de DYA tik a ra

Diciembre de 2004 / 2004ko Uztaila

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 2
DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 2 zenbakia

Editorial

Editoriala

Salud
Los peligros del tabaco

Osasuna
Tabakoren arriskuak

Martín Berasategui te sugiere...

Martin Berasateguiren iradokizuna...

Entrevista / Elkarrizketa:

Jon Sistiaga

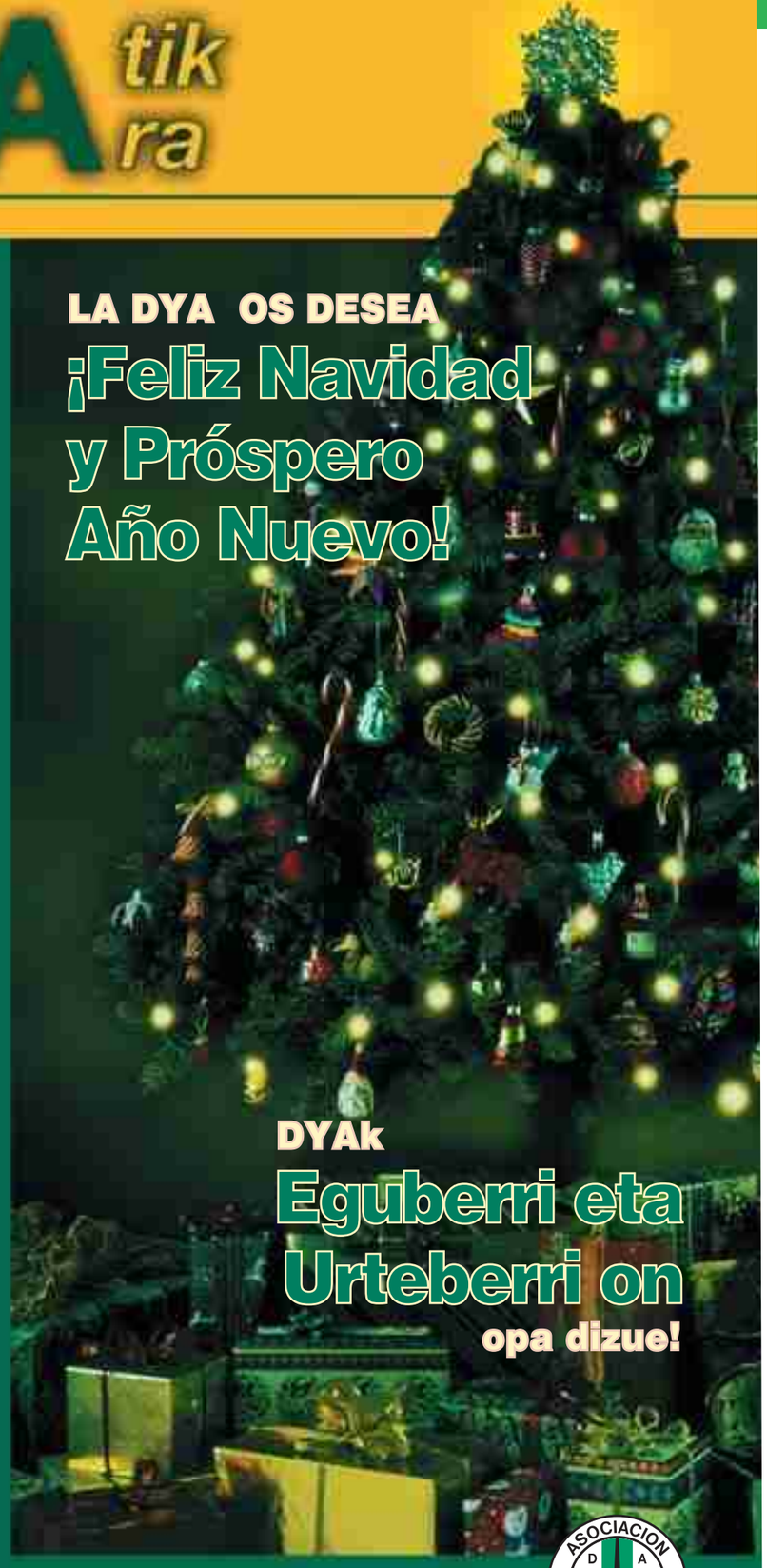
Cómo ingresar en una residencia

Nola ingresatu egoitza batean

Y además...

Eta gainera...

- Rememorando
  Gogoratuz
- ¿Sabías que...?
  Ba al zenekien...?
- Un día en...
  Egun batez...
- Viajes, libros, pasatiempos...
  Bidaiak, liburuak, denbora-pasak…



Sumario
Aurkibidea

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

También en DYA... / Baita DYAn ere...
Opinión del Presidente / Lehendakariaren iritzia
PAG. 5

Noticias / Albisteak
PAG. 6

Artículo / Artikulua
PAG. 7

Salud / Osasuna
PAG. 8

Observatorio / Behatokia
PAG. 10

Tal como éramos... tal como somos/
Ginen bezalakoak... garen modukoak
PAG. 12 y 13

Consejos / Aholkuak
PAG. 14

Informe / Txostena
PAG. 16

3ª edad / 3. adina
El rincón del voluntario / Boluntarioaren txokoa
PAG. 17

Un día en... / Egun batez...
PAG. 19

Entrevista / Elkarrizketa
PAG. 20

Test / Testa
¿Sabías que...? / Ba al zenekien...?
PAG. 21

Ocio y tiempo libre / Astialdia
PAG. 22

Pasatiempos / Denbora-pasak
PAG. 23

EDITORIAL / EDITORIALA

Esos seres imprescindibles

Beharrezko gizaki horiek

Ya han pasado un gran número de años desde que nuestros pueblos de Bizkaia (en 1966) y Gipuzkoa (en 1973) vieron nacer a la DYA.

