugarren Adina Tercera Edad	Pág. 9
Irakurlearen Txokoa El Rincón del Lector	Pág. 10
DYAko albisteak Noticias de la DYA	Pág. 11
Presidentearen iritzia La Opinión del Presidente	Pág. 11
Tal como somos Tal como somos	Pág. 12-13
Gogoratuz Rememorando	Pág. 13
Egun batez… Un día en...	Pág. 14
Haurren Osasuna Salud Infantil	Pág. 16
Gizarte Solidarioa Sociedad Solidaria	Pág. 17
Lehen Sorospenak Primeros Auxilios	Pág. 18-19
Elkarrizketa Entrevista	Pág. 20-21
Astialdia eta Denbora Librea Ocio y Tiempo Libre	Pág. 22-23

"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.*

Argitaratzaile: DYA (Bidelaguntza Elkartea). Debekaturik dago artikuluak, irudiak eta gainerako edukiak osorik edo eta zatika berriro ekoiztea.

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.

Edita: DYA (Asociación de Ayuda en Carretera).
Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos, ilustraciones y demás contenidos.

DYAk Ian egiten du oporretan

Medikua izatea eta, batez ere, ginekologi arloan lan egiteak, beste milaka gizakiak jaiotzen laguntzen, izan zen konbentzitu ninduena besteei bere bizitza eskeintzen dienak ez duela oporrik ezta astebururik onartzerako orduan.

Erdi-urrenetaz arduratzean ez duzu alde egiteko baimenik zeren erditzeko unea sekula ez da zehatza izaten, eta hori dela eta oporrak ezin zitekeen egin nahiz eta motzak izan.

Pentsakera hau arazorik gabe erabili daiteke trafikoko istripuetan ere. Hori dela eta, bere hasieratik, DYAren helburua ondorengo hau izan da, "oraintxe bertan goaz" erantzuteko prest egotea eguneko 24 orduetan, urteko 365 egunetan.

Jakina, hasiera batean ezinezkoa izan zitzaigun hori lortzea zeren DYAko berezko kide bakoitzak gure lan erantzukizunak geneuzkan aurretik, baina urteak aurrera zihoazen bezala eta Elkartea haunditzen joan zen bezala -bazkide babesle eta boluntarioei esker- duela bi hamarkadatik hona DYAk ez du lorik egiten, eta lanean jarraitzen du oporretan.

Baina ez hori bakarrik, baizik eta uda garaian, urtean zehar Elkarteak burutzen dituen zerbitzuetaz gain (Larrialdietako Osasun Garraioa, Gizarte Laguntza, Laguntza Psikologia, Hezkuntza ikastaroak, etab.) sasoi honetako beste zerbitzu berezi batzu gehitzen dira, hala nola DYAko sorosleak hondartzetan eta uztaila, abuztua eta irailean dauden herritako festetako zerbitzu prebentiboen burutzea.

Usparitza Jauna
DYAren Fundatzailea

La DYA no cierra por vacaciones

El ser médico y, sobre todo, el haber decidido ejercer la especialidad ginecológica, ayudando a facilitar el nacimiento de miles de seres humanos, fue la que me convenció de que para alguien que desea dedicar su vida a los demás no hay vacaciones ni fines de semana.

Y es que la atención a las parturientas no permitía ausentarse, ya que el día y la hora del futuro alumbramiento nunca era exacta, de ahí que sobraban las vacaciones por muy breves que fueran.

Una reflexión que se puede aplicar sin dificultad a los accidentados de tráfico. Por eso, desde sus inicios, el objetivo de la DYA ha sido estar preparada para responder *"ahora mismo vamos"* las 24 horas del día, los 365 días del año.

Obviamente, al principio eso nos fue imposible ya que cada uno de los miembros originales de la DYA teníamos nuestras propias responsabilidades laborales, pero con el paso de los años y el continuo crecimiento de la Asociación -gracias a las aportaciones de los socios protectores y a los voluntarios- hace ya casi dos décadas que la DYA ni duerme, ni cierra por vacaciones.

Pero no sólo eso, sino que en los meses estivales, a los servicios que realiza la Asociación el resto del año (Transporte Sanitario de Urgencia, Ayuda Social, Ayuda Psicológica, Cursos de Formación, etc.) se suman aquellos específicos de esta fechas como son la presencia de socorristas de la DYA en las playas y la realización de servicios preventivos en las numerosas fiestas patronales que salpican el calendario durante julio, agosto y septiembre.

Dr. Usparitza
Fundador de la DYA

La semilla de la DYA fructifica: 35 aniversario de DYA Gipuzkoa

Usparitza sendagileak 1966an, DYA Bide Laguntza Elkartea sortu zuenean, ez zuen pentsatu ere egiten urte batzuren ondoren horrelako emaitzik jasoko zuenik. Baina ideia aurrera irten zen eta Bizkaian errotu ostean Gipuzkoara egin zuen salto.

Kuriosoa bada ere zabaltze honek kasualitatean zerikusi handia izan zuen, ustekabeko Jose Antonio Malo eta Rafael Cañadaren arteko topaketa batetik sortu bait zen, azken hau DYAko ibilgailu batekin Gipuzkoan zehar zebilela.

Rafaelek azaldu zion Jose Antoniori proiektuaren funtsa zein zen eta Usparitza Doktorearekin Bilbon elkartu ondoren 1973ko ekainaren 21ean "La Voz de España" egunkarian artikulu bat argitaratu zuen Jose Antoniok, "Gipuzkoan Bidelaguntza Elkarte bat sortuko da" izenburupean. Esan artikulu honen ondorioz laguntza emateko lehen deiak jaso zirela.

Gaur DYA Gipuzkoak 35 urte bete ditu. Eta Bizkaian gertatu izan zen bezala, hasiera apal batetik, baliabide eta errekurtso ekonomikorik gabe, boluntario talde antolatu bat izatera pasatu gara, eta baliabide tekniko hoberenekin behar den lekura sorospena eramateko gai gara.

Jardunbideak ere gehitu egin dira. Eta hasieran errepideko laguntza zena gaur egun erreskatea, heziketa, Gizarte-laguntza edo nazioarteko laguntzan bihurtu da.

Eta proiektuak pixkanaka-pixkanaka zabaltzen dihardu beste lurraldeetara. Gure herrikideren etengabeko laguntzarik gabe ezinezkoa izango zen mirari txiki bat.

Cuando el Dr. Usparitza creaba en 1966 la Asociación de Ayuda en Carretera DYA, difícilmente podía imaginar los frutos que recogería al paso de los años. Pero la idea prosperó, y tras arraigar en Bizkaia dio el salto a Gipuzkoa.

Curiosamente esta expansión tuvo mucho de casualidad, ya que partió de un encuentro fortuito entre José Antonio Malo y Rafael Cañada mientras el segundo circulaba por Gipuzkoa con un vehículo de la DYA.

Rafael le explicó en qué consistía el proyecto, y tras reunirse en Bilbao con el Dr. Usparitza, José Antonio publicó el 21 de junio de 1973, en el periódico "*La Voz de España*", un artículo titulado "*En Guipúzcoa se va a crear una Asociación de Ayuda en Carretera*" que generó las primeras llamadas de gente dispuesta a colaborar.