Una iniciativa que tenía por objetivo prestar ayuda y auxilio (actuando correctamente desde "in situ") a quienes hubieran padecido un accidente o enfermaban súbitamente.

Aquellos primeros voluntarios y los que han pasado en uno u otro momento por la Asociación, han asumido una serie de responsabilidades, pautas y directrices, en su afán por llevar a la práctica los más bellos sentimientos con generosidad y entrega... ¡solamente a cambio de la íntima satisfacción de haber sido útiles a los demás!

Por ello, siempre estaremos en deuda con esos seres imprescindibles, que han demostrado una fé inquebrantable en nuestros fines humanitarios, moviendo para ello montañas que parecían inamovibles.

Pero asimismo, hay otros seres imprescindibles en nuestra Asociación: los socios-protectores como usted, que gracias a su desinteresada ayuda económica son los que han hecho posible que los voluntarios puedan ejercer sus funciones humanitarias de curar, aliviar y consolar.

Ustedes son, por lo tanto, los responsables de aportar a la DYA los recursos necesarios para utilizar esos costosos materiales (ambulancias, medicamentos, etc.) que necesitamos para poder llevar a cabo nuestra labor correctamente.

Por eso, en estas fechas tan entrañables, queremos felicitar especialmente a esos seres imprescindibles que jamás nos han defraudado y que con su ayuda consiguen que la DYA sobreviva año tras año: **¡FELIZ NAVIDAD!**

Dr. Usparitza

P.D.: La Navidad es Confraternización, es Paz, es Amor... Por eso, para la DYA todos los días del año son Navidad.

Urteak eta urteak igaro dira Bizkaiko eta Gipuzkoako gure herriek DYA jaiotzen ikusi zutenetik (1966an Bizkaian eta, 1973an, berriz, Gipuzkoan).

Ekimen haren helburua istripua izan dutenei edo bat-batean gaixotutakoei laguntza ematea zen ("in situ" parte hartuz, hasieratik).

Hasierako lehen boluntario haiek eta uneren batean edo besteren batean elkartean egon direnek zenbait ardura, ildo eta irizpide hartu dituzte eskuzabaltasunaren eta ematearen sentimendu ederrak praktikara eraman nahian... trukean besteentzako baliagarriak izateak ematen duen barruko poza bakarrik jasotzeko!

Horregatik egongo gara beti zorretan behar-beharrezko gizaki horiekin, gure xede humanitarioekiko fede apurtezina erakutsi dutelako mugi ezinak ziruditen mendiak mugituz.

Baina, aldi berean, nahitaezko beste gizaki batzuk ere badaude gure elkartean: zu bezalako bazkide babesleak, laguntza ekonomiko eskuzabalak ahalbidetu duelako boluntarioek bere zeregin humanitarioak egitea, sendatzea, leuntzea eta kontsolatzea.

Zuek zarete, beraz, DYAri beharrezko baliabideak emateko arduradunak, hain garestiak diren materialak erabil ditzan (anbulantziak, botikak etab), horiek guztiak ezinbesteko bitartekoak direlako lana ondo egin ahal izateko.

Hori dela eta, egun berezi hauetan, bereziki zoriondu nahi ditugu behar-beharrezko gizaki horiek, inoiz ez digutelako huts egin eta ematen duten laguntzarekin DYAk urtez urte bizirautea lortu dutelako:

EGUBERRI ON GUZTIONTZAT!

Dr. Usparitza

P.D.: Eguberria adiskidetasuna da, bakea da, maitasuna da... Horregatik, DYArentzat urteko egun guztiak dira Eguberri.

Edita: DYA (Asociación de ayuda en carretera). Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos, ilustraciones y demás contenidos.
Argitaratzaile: DYA (Bidelaguntza Elkartea). Debekaturik dago artikuluak, irudiak eta gainerako edukiak osorik edo eta zatika berriro ekoiztea.

LA OPINIÓN DEL LECTOR / IRAKURLEAREN IRITZIA

Fiestas y Bebida (Extraída de El Nervión)

He estado este fin de semana en fiestas de Galdakao y me ha parecido estupenda la iniciativa que había puesto en marcha la DYA. Eso de que te bebas un katxi de kalimotxo pero con la advertencia de que no cojas el coche si bebes me parece una idea genial. Espero que la lleven a cabo en otros municipios y en otras fiestas. A los de mi cuadrilla nos ha impactado y siempre procuramos que el que vaya a coger el volante no beba.

Espero que todo el mundo se lo aplique. Es por nuestro bien.