Hoy DYA Gipuzkoa cumple 35 años. Y como ocurriera en Bizkaia, de unos humildes orígenes, sin medios y sin dinero, se ha pasado a un colectivo de voluntarios bien organizado y formado, con las mejores herramientas para llevar auxilio allí donde haga falta.

También han crecido las áreas de actuación. Y lo que empezó como auxilio en carretera, hoy abarca el rescate, la formación, la asistencia social, o la ayuda humanitaria internacional.

Y el proyecto sigue extendiéndose, poco a poco, a otras provincias. Un pequeño milagro que nunca hubiera sido posible sin el apoyo constante de nuestros conciudadanos.

La alta siniestralidad de las motocicletas

De enero a abril, más de 100 motoristas perdieron la vida en las carreteras del Estado. Y, aunque todavía no tenemos datos precisos, es de suponer que a partir de abril esa cifra crecerá mucho más debido al buen tiempo ya que, según los datos del Observatorio de la Seguridad Vial, entre los moteros, el número de víctimas es proporcional al número de desplazamientos.

Desde la entrada en vigor del nuevo reglamento de Tráfico, que permite conducir motos de hasta 125 cc tras tres años de carné B1, el número de conductores de moto no deja de aumentar con un incremento de más del 50% en los últimos años.

Por eso, es erróneo pensar que los conductores de motocicletas son ahora más inconscientes o menos experimentados que antes: lo que pasa es que ahora hay muchos más y por eso es lógico que haya más accidentes en los que están implicados.

Además, a esto hay que unir el problema de que muchos conductores de automóvil u otros vehículos no están acostumbrados a compartir la carretera con un vehículo tan ágil y, a la vez, tan poco visible.

LOS ACCIDENTES DE MOTOCICLETA SE INCREMENTAN UN 50% EN LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS

Y tampoco hay que olvidar que, por la propia configuración del vehículo, el índice de mortalidad para accidentes con motocicleta es aproximadamente 10 veces superior al registrado para vehículos ligeros y 40 veces superior al de vehículos pesados.

Los accidentes más frecuentes

Según datos de un informe publicado en 2003, los 9.938 accidentes en los que intervino una motocicleta se dividen de la siguiente forma: 66,9% colisiones entre dos vehículos; 21,3% accidentes en solitario; 6,4% colisiones múltiples y 5,4% atropellos.

Conviene resaltar que, en las colisiones entre dos vehículos, fue el conductor del turismo el que cometió una infracción en el 53% de los casos, mientras que sólo en el 26% de los siniestros quien incumplió alguna norma fue el motorista.

Por otro lado, dentro de los accidentes en solitario, el más común es la salida de la vía, causada en la mayoría de los casos por una velocidad inadecuada.

Duela gutxi, Eusko Jaurlaritzako Barne Sailak kontzientziazio kanpaina bat burutu du motor-gidarien artean, ondorengo gaiak azpimarratuaz:

1. *Abiadura-mugak errespetatu, eta kontuan hartu beti errepidea nola dagoen eta zure esperientziak zer diotsun.*
2. *Zure ibilgailua ez da erraz ikustekoa; beraz, adi-adi gidatu, defentsiban, eta ez sekula pentsatu besteak ikusi zaituenik.*
3. *Errepidea ez da karrerak egiteko zirkuitua: edonoiz gerta liteke ezustekoren bat edo beste.*
4. *Semaforoak eta seinaleak errespetatu. Gogoratu: ez da inoiz ere aurreratu behar ez eskuinetik ez lerro etengabetik.*
5. *Adi ibili euria hasten denean: lehen tantak erorita, errepidea labain dago, batez ere, margotutako lekuetan.*

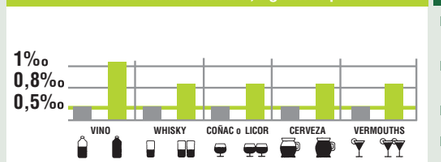
Recientemente, el Departamento de Interior del Gobierno Vasco ha realizado una campaña de concienciación entre los motoristas en la que incidía en los siguientes puntos:

1. Respeta los límites de velocidad y adecua siempre la misma a las condiciones de la vía y a tu experiencia.
2. Vas en un vehículo *"invisible"*, así que conduce siempre a la defensiva y nunca asumas que te han visto.
3. Una carretera no es un circuito de carreras: siempre puede suceder un imprevisto.
4. Respeta los semáforos, las señales y recuerda que no se puede adelantar por la derecha o con línea continua.
5. Cuidado con las primeras gotas de lluvia: hacen la carretera mucho más resbaladiza, sobre todo las zonas pintadas.

Información sobre las tasas de alcoholemia

Ten 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.

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



Alteraciones psico-fisiológicas del conductor

De 0,5 a 0,8 por mil CONDUCCIÓN IMPRUDENTE:
Alteraciones en las reacciones de Visión - Cerebro - Manos y Pies. No aprecia ni valora estos efectos negativos en su actuación. Desprecia las señalizaciones.

De 0,8 a 1,5 por mil CONDUCCIÓN TEMERARIA:
Reflejos cada vez más perturbados. Embriaguez ligera pero ya aparente. Disminución de la vigilancia.

De 1,5 a 3 por mil CONDUCCIÓN PELIGROSA:
Embriaguez neta. Vista doble. Actitud titubeante.

De 3 a 5 por mil CONDUCCIÓN SUMAMENTE PELIGROSA:
Embriaguez profunda.

Más de 5 por mil CONDUCCIÓN IMPOSIBLE:
Coma, incluso mortal.

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.

Comer bien en verano

En los meses estivales conviene adaptar nuestra alimentación a las nuevas circunstancias y actividades fruto del buen tiempo. Hace mucho más calor, y es fundamental combatirlo con una buena hidratación.

Nuestro cuerpo es muy inteligente y, con la llegada de los calores, él mismo suele encargarse de modificar nuestros hábitos de alimentación sin pedir nuestro consentimiento.

Por eso en verano los guisos y las legumbres suelen apetecer menos que una buena ensalada o un refrescante gazpacho.

Sin embargo, nunca está de más que nosotros también ayudemos a nuestro cuerpo evitando comidas muy pesadas por mucho que nos apetezcan. No se trata de comer menos, sino de seguir una dieta distinta, más fresca y ligera.

NOSOTROS TAMBIÉN DEBEMOS AYUDAR A NUESTRO CUERPO

Además, es verdad que en verano necesitamos menos alimentos, ya que las altas temperaturas hacen que el cuerpo deba gastar menos energías en mantener constante nuestra temperatura corporal interna. En consecuencia, nuestra alimentación en verano debería tener menos grasas y más hidratos de carbono.

Y para hacer trabajar menos a nuestro estómago (y huir de las digestiones pesadas que pueden provocarnos golpes de calor o cortes de digestión) conviene comer menos cantidad de alimentos, pero con mayor frecuencia que en invierno.

La fruta

Al ser refrescantes y muy fáciles de consumir, la fruta es uno de los ingredientes indispensables en toda dieta veraniega. Ricas en vitaminas, minerales y carbohidratos, son muy nutritivas y también aportan gran cantidad de fibra, lo que ayuda a evitar problemas gastro-intestinales.