Sonia Pérez

Bejondeizuela aldizkariagatik

Honako lerro hauen bidez jakin arazi nahi dizuet zuen "de DYA a DYA" aldizkaria jaso dudala eta nire zorion agurrak bidali nahi dizkizuedala egin duzuen lanagatik. Gustatuko litzaidake berau osasun eta zaintza gaien berri emateko erabiltzen jarraituko bazenute. Niretzako, kontuan izanik bi haur txiki ditudala etxean, oso erabilgarriak dira bertan adierazi ditzakezuen kontseilu guztiak istripuak ekiditeko badira.

Bestalde sorpresa handia izan da niretzat DYA gizarte arloan lanean ari dela jakite (ez bait nekien) eta zuek arlo horretan jardutea oso egokia dela iruditzen zait.

Nuria Sánchez (Donostia)

La prevención de accidentes en los jóvenes

En el número anterior de esta revista había un artículo dedicado a los jóvenes y los accidentes de tráfico, y se abogaba por más campañas de sensibilización hacia ellos. Un noble propósito que, como muchos otros, parecía condenado a quedarse en papel mojado. Pero mi sorpresa llegó cuando tuve conocimiento a través de la televisión de la campaña que había hecho la DYA de Galdakao en las fiestas de la localidad para evitar que los jóvenes condujeran si habían bebido. Me sentí realmente orgulloso de ser socio colaborador de esta entidad. Por una vez alguien no se quedaba en las buenas palabras, sino que se decidía a predicar con el ejemplo.

No sé si se han salvado vidas, o si las autoridades competentes han tomado buena nota de esta iniciativa. No sé lo que tuvieron que sufrir o no los voluntarios de la DYA durante esos días, aunque me lo puedo imaginar. Lo que sí se, es que habéis decidido hacer algo y con eso os habéis ganado todo mi apoyo y mi respeto.

Bravo por vosotros.

Iñaki R. (Hondarribia)

Quiero dar las gracias a la DYA

Hace unas semanas mi marido sufrió un pequeño accidente cuando regresaba a casa del trabajo. Cinco minutos más tarde ya estaba siendo trasladado al Hospital de Cruces en una ambulancia de la DYA. No sé los nombres de las personas que le ayudaron, ni creo que necesite saberlos para darles las gracias de todo corazón.

Silvia Armero (Santurtzi)

Para remitirnos tu opinión, por favor, 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.

La DYA en la red

1- Desde el pasado mes de octubre, a través de la página web de DYA Bizkaia (www.dya.es), ya se puede acceder a la primera emisora de radio digital en la red de la Asociación. Todavía en periodo de pruebas, en esta emisora (que funciona las 24 horas del día, los 365 días del año) los internautas podrán disfrutar de los éxitos musicales más actuales.

2- Este mes se están finalizando las pruebas de la nueva intranet que DYA Gipuzkoa está desarrollando para todos los socios activos y colaboradores, y a la que se accederá a través de la opción "Reservado socios" que hay en la parte superior derecha de la página principal de www.DYAgipuzkoa.com

El objetivo de esta intranet, además de informar puntualmente de todo lo acontecido en la Asociación, es constituir un espacio de debate y participación en el que cada usuario pueda aportar sus puntos de vista sobre el proyecto DYA. Por eso, contará con secciones como "Carta al Presidente", un tablón de anuncios y múltiples foros.

TAMBIÉN EN DYA... / BAITA DYAN ERE...

Ayuda psicológica

a los postraumatizados de tráfico

Al principio, la ayuda que la DYA venía prestando a las víctimas de tráfico a través del "Auxilio Sanitario en Carretera", finalizaba generalmente en los puestos de socorro o en los servicios de urgencia de los hospitales.

Sin embargo, con el tiempo se comprobó que la Asociación podía proporcionar a las víctimas de tráfico que había atendido, una continuidad de su asistencia dirigida principalmente a aquellos postraumatizados que, habiendo sido tratados de sus problemas físicos en los centros hospitalarios, presentaban secuelas de orden anímico y psicológico.

Así, desde 1998, a todas las víctimas de un accidente de tráfico a las que la DYA hubiera atendido se les comenzó a enviar por correo un ofrecimiento personal de ayuda psicológica gratuita extensible a familiares y amigos.

Este servicio, proporcionado por profesionales de sicología de la Universidad de Deusto, es costeado íntegramente con las generosas aportaciones de los socios-protectores.

Un motivo más para darles nuevamente las gracias por su colaboración.

1998an DYA-k Laguntza Psikologikoa emateko zerbitzua inauguratu zuen hain zuzen ere trafiko-istripuek eragindako arazo fisikoak ospitaletan tratatu ondoren, gogo-aldarte eskasa eta krisialdi psikologikoak izaten dituzten pertsonak artatzeko helburuarekin.

Horrela, bada, egoera hori abiapuntutzat hartu eta trafiko-istripu batean DYA-k lagundutako biktima izandako guztiei, baita hauen etxekoei zein lagunei, doako laguntza psikologikoa deritzan zerbitzu pertsonalizatuari buruzko informazioa bidaltzen diegu posta bidez. Laguntza-mota hau, Deustuko Unibertsitateko psikologiako profesionalek hartu dute beren gain eta zerbitzuaren kostua bazkide-babesleek egindako ekarpen eskuzabalari esker ordaintzen da bere osotasunean.

La opinión del Presidente

Las minicatástrofes diaras de tráfico.

Hace unas semanas, DYA de Bizkaia manifestó al Director de un diario de Gipuzkoa su contrariedad y pesar por las manifestaciones hechas al diario en el transcurso de una entrevista realizada a una alta responsable de Sanidad en lo referente al comienzo en la provincia de Gipuzkoa del Transporte Sanitario de Urgencia.

Dicha responsable afirmaba que este servicio había comenzado en 1994 cuando la realidad es que, entre 1973 y 1974, la DYA de Gipuzkoa ya lo realizaba en su provincia con 3 ambulancias y siempre prestando la atención desde "in situ".

En Bizkaia este servicio ya lo venía prestando la DYA de Bizkaia desde 1967 año en el que se creó el "Auxilio Sanitario en Carretera" que, iniciado con la atención a las víctimas de tráfico, tuvo continuidad atendiendo a todas las urgencias, circunstancia que marcó un hito en la asistencia urgente en todo el Estado.

Bien es cierto que, al principio, tanto en Bizkaia como en Gipuzkoa, la Asistencia Sanitaria Urgente no funcionaba durante 24 horas. Pero precisamente, la DYA de Bizkaia marcó la pauta de la continuidad el propio año 1,967, cediendo sus dos primeras ambulancias al Departamento de Gobernación del Gobierno de Madrid, que situaron sus bases en Boroa (Amorebieta-Etxano) y Muñatones (Somorrostro), ya con personal profesionalizado.

En aras de la realidad cronológica de los hechos y de los innumerables sacrificios y entrega que nos ha supuesto alcanzar las cotas que parecían inalcanzables en la asistencia urgente desde "in situ", lamentamos que la publicación reseñada no haya rectificado su información facilitando la correspondiente aclaración. Máxime cuando organismos ajenos a nuestro país reconocen todos los esfuerzos y sacrificios que venimos prestando a la comunidad, desde hace más de 38 años.

Dr. Usparitza
(Presidente de la DYA)

NOTICIAS DE LA DYA / DYAREN ALBISTEAK

La campaña de la DYA para prevenir el consumo del alcohol... ¡todo un éxito!

En las pasadas fiestas patronales de Galdakao (y posteriormente también en las de Durango) la DYA ha llevado a cabo una novedosa campaña de concienciación sobre los peligros de mezclar alcohol y conducción compuesta por anuncios en prensa y programas de fiestas, carteles en bares, katxis "con mensaje" y folletos de advertencia para colocar en los propios vehículos.

Y el resultado no ha podido ser mejor ya que, por ejemplo en Galdakao, no se ha registrado ningún accidente de tráfico relacionado con las fiestas, mientras que el año pasado debieron atenderse 27 llamadas de emergencia por este motivo.

En vista del enorme éxito obtenido por esta prueba piloto, para el verano que viene (2005) la Asociación está estudiando extender la campaña a todos los municipios que celebran sus fiestas patronales a lo largo del periodo estival.

7 voluntarios de la DYA galardonados con la Cruz de Oficial de la Orden de Isabel la Católica

Tras la concesión el año pasado del premio EDIMSA, a la "Institución Sanitaria del Año", la labor humanitaria de la DYA ha sido reconocida una vez más con la concesión de la Cruz de Oficial de la Orden de Isabel la Católica a 7 voluntarios de la Asociación con motivo de su labor desarrollada durante el terremoto de IRAN "por la noble y abnegada tarea de actuar con humanitarismo vivo, conscientes de las necesidades vitales de un pueblo como el de IRAN, sumido en la tragedia, el dolor y la muerte".

Los 7 voluntarios galardonados han sido: De DYA Barcelona... D. Joan Didac Gallardo (Técnico), D. Jordi Ruiz (Técnico) y Dª Sonia Jiménez (Médico). De DYA Gipuzkoa... D. Oscar Padura (Técnico) y D. Héctor Rincón (Técnico). De DYA Navarra... D. Eduardo Armijo (Médico). Y de DYA Bizkaia... D. Pedjam Massarrat (Médico).

Se celebra la octava Convención de DYAs en el Hotel Indautxu de Bilbao

El pasado 23 de octubre se reunieron en los salones de este prestigioso hotel bilbaíno los máximos representantes de la mayoría de las DYAs del Estado. Entre las conclusiones positivas que se sacaron de la reunión, cabe destacar un espíritu, voluntad y fe inquebrantables en los valores humanitarios de la Asociación.

Sin embargo, en el lado opuesto, se sitúan los problemas de supervivencia de algunas de las delegaciones que produjo entre los asistentes una honda sensación de tristeza y preocupación. Dichos problemas están motivados por la carencia de aportaciones económicas de los ciudadanos (pero sobre todo de las Administraciones) y por la escasez de voluntarios que quieran dar parte de su tiempo a los demás.