También hay que dejar un sitio en nuestra mesa a las verduras, ya que gracias a ellas aportaremos a nuestro organismo vitamina C, carótenos, folatos e hidratos de carbono. Eso sí, si se consumen crudas mucho mejor, ya que la fritura o la cocción destruyen gran parte de los nutrientes que contienen.

El Gazpacho

Pero si hay una comida -o bebida, según se mire- que no debe faltar en verano es el gazpacho. Fresco y fácil de digerir, contiene numerosos nutrientes. Por ejemplo el vinagre, que se absorbe desde la misma mucosa de la boca por lo que los azucares del alcohol pasan directamente a la sangre creando energía que puede utilizarse de inmediato… y además, este condimento contribuye a aumentar la salivación, proporcionando una sensación subjetiva de agradable frescor general.

UDAKO DIETA

- *Jan itzazu ur asko dituzten janariak beroaren efektuari aurre egiteko: sandia, meloia eta barazkiak, hala nola ozpin pepinoa, espinaka edo letxuga.*
- *Gorputzak ohizkoa dena baino ur gehiago galtzen duenez, zure urdailak kalteak jasan ditzake. Idorreria saihesteko, zuntzean aberatsak diren janariak har ditzakezu, hala nola produktu integralak, menestrak, ahuakatea eta fruitu lehorrak.*
- *Fruta asko jan. Elikagarriak dira, bitamina kopuru handia ematen dute, eta baita mineralak eta karbohidratoak, eta zuntza edukitzeagatik, sabel eta hestetako arazoak jasateko aukera gutxitzen dute.*
- *Saiatu frijituak gehiegi ez hartzen. Hobe da haragia plantxan eta entsalada fresko bat hartzea. Izozkiak ere oso gomendagarriak dira zeren, ura emateaz gain, kaltzioan aberatsak dira.*
- *Edan bi litro ur gutxienez egunero eta saiatu beti ur botila bat eramaten gainean gerta litekeen deshidrataziorik saihesteko.*
- *Ez ahaztu edari karbonatatuek egarririk ez dutela kentzen. Urari aurre egiteko edaririk onenak ura eta fruitu zukuak dira.*

LA DIETA VERANIEGA

- Come alimentos ricos en agua para contrarrestar el efecto del calor: sandía, melón y verduras como el pepinillo, la espinaca o la lechuga.
- Como el cuerpo pierde más líquido de lo normal, tu estómago se puede resentir. Puedes evitar el estreñimiento consumiendo alimentos ricos en fibra, como productos integrales, menestras, aguacate y frutos secos.
- Consume mucha fruta. Son nutritivas, aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y carbohidratos y, al contener fibra, también disminuyen la probabilidad de sufrir problemas gastrointestinales.
- Intenta evitar las frituras en exceso. Mejor carnes a la plancha acompañadas de una ensalada fresca. Los helados también son muy aconsejables ya que, además de proporcionar agua, son ricos en calcio.
- Bebe por lo menos dos litros de líquido diarios, e intenta llevar siempre encima una botella de agua para prevenir posibles deshidrataciones.
- Recuerda que las bebidas carbonatadas no quitan la sed. Lo mejor para combatir el calor es el agua y los zumos de frutas.

Con el Servicio Dorado
las ventajas son mayores.

MEJOR OFERTA DEL ESTADO PARA MAYORES
2007
- GEROKON -

SERVICIO DORADO

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

- **Financieras**: Adelantar el cobro de su pensión, disponer de la **Tarjeta Dorada**, mejorar sus ingresos con **maspensión**...
- **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.

¿qué quieres mañana?

www.kutxa.net

kutxa

La vida independiente asistida

El reciente estudio realizado por la CEE y titulado *"Desinstitucionalización y Vida en Comunidad"* que fue presentado en Bruselas el marzo pasado ha analizado la situación de las personas que viven en las residencias.

Las conclusiones obtenidas por el informe *"Desinstitucionalización y Vida en Comunidad"* no han sido muy edificantes… e incluso podemos considerarlas optimistas, teniendo en cuenta que los países estudiados han sido Alemania, Italia y Gran Bretaña, teóricamente tres de los más avanzados de Europa.

Estos resultados ponen una vez más de manifiesto que, hoy por hoy, no parece buena solución separar a la persona de sus raíces... salvo cuando sea estrictamente necesario para garantizarle una vida digna.

Unas conclusiones que coinciden plenamente con el esquema de trabajo que desde hace dos años viene desarrollando el Área Social de la DYA: transporte adaptado, movilidad y, esperamos que en un futuro próximo, un servicio de Teleasistencia, que permitirá coordinar recursos asistenciales a domicilio.

RESULTADOS

- Que la reclusión innecesaria e involuntaria de muchos residentes en Centros Institucionales es una violación de los derechos humanos.
- Que los servicios de bajo coste que hoy se ofrecen casi siempre llevan aparejada una baja calidad de asistencia.
- Que los Centros Institucionales distan hoy de ofrecer una calidad mínimamente presentable.
- Que la dignidad de los residentes no siempre está garantizada en ellos, por lo que se impone rediseñar las estructuras existentes para humanizarlas.

Queremos saber cómo nos ves tú.

Aritz nos envía esta fotografía de "*Magdalenas de Elantxobe, cuando todavía eran las auténticas Magdalenas*" en la que se ve a un miembro de la DYA durante un servicio preventivo. Recuerda que puedes enviar tus fotos de la DYA a concurso@dya.es

Gracias, Dr. Usparitza

Hace ya 6 meses que mi hijo pequeño, de 18 años, entró de voluntario a la DYA.

Y desde entonces no hay día que vuelva de guardia sin contarme mil y una historias. Como madre, no puedo más que enorgullecerme de lo que hace y de las situaciones que vive en la Asociación.

¡Y menos mal que estudia arquitectura, porque si estudiase medicina no lo volvería a ver!

Después de esta experiencia me parece fenomenal que la DYA sea un lugar abierto en el que los jóvenes encuentren formación, experiencias y muchos incluso una vocación.

Bueno, agradezco simplemente que siga habiendo un lugar aún donde los jóvenes puedan invertir parte de su tiempo libre en algo, de lo que disfrutan y aprenden, tan noble como el auxiliar a quien lo necesite.

Ana María S.
(Alonsotegui)

Zorionak ISO 9001:2000 ziurtagiriagatik

Orain dela gutxi jakin dut kalitateko ISO 9001:2000 ziurtagiria atera duzuela, eta benetan paregabekoa iruditu zait. Urte batzuk badira zuen kolaboratzailea naizela, eta egia esan ez dut sekula inongo zalantzarik izan ematen dizuegun diruarekin egiten duzuen lanari buruz. Hori dela eta, zuen anbulantzi bat ikusten dudan guztitan bere zati txiki bat nire urteroko laguntza apalari esker izan dela pentsatzen dut.

Baina enpresako munduan ibiltzen garenok , badakigu horrelako ziurtagiri bat lortzea ze zaila den, eta gauzak ondo egiten saiatzen zareten eta baita jasotzen duzuen diru guztiari onura ateratzen diozuen froga baten gisakoa da. Eta horrek asko lasaitzen gaitu. Zorionak.