2003an DYAk 47.810 bizkaitarrek egindako laguntza-deiei eman zien erantzuna. Zehazki esateko, dei bat 11 minuturo. Hori guztia posible izan zedin, gure anbulantziek 1.434.300 kilometro baino gehiago egin behar izan zituzten... Bilboko Gran Via egunero 2.769 aldiz zeharkatzea bezalaxe! Etenik gabeko joan-etorri luze horien ondorioz gure anbulantzien gasolina-erreserbak ia hutsik daude. Horrexegatik, martxan jarrai dezaten, behar-beharrezkoa zaigu zure laguntza.

En 2003 la DYA respondió a las llamadas de auxilio de 47.810 vizcaínos. Exactamente una cada 11 minutos. Para hacerlo posible, nuestras ambulancias recorrieron más de 1.434.300 Km... ¡el equivalente a recorrer la Gran Vía de Bilbao 2.769 veces al día! 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 la 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: _____

Mesedez bidali eskaera hau DYAra (San Mames Zumardia, 33 48010 Bilbo), edota, nahiago baduzu, deitu 94 4101010 telefono-zenbakira.
Por favor, envía esta solicitud de información a DYA, Alda. San Mamés, nº33 48010 Bilbao o, si lo prefieres, llama al teléfono 94 410 10 10

Uno de cada cuatro
accidentes laborales son de tráfico

Según datos del Instituto Mapfre de Seguridad Vial, sumando los accidentes "en misión" y los "in itinere", uno de cada cuatro accidentes laborales son de tráfico. En cifras absolutas todo resulta aún más dramático: de las 5.300 muertes por accidente de tráfico ocurridas en España en 2002, 748 tuvieron lugar en desplazamientos de trabajadores en jornada laboral.

Estas alarmantes cifras vienen siendo las mismas desde hace más de diez años, por lo que se hace necesaria una revisión de los planes de prevención, y una concienciación por parte de las empresas y los trabajadores.

Según apunta Agustín Galdón, del citado Instituto, el 90% de los accidentes son achacables al factor humano, por lo que es importante que la acción preventiva en las empresas gire en torno a la formación y concienciación de aspectos como el sueño, el alcohol, la fatiga o el estrés. Por su parte, Fernando Pablo, Director de Prevención de FREMAP, señala que "para una eficacia en las actividades de seguridad vial en el marco de la empresa, se propugna por el estudio específico de la accidentalidad y de la problemática concreta en relación con el estado de los vehículos, accesos al centro de trabajo y la propia situación de la salud de los trabajadores".

> El sector profesional más afectado por la siniestralidad por accidentes de tráfico es el de la construcción

En cuanto a los sectores profesionales más afectados por la siniestralidad por accidentes de tráfico encontramos en primer lugar a la construcción, que representa casi el 25% de los accidentes mortales. Otros sectores altamente afectados son el transporte, la agricultura o la hostelería.

La responsabilidad de las empresas suele desaparecer en casi todos los casos, ya que estos accidentes ocurren fuera de sus instalaciones, en ocasiones con vehículos que no son de su propiedad, y con conductores que son vigilados por autoridades competentes en materia de seguridad vial. Pero aún así resulta obvio que la empresa resulta perjudicada, incluso económicamente, cuando uno de sus empleados tiene un accidente de este tipo. Por este motivo resulta lógico que las empresas tengan que preocuparse por reducir al mínimo este tipo de accidentes, y por llevar a cabo planes de prevención integrados dentro de su propia política de prevención de riesgos laborales.

Estos planes de prevención deberían plantear una serie de acciones concretas en relación a tres factores clave: la vía, estudiando las rutas habituales de los trabajadores; el vehículo, realizando revisiones periódicas a los vehículos de la empresa; y el conductor (trabajador), sometiéndolo a reconocimientos médicos periódicos.

El Instituto Mapfre de Seguridad Vial ha editado numerosas publicaciones a este respecto, y viene desarrollando diversos convenios de colaboración sobre campañas de prevención de accidentes de tráfico en importantes empresas como Opel, Alsa, Prisa, Cepsa, o Michelin entre otras.

Por otra parte, el Instituto está llevando a cabo una campaña cuyo elemento clave será la distribución de un CD-ROM elaborado en colaboración con el Instituto de Tráfico de la Universidad de Valencia, denominado "Programa de formación en seguridad vial para empresas", que está enfocado hacia los responsables de prevención y los propios trabajadores para evaluar sus aptitudes en materia de conducción.

Departamento de Prevención de FREMAP

No olvides que... / Ez ahaztu...

1- Bide-Segurtasuneko Mapfre Institutak emandako datuen arabera, 4 lan-istriputatik 1 trafikoko istripua izan ohi da eta istripu horietatik %90a giza faktoreari atxiki behar zaio.

2- 2002 urtean trafiko istripuen eraginez Espainian hildako 5.300 pertsonetatik 748 lanerako joan-etorrietan hildako langileak izan ziren.

3- Eta trafiko istripu horien ondorioz sektorerik kaltetuena eraikuntza sektorea izan da %25arekin.

¿Por qué seguimos siendo
tolerantes con los fumadores?

Los avances experimentados en los últimos años acerca del conocimiento de los efectos del tabaco sobre fumadores y no fumadores no deja lugar a dudas.

Cada año fallecen en el estado 56.000 personas por enfermedades derivadas del consumo de tabaco.

Esta cifra (superior a la suma de las muertes provocadas por los accidentes de tráfico y el SIDA, por poner sólo un ejemplo) ya es en sí misma alarmante, aunque resultan aún más indignantes las 600 muertes anuales atribuibles al tabaquismo pasivo, es decir, al tabaco que fuman sus familiares, amigos, compañeros de trabajo…

Y mientras esto ocurre, el informe del Grupo de Trabajo Europeo para la Prevención del Tabaquismo, sitúa a España a la cola de esta prevención con 12 sonrojantes puntos de 100, que valoran aspectos tales como la publicidad, la regulación de espacios libres de humo, las políticas educacionales…

¿Por qué en este contexto sólo se dan intentos tímidos y moderados a la hora de exigir a los fumadores que apaguen su cigarrillo?

¿Hasta cuándo el poder de la economía va a ser superior al poder de la salud?

¿Por qué las tabaqueras siguen siendo empresas respetables?

¿Por qué si más del 70% de los fumadores quieren dejar el hábito, el Ministerio de Sanidad destina 6 millones de Euros anuales para la prevención y no para el tratamiento?

¿Hasta cuándo vamos a soportar la presión publicitaria que las tabaqueras ejercen sobre niños y adolescentes?

¿Y qué decir de la publicidad en el Tercer Mundo, donde el costo del tabaco se sustrae de las necesidades más primarias?

Fumadores y no fumadores tienen mucho sobre lo que reflexionar. La convivencia impregnada de tolerancia es muy loable, pero nunca a costa de nuestra salud y, en definitiva, de nuestra vida.

Dra. Juana Umaran
Servicio de Cardiología
Unidad de Tabaquismo
Hospital de Galdakao

Urtero 56.000 pertsona baino gehiago hiltzen dira Estatuan tabakoaren kontsumoak jota, trafiko-istripuek eta IHESak eragindako hildako guztiak batuz ateratzen den kopurua baino handiagoa izanik, nabarmenki.

Erretzaileek zein erretzen ez dutenek badute zertaz gogoeta egin. Tolerantziaz kutsatutako elkarbizitza laudagarria da oso baina hori ez dedila izan, inolaz ere, gure osasunaren kontura eta, azken batean, ezta ere gure bizitzaren kalterako.

Trabajamos
por la limpieza, la higiene,
el medio ambiente
y la calidad de vida.

AENOR ER Empresa Registrada ER-0011/1999 ISO 9001
CERTIFIED IQNet QUALITY SYSTEM
AENOR Gestión Ambiental CGM-99/179 ISO 14001

La primera empresa de su sector
en el conjunto del Estado
que consigue estos certificados.

1979 25 AÑOS A SU SERVICIO 2004

uni2®

ITEL
INSTITUTO TÉCNICO ESPAÑOL DE LIMPIEZAS

Premio a
"LA EXCELENCIA DEL SERVICIO"
por conseguir que
el Metro de Bilbao
sea el más limpio de Europa

Premio a
"LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA
EN LIMPIEZA HOSPITALARIA"
aplicada en
el Hospital de Cruces

Unión Internacional de Limpiezas, s.a.
Servicios Integrales

OFICINAS CENTRALES : Ctra. Larraskitu, 35 bajo **48002 BILBAO**
Tfnos. 902 20 22 52 - 94 443 24 12 Fax. 94 421 09 27

uni2@limpiezasuni2.com www.limpiezasuni2.com

¿Cómo funciona un centro de recepción de llamadas?

Nola funtzionatzen du deien harrera guneak?

Emisoras de radio para enlace con otras entidades
SOS Deiak, Policía Municipal, Bomberos

Beste entitateekin loturak egiteko irratiak
SOS Deiak, udaltzaingoa, suhiltzaileak…

Emisoras de Radio DYA
Contacto con las unidades de emergencia

DYA Irrati-kateak
Larrialdietarako unitateekin kontaktatzeko

Equipo informático
Recogida de datos, movimiento de vehículos, planos digitales de carreteras y localidades...

Ekipamendu informatikoa
Datu bilketa, ibilgailuen mugimenduak, errepideetako eta herrietako plano digitalak...

Coordinadora
Koordinatzailea

SAI
Sistema de alimentación eléctrica de emergencia
SAI
Larrialdietarako elikadura elektrikodun sistema

Sistema digital de grabación de llamadas

Deiak grabatzeko sistema digitala

Central telefónica
Recepción y gestión de llamadas
Telefono-zentrala
Dei guztien harrera eta gestioa

CONSEJOS DE LA DYA / DYAREN AHOLKUAK

Aquí encontrarás unas sencillas indicaciones sobre cómo actuar hasta que lleguen los equipos de emergencia en caso de que te encuentres en alguna de estas situaciones.

Si una persona sufre un desmayo o lipotimia...
Acuesta a la víctima y levántale las piernas para favorecer el riego sanguíneo cerebral. Aflójale cualquier prenda que le pueda oprimir. En caso de que no se recupere, llama a las autoridades.

Si una persona sufre una hemorragia nasal...
Comprímele la nariz en su zona más blanda (debajo del hueso). Haz que se siente y que incline la cabeza ligeramente hacia atrás. No dejes que el afectado respire por la nariz, sino que debe hacerlo por la boca.