I. Iraola (Donostia)

2007an DYAk 93.055 larrialdi deiei erantzun zien Euskal Herrian. Hau lortu ahal izateko, gure larrialdietako ibilgailuek 4.088.398 km baino gehiago bete zituzten. Hain ibilaldi luzea izan dela eta gure anbulantzietako deposituak ia hutsak gelditu dira. Horregatik, gelditu ez daitezen, zure laguntza behar dugu.

En 2007 DYA atendió en el País Vasco a 93.055 llamadas de auxilio. Para hacerlo posible, nuestros vehículos de emergencia recorrieron más de 4.088.398 Km... Una distancia tan enorme que ha dejado los depósitos de nuestras ambulancias casi vacíos. Por eso, para que sigan funcionando, necesitamos tu ayuda.

☑ **Bai,** *informazio gehiago nahi dut DYAren Bazkide Babesle izateko eta bizitzak salbatzen laguntzeko eman beharreko pausoei buruz. (Eskaera hau informazioa jasotzeko besterik ez da eta ez nau ezertara konprometitzen).*

☑ **Sí,** deseo recibir más información sobre los pasos que debo dar para convertirme en Socio Protector de DYA y ayudar a salvar vidas. (Esta solicitud únicamente tiene carácter informativo y no me compromete a nada).

Izen-deiturak / Nombre y apellidos: _____

Helbidea / Dirección: _____

Herria / Población: _____ *P.K.* / C.P.: _____ *Probintzia* / Provincia: _____

Telefonoa / Teléfono: _____ *E-maila* / E-mail: _____

Por favor, envía esta solicitud de información a DYA
Gipuzkoa: Mendigain, 30 - 20014 DONOSTIA.
Bizkaia: Almda. San Mamés 33, 48010 BILBAO.

Kupoi hau bidaltzean, baimena ematen dut nire datuak DYAren datu-basean sartzeko, DYAk etorkizunean antolatuko dituen ekintzetan bakarrik erabiliko direnak. Zuk, datu hauetan edozein unetan sartzeko aukera izateaz gain, aldatzeko edo baliogabetzeko aukera ere izango duzu. Horretarako nahikoa duzu DYAra idaztea.

Al enviar este cupón, acepto que mis datos sean incluidos en una base de datos de DYA, única y exclusivamente para futuras acciones de DYA. Usted puede acceder, modificar o cancelar estos datos en cualquier momento, escribiendo a la DYA.

Homenaje a los voluntarios de la DYA

El próximo 24 de octubre, por fin tendrá lugar el tan necesario "Homenaje al Voluntario" que por diversos motivos no se pudo celebrar durante los actos de conmemoración del 40 aniversario de la DYA.

Este emotivo acto, que se celebrará en el edificio de la Sociedad Bilbaína, contará con la presencia especial de la Orquesta de Acordeones de Amagoya Loroño.

Nunca nos cansaremos de decir que, sin nuestros voluntarios y sin nuestros socios-protectores, la DYA hace muchos años que habría dejado de existir. Por eso, este momento es tan bueno como cualquier otro para repetir, una vez más, ESKERRIK ASKO!!!!!!

Muxica sigue sin semáforo

En la revista nº 9 (abril de 2007) ya se publicó, bajo el título, *"Peligrosidad en Muxica"*, un completo artículo en el que se ponía de manifiesto la necesidad imperiosa de crear un paso de peatones con semáforo en esa localidad, antes de que alguien tenga que cargar con la responsabilidad de una posible tragedia.

Habiendo transcurrido ya más de un año desde que la DYA remitió a las autoridades competentes la petición –misiva fechada el 8 de febrero 2007- y sin tener ni siquiera confirmación de

que han recibido la carta certificada, nos vemos en la obligación de resaltar de nuevo la altísima peligrosidad de ese punto.

INTERNET: La web de la DYA cambia de cara

Con el objetivo de modernizar su imagen, durante estos mese de verano se está llevando a cabo una completa remodelación de la página web de la Asociación, cuyos frutos podrán contemplarse a partir del próximo mes de septiembre. Pero no sólo se cambiará el diseño, también se va a modificar el sistema de navegación para que a los usuarios les resulte más sencillo acceder a los distintos contenidos.

La opinión del Presidente

Detente y Ayuda

Ya desde sus inicios, la insistencia de la DYA ante los organismos competentes ha servido para innumerables problemas relacionados con la seguridad vial encuentren solución. Los más importantes logros conseguidos por la Asociación en esta última década han sido:

En 1999, la inauguración de una nueva acera en Murueta.

En 2000, la instalación de un paso peatonal con semáforo, en la confluencia de las calles Gregorio de la Revilla-Pérez Galdós (Bilbao)

En 2002, instalación de un medianil en la N-634, entre el cuartel de Bomberos y el Cruce del Gallo.

En 2002, la instalación de un paso de peatones regulado por semáforo, en el cruce de las calles Gregorio de la Revilla y Alda. de Urquijo (Bilbao).

En 2005, la incorporación al tranvía de una señal acústica de gran potencia para prevenir accidentes.

En 2006, el inicio de los proyectos de construcción del Hospital de Gernika - Lumo.

En 2007, la inauguración de una acera y la rectificación de la peligrosa curva de Portuondo, ambas obras llevadas a cabo en la carretera BI-2235 a su paso por Mundaka.

Asimismo, conviene destacar que en la actualidad estamos a la espera de la instalación de un paso de peatones en la BI-635 a la altura de Muxica, una petición realizada el 6 de Agosto de 2007.

Salud
y meteorología

La influencia de las temperaturas ambientales, de la humedad del aire e incluso la presión atmosférica en el organismo humano es algo que nadie pone en duda. Sin embargo… ¿sabemos cómo influyen sobre nuestro cuerpo?

Haga frío o haga calor, siempre que nos sentemos al volante debemos llevar ropas ligeras que nos permitan manejar el volante en todo momento con comodidad. Así, en invierno es conveniente encender la calefacción, mientras que en verano lo ideal es contrarrestar las altas temperaturas con el aire acondicionado o el climatizador, hasta lograr la temperatura idónea para la conducción que está establecida para este periodo en 20-21 grados.

Ahora bien, lo que nunca se debe hacer es sacar el brazo por la ventanilla ya que este gesto puede confundir a otros conductores, amén de su extrema peligrosidad.

La humedad

Si bien la temperatura es el factor más importante para conseguir nuestro equilibrio fisiológico, existen otros factores climatológicos que inciden sobre el fisiologismo humano, como son la humedad relativa del aire y la presión atmosférica.

El organismo humano precisa de cierto grado de humedad en su recambio gaseoso, de ahí que esta incida negativamente en el fisiologismo y hasta en el rendimiento físico de las personas, si se produce una exposición prolongada a porcentajes inferiores a 40.

Y es que, la humedad relativa del aire, incide especialmente en las vías respiratorias altas -siendo responsable de catarros o resfriados- en los procesos bronco-pulmonares como la gripe y también influye en el estado de ánimo.

Además, se ha demostrado la relación entre situaciones de estabilidad atmosférica y brotes de gripe. Cuando la temperatura y la humedad son bajas, el virus de la gripe tiene más facilidades para reproducirse.