Si una persona se atraganta...
Sitúate detrás de ella. Rodéale con los brazos la cintura a la altura del estómago y con el pulgar debajo del esternón ejerce una presión rápida y fuerte de abajo a arriba.

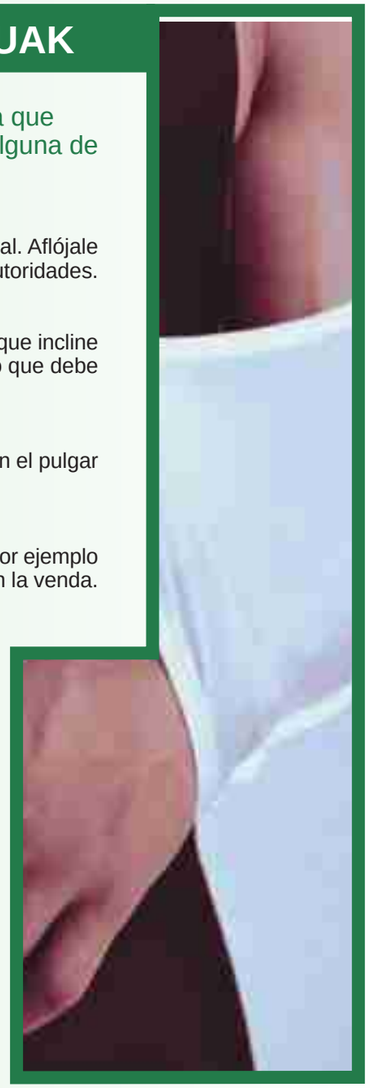
Si una persona sufre una fractura en un pie...
Lo primero que debes hacer es inmovilizar el pie con una tablilla o algo similar como por ejemplo un libro. A continuación, venda el pie y el tobillo sobre la tablilla formando un ocho con la venda.

Si una persona se fractura una costilla...
Hasta que lleguen los equipos de emergencia, pon en cabestrillo el brazo correspondiente al lado de la fractura, para evitar así, en lo posible, el dolor que producen los movimientos respiratorios.

Si una persona sufre una hemorragia...
Localiza el lugar de la herida y límpialo cuidadosamente de sangre y suciedad.
Una vez hecho esto, comprime directamente la herida con un paño limpio y mantén el miembro afectado en alto.

Si una persona sufre un esguince o torcedura...
Mantén el miembro elevado y aplica hielos sobre la zona dañada. Colócale un vendaje lo suficientemente fuerte como para que la articulación no pueda moverse y lo suficientemente suave como para que no corte la circulación.

Si se te clava una astilla...
Esteriliza la punta de un alfiler con una llama. Pincha la piel en el punto donde la astilla es más visible y separa la piel lo suficiente como para poder extraerla con unas pinzas. Una vez hecho esto, desinfecta la herida.



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.

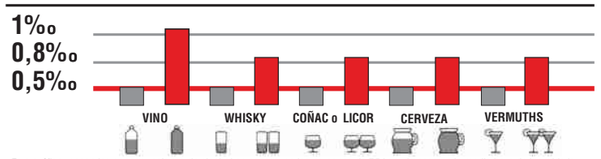
ALCOHOL Y ACCIDENTES

¡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.

La triada preocupante

Denominamos “Triada preocupante” a la distracción, el alcohol y la velocidad inadecuada por ser responsables entre las tres del 80% de los accidentes de tráfico en los que ha intervenido el factor humano.

La distracción

Muchos de los accidentes achacables al fallo humano (principal causa de siniestralidad) tiene su origen en la distracción. Y es que, en los últimos años la circulación urbana e interurbana se ha complicado mucho debido al gran incremento del número de vehículos que circulan por nuestras carreteras.

Esto obliga a extremar la concentración, ya que en cuanto nos sentamos tras el volante debemos estar atentos a múltiples factores: los vehículos que nos rodean, al espejo retrovisor, las múltiples señales de tráfico, los semáforos, los pasos de peatones, el estado del pavimento, la climatología, la luminosidad, los peatones...

Alcohol, fatiga y estrés

Estos tres factores también influyen de forma negativa en la conducción, ya que provocan distracción e incapacidad de reacción ante un peligro.

Las personas que se encuentran bajo los efectos de: alcohol, fármacos, la falta de sueño, fuerte estado emocional, estrés, una digestión difícil (por una comida copiosa) etc. no deberían conducir al no encontrarse en optimas condiciones físicas y psíquicas.

Velocidad inadecuada

Denominamos velocidad inadecuada, tanto a los excesos como a los defectos, aunque sin duda, las velocidades excesivas son las que aportan mayor índice de siniestralidad.

Si se incrementa la velocidad, el tiempo de reacción ante imprevistos es menor y el tiempo de frenada se alarga con lo que la seguridad de los vehículos y sus ocupantes se resienten gravemente, el riesgo de accidentes es más elevado y, en caso de siniestro, las lesiones de los usuarios serán de mayor gravedad.

Además, el incremento de la velocidad también influye sobre el aparato cardio-vascular acelerando el ritmo cardiaco, elevando la tensión sanguínea y aumentando el estrés del conductor.