La presión atmosférica

La presión atmosférica también incide en nuestro cuerpo, sobre todo cuando sus variaciones bruscas van acompañadas de cambios climáticos.

Un claro ejemplo es el descenso de milibares que se suele producir con vientos de componente sur, que cuando se intensifican pueden provocar alteración de las emociones, incremento de la irritabilidad, dolores de cabeza, decaída del estado de ánimo, etc.

Conducir
y conducirse

Todos los trabajos e iniciativas que se realizan para intentar reducir la siniestralidad, remarcan siempre una serie de pautas y directrices y, entre ellas, siempre destaca la necesidad de conducir bien, citando a esta causa como la piedra angular del problema.

Un aspecto de la seguridad vial, que incluye la necesaria instrucción sobre el manejo del vehículo (para conseguir pericia en el dominio del mismo) y la experiencia al volante (para juzgar y resolver situaciones difíciles).

Todo el mundo tiene claro que, la deficiencia en alguno de ellos supone la base de un buen número de accidentes. Sin embargo, a pesar de que ambos son factores muy importantes para conducir bien, infinitamente más importante es el conducirse bien.

ES MUY IMPORTANTE MÁXIMO RESPETO A LOS DEMÁS USUARIOS, INCLUIDOS PEATONES

Y es que si los factores mecánicos de la conducción se dominan con una buena enseñanza y la experiencia, los factores de la buena convivencia en la carretera se basan en la aplicación de una sencilla norma: máximo respeto a los demás usuarios, incluidos los peatones.

Porque saber conducir es importante, ¡qué duda cabe!, pero mucho más importante es saber conducirse.

Rememorando

1986

- La Asociación de Ayuda en Carretera (DYA) cumple 20 años.

- La DYA hace público que ya, el 85% de los accidentados de nuestra provincia son atendidos por ambulancias con personal preparado. Sin embargo, para concienciar al 15% restante, la DYA pone en marcha una campaña de concienciación.

- En su campaña de prevención anual, la DYA apuesta por recordar los riesgos de “El peligroso pañuelo blanco” una práctica que ya se antoja anacrónica y sin fundamento alguno, debido al elevado número de ambulancias y vehículos de emergencia disponibles.

- Se crea el primer régimen disciplinario de la Asociación, mediante el cual los conductores de la DYA que abusen de la utilización de las señales acústicas pueden ser sometidos a expediente.

- El 31 de diciembre, se inaugura en Galdakao la primera de las delegaciones fijas de la DYA fuera de Bilbao.

LA DYA EN LAS ONDAS

Radio Bilbao (990-AM)

Domingos, 8:50h. / Programa (Dr. Usparitza)

Radio Euskadi (756-AM)

Lunes a Viernes, 4:50h. / La noche despierta (Dr. Usparitza)

Sábados y Domingos, 6:10h. / Hágase la luz (Dr. Usparitza)

Radio Popular (900-AM)

Domingos, 9:10h. / Aquí Popular (Dr. Usparitza)

Lunes a Viernes, 7:25h. / Egunon Bizkaia (Dr. Usparitza)

Radio Nervión (88.00-FM)

Lunes, 8:07h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)

Tele-Bilbao

Lunes, 21:45h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)

Mensualmente / Seguridad Vial (Dr. Usparitza)

... un curso de entrenamiento del GER

El El GER, es una división operativa de la DYA que empezó a funcionar en 2005.Formado por personal especializado, este grupo "de élite" está entrenado para realizar su labor en terrenos no convencionales, siendo también el encargado de actuar en casos de grandes catástrofes. Hoy vamos a acompañarlos en el simulacro de una complicada operación de rescate.

A las 5:45 de la mañana suena el móvil de Endika: 4 espeleólogos han desaparecido en el interior de una cueva. De inmediato se pone en marcha un operativo especial que menos de una hora después -a las 6:40- llegan al punto de acceso motorizado más cercano a la zona del accidente que ha sucedido en una de las numerosas grutas que existen en el Parque Natural de Urkiola.

El dispositivo puesto en marcha es impresionante: 4 todoterrenos, 2 quads sanitarizados, 2 ambulancias medicalizables, una UVI móvil, 2 vehículos de logística, el camión que hace las veces de Centro de Coordinación Móvil y 50 voluntarios.

Como no hay un minuto que perder, los voluntarios se agrupan según las cuatro áreas que subdividen al GER y empiezan a realizar la labor para la que han sido entrenados:

Logística, comienza a balizar la zona base y disponer los equipos. Rescate, inicia la búsqueda de los espeólogos desaparecidos. Sanidad, se prepara para asistir a los desaparecidos una vez que sean localizados. Mando y Control, por su parte, se encarga de coordinar todo el despliegue.

Cuarenta minutos más tarde el "Grupo de Rescate 3" avisa a Mando y Control que ha oído voces mientras seguían el curso de un rió en el interior de una gruta, por lo que desde la base se envía al resto de grupos de rescate a las coordenadas indicadas.

Sin embargo, el procedimiento de rescate no es nada sencillo: la corriente es muy fuerte y ha arrastrado a los espeleólogos a un punto de difícil acceso de la gruta. Por ello, será necesaria la utilización de expertos submarinistas.

En este momento es cuando los quads valen su perso en oro, ya que son los únicos vehículos capaces de llevar el pesado material necesario para el rescate hasta la entrada de la gruta.

Tras iluminar la gruta, los submarinistas se sumergen en las frías aguas y extraen una a una a las cuatro víctimas que, tras recibir una primera atención sanitaria de estabilización, son llevadas hasta el campo base para recibir una atención médica más completa. Son las 12:15 de la mañana.

No todos los accidentados saben que pueden reclamar un dinero como indemnización.
Estas cantidades, suele depender de la valoración de la aseguradora, la cual intentará pagar lo menos posible.
Por ello, Afianza Asesores, con su dilatada experiencia y cualificación profesional, hará lo necesario por conseguir la mayor indemnización y justicia posible.

Alda. Mazarredo 69, 6ºA
Telf. 944239064 /
600424517
www.afianzaservice.es

Asesoría Abogados
Afianza

Cuidados del bebé en verano

En verano, los bebés están más expuestos al sol y al calor que en otras épocas de año. Ello también conlleva un aumento de la sudoración, por lo que durante estos meses deberemos extremar las precauciones.

Durante los meses de verano, el bebé deberá llevar ropas adecuadas como gorro y manga corta para prevenir los golpes de calor.

Si el bebé se alimenta de pecho no es necesario darle más líquidos: bastará con que la madre ingiera frutas, verduras, carnes, y beba al menos dos litros diarios de líquidos.

Y si se alimenta con otro tipo de leche será conveniente añadir a su dieta líquidos claros y mucha fruta fresca.

Los efectos del sol

Es conveniente tener en cuenta que sólo son necesarios de 5 a 10 minutos de exposición diaria al sol para sintetizar la vitamina D necesaria para el crecimiento. Sin embargo, debemos remarcar que, en bebés de menos de 6 meses, no se recomienda la exposición directa al sol ya que el niño podría sufrir quemaduras y golpes de calor.

A partir de los 6 meses deberán utilizarse cremas especiales para niños (o con índices de protección muy altos) que distribuiremos por todo el cuerpo del bebé, incluidas cara y orejas. Lo ideal es repetir la operación cada dos horas o cada vez que el niño se moje.

Otra cosa recomendable es evitar las horas de más calor del día -aunque se tenga sombrilla- evitando la exposición directa al mediodía, ya que en ese momento es cuando la radiación solar alcanza su punto culminante.

También hay que tener mucho cuidado con los días nublados ya que los rayos ultravioletas, invisibles al ojo humano, pueden provocar igualmente serias quemaduras de piel.

¿Monte o playa?

Realmente cualquiera de las dos vale, ya que el bebé se adaptará a cualquier lugar siempre que se tengan en cuenta las recomendaciones anteriores.

Udako garaian, haurrak arropa egokiak eraman behar lituzke bero kolpeak saihesteko, hala nola txapela eta beso motxeko kamiseta.

6 hilabete baino gutxiago dituzten haurren kasuan ez da gomendatzen zuzenean eguzkipean edukitzea zeren haurrak erredurak eta bero kolpeak jasan ditzake.

6 hilabetetatik gora umeentzat bereziak diren kremak erabili behar dira (edo babes indize altua dutenak) eta haurraren gorputz guztian zehar emango diogu, aurpegia eta belarriak barne. Egokiena, ekintza bi ordutik behin errepikatzea da edo haurra bustitzen den guztietan. Eguneko ordu berogarrienak ere saihestu behar lirateke eta kontu handiz ibili behar da lainotuta dauden egunetan, zeren izpi ultramoreek ere azalean erredurak sor ditzakete.

Dentro de esta nueva ventana abierta a las iniciativas solidarias de otras organizaciones de nuestro entorno, hoy deseamos profundizar en el concepto del desarrollo para la lucha contra la pobreza. Para ello, presentamos un artículo remitido por la ONG ALBOAN.

El desarrollo no es sólo una cuestión de fondos

Todavía hay muchas personas que creen, erróneamente, que la problemática del desarrollo es una cuestión puramente económica… Y, sin embargo, la solución es mucho más compleja que la mera transmisión de recursos económicos.

En ALBOAN creemos que la lucha contra la pobreza y la desigualdad requiere de un trabajo integral, y por eso la abordamos desde una triple dimensión: la personal a través de proyectos de educación y formación, la comunitaria mediante el fortalecimiento de las organizaciones locales, y la institucional incidiendo en las políticas y organismos públicos.

Nuestra apuesta se abre a horizontes de solidaridad que van más allá del mero envío de fondos, ya que entendemos que la pobreza no es un hecho natural producto de la fatalidad, sino consecuencia de la desigual distribución de poder y de riqueza en el mundo. Por tanto, la lucha contra la pobreza tendrá que apuntar a las causas de esa desigualdad si quiere ser realmente efectiva.

El desarrollo es un proceso, no una meta. No sólo es relevante QUÉ se hace si no CÓMO se hace. Y tendrá que medirse en el medio y largo plazo.

No habrá desarrollo si las personas no se apropian de sus propios procesos. El desarrollo tendrá que basarse en relaciones de respeto mutuo, con iniciativas que capaciten a las personas destinatarias para asumir sus propias responsabilidades.

El desarrollo es un viaje de ida y vuelta. No se trata de replicar los modelos económicos, sociales y culturales que se han dado en los países de Norte, si no de replantearnos conjuntamente el modelo de crecimiento establecido a nivel mundial.

Por todo ello, nuestro objetivo es sumar voluntades y esfuerzos de personas y organizaciones, del Norte y del Sur, para generar una ciudadanía comprometida con el desarrollo humano y la búsqueda de la justicia. Una tarea compleja pero también apasionante.

Mª Mar Magallón
Adjunta a la dirección - ALBOAN
www.alboan.org

Primeros auxilios en la playa

1. Deshidratación

Una deshidratación se produce cuando el cuerpo no tiene los líquidos que necesita para funcionar correctamente. Los motivos pueden ser varios: no tomar suficiente agua, sudar mucho, o tener problemas intestinales que generen vómitos o diarrea.

Los síntomas más característicos suelen ser: ojos hundidos, lengua y boca secas o pegajosas y piel seca o no elástica (si uno pellizca la piel el pliegue no vuelve a su lugar).

ZER EGIN?

Gaiso dagoenari likidoak edan arazi (ura edo edari isotonikoren bat).

Suspertze suero bat ere prestatu daiteke ondorengoa ur litro batetan disolbatuaz: bi limoiren zukua, gatz kutxarakadatxo bat eta azukrea.

Dena den, gaisoak zorabioak edo takikardiak baditu, deshidratazio kasu larri baten aurrean aurkituko gara, beraz berehala ospital batera eraman beharko genuke.

¿CÓMO ACTUAR?

Haciendo que la persona afectada ingiera líquidos (agua o alguna bebida isotónica).

También se puede preparar un suero de reanimación disolviendo en un litro de agua el jugo de dos limones, una cucharadita de sal y azúcar. Sin embargo, si el sujeto sufre mareos, desmayos o taquicardias, nos encontramos ante un caso de deshidratación grave, por lo que es necesaria una hospitalización de urgencia.

2. Insolación

Una insolación se produce cuando alguien se expone durante un periodo prolongado al sol sin ningún tipo de protección.

Los síntomas más característicos suelen ser dolor de cabeza, mareos, fatiga, enrojecimiento de la piel, en los casos más graves, aceleración del ritmo cardíaco, pérdida de consciencia, convulsiones, daño cerebral e incluso la muerte.

ZER EGIN?

Gaisoak konorterik ez badu galdu, itzaletan jarri beharko dugu, arropa kendu eta gorputzean zehar ur hotzez bustitako zapiak jarri. Suspertze sueroa edo ura ematea ere gomendagarria da.

Konortea galdu badu, ez zaio urik eman behar -kontrako eztarrira joan dakioke- ospital batera eraman beharko genuke edo anbulantziari deitu, "alboko segurtasun egoeran" jarri ondoren, (ezker aldera etzan, besoa burupean duela) konorterik gabe dagoela, botaka egiten badu ito ez dadin.

¿CÓMO ACTUAR?

Si la víctima está consciente, hay que ponerla a la sombra, quitarle la ropa y aplicar sobre su cuerpo trapos con agua fría. También es recomendable darle agua o suero de reanimación.

Si está inconsciente, no hay que darle agua -se puede atragantar- y se la debe llevar a un centro de salud o esperar a una ambulancia, colocándola en la llamada *"posición lateral de seguridad"* (acostada sobre su lado izquierdo, con la cabeza sobre el brazo) para que si vomita estando inconsciente no se ahogue con su vómito.

3. Picaduras marinas

Ante una picadura lo primero que se debe hacer es intentar identificar el origen de la misma inspeccionando la herida: Una laceración más o menos profunda con restos de aguijón, nos hará sospechar de una raya; mientras que una, dos o varias heridas punzantes nos orientarán hacia el Kabratxo o Pez Escorpión (si el fondo marino es rocoso) o hacia un Pez Araña, Salvario o Faneca si el fondo es arenoso.

ZER EGIN?

1.- Zauria suero hotz gaziarekin garbitu ezten hondakinak kentzeko eta hodi-uzkurdura eragiteko zaurian, gorputzean sartzen den pozoi kopurua gutxitzeko.

Zauria ondo aztertu behar da eztenaren hondakinak barnean gelditzea saihesteko, zeren pozoi gehiago sartu dezaketen pozoi guruinak ditu.

2.- Zauritutako gorputz-adarra ur berotan satu 30-90 minutuetan, mina arintzeko eta pozoia deusestatzeko.

3.- Gomendagarria da morfina ez duten analgesikoak erabiltzea ere mina arintzeko zeren, batzuetan, hau hain larria izan daiteke ze osasun langileen beharra eduki zezakeen.

4.- Behin sendatu ondoren, zauritutako gorputz-adarra mugitu ere egin gabe eduki behar da eta piska bat goraka. Gihar lasaigarriak erabiltzea ere mesedegarria izan daiteke.

***SEKULA EZ DA...** torniketerik egin behar, ebaki, kauterizatu, izotza jarri edo zauria miazkatu.*

¿CÓMO ACTUAR?

1- Limpiar la herida con suero salino frío para arrastrar restos de aguijón y provocar una vasoconstricción local que reduzca la cantidad de veneno que entra en el organismo.

La lesión debe explorarse concienzudamente para impedir que queden restos del aguijón, ya que contiene glándulas venenosas que pueden seguir inyectando veneno.

2- Sumergir el miembro herido en agua caliente durante unos 30-90 minutos para aliviar el dolor e intentar inactivar el veneno.

3- También conviene utilizar analgésicos no morfínicos para aliviar el dolor ya que, en ocasiones, éste puede ser tan intenso que se necesite la presencia de personal sanitario.

4- Una vez tratado, el miembro herido deberá quedar en reposo y algo elevado. El uso de relajantes musculares también puede ser útil.

NUNCA SE DEBE... hacer un torniquete, cortar, cauterizar, poner hielo o chupar la herida.

Julian
Iantzi

Nacido en Dixon (California) hace 40 años, cuando contaba sólo 7 regresó con su familia a Lesaka (Navarra). Residente en Irún, Iantzi, que comenzó su carrera en el Canal 4 Navarra, en la actualidad presenta numerosos programas en la ETB siendo los más conocidos *"Basetxea"* y *"El conquistador del fin del mundo"*. El año pasado, con *"Brainiac"*, dio el salto a las cadenas estatales (Cuatro) y en la actualidad tiene varios proyectos entre manos.

Recientemente, también ha protagonizado una campaña del Departamento de Interior del Gobierno Vasco dirigida a todos los conductores de motocicletas.

Empecenos por sus orígenes… ¿Cómo es que nació en California?

Mi padre fue pastor de ovejas y vivió en EE.UU. más de 20 años. En uno de esos viajes de ida y vuelta se casó con mi madre (se conocían desde pequeños y se puede decir que mantuvieron un noviazgo por correspondencia), fueron a California y yo y mis dos hermanos nacimos allí. Es una de las muchas historias ocurridas a los vascos que tuvieron que emigrar a *"hacer las Américas"*.

Rubio, ojos azules… seguro que allí pasaba más desapercibido que en Lesaka.

Me suele ocurrir muchas veces, me ven la pinta que tengo y cuando se enteran de que soy nacido en California me dicen: *"¡ya decía yo que tú eras extranjero!" A* lo que yo contesto: *"¿Extranjero? Sí, mi padre era del caserío Alonsenea y mi madre de Agortxeberri!"*

Hablemos de su trabajo… En el programa Brainiac ha hecho de especialista, ha salido a la estratosfera en un avión… ¿En cuál de estas experiencias ha pasado más miedo?

Miedo no es la palabra, el miedo te bloquea y no te deja pensar y es una cosa que no te puedes permitir a la hora de hacer este tipo de experiencias, ya que a veces las cosas no salen como uno piensa. Más que miedo yo hablaría de respeto y tensión, hay que visualizar lo que vas a hacer y ponerte en el peor de los casos para mecanizar una solución.

Lo que más respeto me da es trabajar con animales y en su medio. Por ejemplo cuando me metí en una piscina gigante con 11 tiburones o cuando me metí en el mar a dar de comer a rayas pastinacas salvajes… ¡pues no pasé un rato agradable, para qué os voy a mentir!

Otras experiencias fueron muy duras como subir hasta la estratosfera en un caza soportando 8 Gs o cuando salté en paracaídas desde 10.000 m bajando más de 2 minutos en caída libre (aterricé sangrando por la nariz por los efectos del cambio de presión brutal). Pero soy un privilegiado ya que muy poca gente lo ha podido hacer.

Venga, sea sincero… ¿De verdad se pasa tan mal y hace tanto frío en *El Conquistador del Fin del Mundo* como se ve en el programa?

Es más duro de lo que parece en el programa. Los participantes soportan mucho frío, hambre (pierden una media de 10 kg.), sufren la inactividad y la soledad, tienen que aguantar a cierto presentador rubio que les mete un poco de caña, se tienen que aguantar entre ellos… es muy duro, de verdad.

Pero también diré que es una experiencia especial en la que conoces ese otro *"yo"* que todos tenemos dentro. Llegas a tus límites y te sorprendes de tus reacciones, valoras cosas que no valorabas hasta entonces, te das cuenta de la importancia de tu entorno… Es una experiencia corta en el tiempo, pero muy intensa.

Si no fuera el presentador… ¿Le gustaría participar en alguno de los realitys que ha conducido?

Me considero una persona inquieta, intrépida, con ganas siempre de vivir experiencias nuevas… Y por eso sí me gustaría probarme en una aventura de este tipo.

Ahora bien, creo que sería bastante *"cabroncillo"* con la organización, les daría algo de trabajo. Para algo tiene que servir el haber presentado ya 14 realitys de este tipo ¿no? ¡Ya me conozco todas las trampas que nos hacen!

¿Conoce la labor de la DYA?

Por supuesto que conozco la gran labor de la DYA. De hecho yo colaboré en su día con la DYA de Lesaka. Iba a desaparecer por falta de gente, y después de mantener una reunión con su responsable (Jose Mari) decidimos incorporar objetores para que realizaran su Prestación Social Sustitutoria en la entidad.

Yo por aquellos tiempos tenía una oficina que asesoraba y tramitaba las objeciones y los casos de insumisión, y con esta medida conseguimos que la institución no desapareciera hasta que hubo un servicio profesional de ambulancias. Era un servicio necesario para un pueblo como Lesaka y sus alrededores.

¿Ha necesitado alguna vez de sus servicios?

Yo directamente no, pero sí familiares y conocidos. Piensa en los caseríos y sus lejanos accesos… el hecho de tener personal cualificado para tratar y transportar a los heridos es de mucha ayuda. Además esta gente suele ser del pueblo y eso también te da seguridad, porque les conoces y sabes que van a actuar con delicadeza y profesionalidad.

Ya para terminar… Teniendo en cuenta que acaba de realizar una campaña de prevención para los conductores de motocicletas… ¿Qué consejo les daría?

Recordarles que sólo tienen una vida, y que ésta depende de una maniobra inadecuada (velocidad, adelantar por la derecha, no llevar el material adecuado…).

Hay que tenerle mucho respeto a la carretera, a la moto, a la velocidad, a los que circulan junto a ti… Yo a todo el mundo le recomendaría hacer un curso de conducción segura. Yo lo hice y desde entonces circulo de otra manera.

Muchas gracias.

A vosotros por acordaros de mí.

Un libro: Todos son mágicos si aciertas el género que te gusta.

Una película: Cualquiera de acción o relacionada con el deporte.

Un programa de TV: *"El Conquistador del Fin del Mundo"*, entre otras cosas, por todo lo que me ha dado.

Una comida: El bacalao con pimiento rojo y tomate acompañado con patatas .

Una bebida: Agua fría, sidra para comer y el Roncola para salir.

Un personaje histórico: Cualquiera que haya trabajado ayudando a la gente, incluso dando su vida, desde la clandestinidad o el anonimato. Son auténticos héroes.

Yo nunca… nunca digas de este agua no beberé, nunca jamás.

La receta de...

Martín Berasategi

KOKOTXAS DE BACALAO CON BERBERECHOS Y CEBOLLINO

INGREDIENTES:

1 Diente de ajo picadito.75 Grs. de aceite de oliva 200 Grs. de Kokotxas pequeñas de bacalao fresco 30 Berberechos. 50 Grs. de vino blanco o txakoli o albariño 1 Cucharada sopera de cebollino picado. Sal.

ELABORACIÓN:

Primero se pone en una sartén de 2 litros AMC con el vino blanco y los berberechos con tapa y se tiene en el fuego hasta que justo se abran los berberechos.

Con ayuda de una espumadera se retiran todos los berberechos a una bandeja congelada (ésto es para que pare la cocción y no se nos queden cauchosas) y se separa la carne con cuidado.

Reducir hasta que queden 3 cucharadas de postre pequeñas de jugo.

Se enfría el jugo de vino y berberechos, y se divide en tres moldes de yogur este líquido frío, es decir, 1 c/p en cada.

Se le pone la carne de 10 berberechos.

Se calienta en una sartén de 2 litros AMC el diente de ajo picadito + los 75 grs. de aceite de oliva.

Cuando el ajo empieza a bailar añado las kokotxas frescas de bacalao y dejo que se hagan (+- 3 minutos)

Le retiro todo el aceite y lo echo a la tapa AMC dada la vuelta para que enfríe un poco el aceite.

Ligo las kokotxas como siempre dando movimientos de vaivén hasta que se liguen y a la vez le echo el líquido de los berberechos.

Por último y cuando esta ligado le añado las carnes de los berberechos (justo que les entre el calor) y el cebollino picado y a servir.

Para esta cantidad de kokotxas nos harían falta los 30 berberechos + su jugo correspondiente.

Para el servicio se puede separar como hemos hecho con los berberechos las kokotxas una vez hechas y antes de

meterle la carne de los berberechos se utiliza en 3 partes y a cada parte de estas le añado el jugo de los 10 berberechos y por último las 10 carnes de berberecho y 1 c/café de cebollino picado.

El placer de…

Una breve historia de casi todo

Bill Bryson

¿Es posible condensar 13.000 millones de años de historia -y todo el conocimiento humano- en un solo libro?

El conocido autor inglés Hill Bryson no sólo lo ha conseguido, sino que además hace que el viaje se nos haga tan corto que al acabar nos quedamos con ganas de empezar otra vez.

Zu bezain azul

Karmele Jaio

Karmele Jaiok liburu honetako 15 ipuinetan lantzen duen gai nagusia egunerokotasuna da. Eta, egunerokotasun horioso gertukoak egingo zaizkigun ingurune batzuetan garatzen ditu; etxea, supermerkatua, taberna, bulegoa…

Amodioa, desamodioa, egunerokotasunaren zama… denak bat egiten dute ipuin hauetan.

Tecnología DISCOS DUROS MULTIMEDIA

¿Por qué es necesario encender el ordenador cada vez que deseo ver una película que tengo almacenada en él? Esta pregunta a la que ya respondieron en su día los creadores de los MP3s para oír música, ahora también tiene respuesta en el campo audiovisual.

Y es que la fórmula empleada para ello ha sido la misma: cojamos un disco duro normal e integremos en él los codecs y los programas de reproducción necesarios para que pueda funcionar sin necesidad de estar conectado permanentemente al ordenador. Luego, incluyamos también distintas salidas de audio y video para que el invento pueda conectarse directamente a nuestro televisor… ¡y ya está! Ahora podremos llevar debajo del brazo todas nuestras series y películas favoritas para verlas allá donde nos apetezca.

Un lujo que de caro no tiene nada, ya que los modelos más económicos ofrecen 250 Gb de capacidad desde poco más de 100 euros.

Pasatiempos

Descifra el texto y descubrirás la letra de una popular canción del verano de hace ya unos cuantos años… ¿Recuerdas que grupo la cantaba? Responde a la pregunta y podrás ganar un fin de semana en una casa rural de nuestra comunidad. Para participar en el sorteo sólo tienes que enviar la solución a la dirección **concurso@dya.es**... ¡Buena Suerte!

El ganador del sorteo correspondiente al número 11 ha sido: Nombre Ejemplo (ciudad)

Pregunta: **¿Qué grupo interpretaba la canción que descubrirás tras descifrar el código?**

1	2	3	4	5	1	4	6	3	7		7	6	8	9	4	10	
Q	U	E															
11	9	6		6	7		12	1		13	1	14	3	15	1	12	
16	6		6	7	14	1	17	1 ,		14	6	4	10		1	12	
12	12	6	8	1	4		1	8	10	7	15	10		18		6	12
19	6	4	1	19	10 ,		14	1	20	1		19	1	20	1		
1	11	9	3		19	10		21	1	20		14	12	1	20	1 .	

¿Sabías que…?

… El primer automóvil que se conoce fue construido en 1668 por Ferdinand Verbiest, un sacerdote jesuita Belga. Se trataba de un modelo movido a vapor.

… Si se quiere conducir un exclusivo Morgan, hay que esperar de 5 a 7 años para recibirlo si se reside en Inglaterra, o de 2 a 3 años si reside en otro país.

… El tipo de pintura negra "*Tin Lizzy*" fue la elegida para los Ford T, no por su color, sino por su rapidez de secado para aumentar al máximo la productividad. En 1924 adquirir este modelo costaba -al cambio actual- 200 euros.

... Debido a su tamaño, el fabricante Dunlop tuvo que fabricar neumáticos especiales sólo para los Mini.

… Bugatti no fabricó ni 8.000 autos en toda su historia mientras que, sólo del Ford T, se construyeron más de 15 millones de unidades. Por su parte, Ferrari hace un máximo de 14 coches al día.

… El atasco más grande del que se tiene noticia tuvo lugar entre París y Lyón en 1980. Las colas que se formaron alcanzaron los 176 kilómetros.

… Con 570 coches por cada mil personas Luxemburgo está considerado el país con las carreteras más congestionadas de Europa.

Astialdia eta Denbora Librea / Ocio y Tiempo Libre