Dr. Usparitza
Presidente DYA

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
	Mensualmente	Seguridad Vial (Dr. Usparitza)

Los peligros del Alcohol

El consumo de bebidas alcohólicas se ha convertido en uno de los mayores factores de riesgo de la conducción.

Según estima la Conferencia Europea de Ministros de Transportes, en los países de la CEE, entre un 30% y un 50% de los accidentes están relacionados directa o indirectamente con el alcohol (en el Estado, el 46% de los conductores muertos en accidente de tráfico, dan presencia importante de alcohol en sangre).

Además de dar una falsa sensación de seguridad, las bebidas alcohólicas incrementan las conductas impulsivas y agresivas a la vez que disminuye la responsabilidad, lo que suele dar lugar a un considerable aumento de las infracciones. Entre las más comunes, cabe destacar la velocidad inadecuada, salirse fuera de la calzada, bajo o nulo respeto a la señalización, iluminación y señalización incorrecta de las maniobras, conducción errática, adelantamientos inadecuados...

A estos peligrosos efectos psicológicos, se les añaden otros de nivel físico como importantes alteraciones sensoriales (sobre todo en el órgano de la vista impidiendo medir la velocidad y la distancia correctamente), reducción de la capacidad de reacción hasta en un 50%, depresión general que ocasiona cansancio y fatiga, dificultades motrices y graves problemas de coordinación entre ojos, cerebro, manos y pies, etc.

Dr. Usparitza
Presidente DYA

Rememorando 1969-70

- El 26 de enero de 1969 se estrena en el cine Trueba de Bilbao el cortometraje “Primeros Auxilios en Carretera”, filmado por la Asociación. Dicho documental se proyectó durante 22 días en el cine Gran Vía así como en las localidades de Vergara, Ondarroa, Amorebieta-Etxano, Ermua, Barcelona, Madrid, Valencia y Castellón, entre otras.

- Posteriormente, el 16 de junio de ese mismo año la película es distinguida en las “II Jornadas Internacionales de Cine Médico de San Sebastián” y alabada por el prestigioso doctor Cristian Barnard.

- Con el objetivo de llevar el auxilio sanitario en carretera más allá de las fronteras de nuestra provincia, se cede una ambulancia al Ayuntamiento de Castro Urdiales.

- En 1970 se otorga a la DYA la Medalla de Honor de la Asociación Española de la Carretera, concedida por el Ministerio de Obras Públicas.

- El 22 de Enero de 1970, se matriculó la ambulancia nº 4, la más emblemática del norte de España. Dicha ambulancia, que venía destinada al rodaje de la película “55 días en Pekín”, se adquirió por ¡40.000 Ptas.!

- El espacio informativo de Radio Bilbao “Operación Partida”, realizado con la colaboración exclusiva de la DYA, llega a ser el cuarto programa más escuchado de la provincia.

- El 9 de Agosto de 1970, la DYA participó con importantes medios humanos y materiales en la atención y traslado de los 33 muertos y cientos de heridos que se produjeron a raíz de la gran catástrofe ferroviaria de Urduliz: la más sangrienta ocurrida jamás en nuestra provincia.

INFORME / TXOSTENA

El nuevo carné por puntos

El pasado mes de octubre fue por fin aprobado en el Consejo de Ministros el anteproyecto del nuevo y controvertido carné por puntos. Una iniciativa que tiene por objetivo *"reducir en un 40% la cifra de muertos en accidentes de tráfico en un plazo máximo de 5 años".*

La mecánica de este novedoso sistema, que entrará en funcionamiento antes del verano de 2005, es muy sencilla: cada conductor dispondrá de 12 puntos (8 en caso de tener menos de 3 años de carné) que se irán perdiendo de acuerdo a un baremo que mide la gravedad de las infracciones (ver cuadro adjunto).

Una vez que se hayan perdido todos los puntos, se pierde el carné. Y para recuperarlo es necesario realizar un cursillo de sensibilización vial y volver a examinarse en la autoescuela. También es posible recuperar puntos, siempre que no se haya producido la retirada del carné, realizando cursillos de sensibilización y reeducación (se recuperan 4 puntos) o tras tres años sin infracciones (se recuperan todos los puntos).

Conviene destacar que este nuevo sistema no supone la desaparición del actual sistema de sanciones económicas, de manera que la retirada de puntos estará siempre acompañada de la correspondiente multa económica

En la DYA estamos totalmente de acuerdo con esta nueva medida destinada a salvar vidas, como dejan bien claras las declaraciones del fundador de la Asociación, el Dr. Usparitza: *"Si disponemos de medios humanos para sancionar todo lo que contiene el recuadro adjunto habremos dado un paso de gigante en el tortuoso y difícil camino de reducir la siniestralidad a límites asumibles y tolerables, aunque nunca lleguemos al ideal hipotético de cero".*

Aunque bien es cierto que los males del tráfico se solucionan más por la educación y la prevención que por la sanción.

"¿Cómo se pierden puntos?"

-6

- Conducir bajo los efectos del alcohol, con una tasa superior a 0,75 mg/l.
- Conducir bajo el efecto de las drogas.
- Negarse a realizar las pruebas de alcoholemia o drogas.
- Circular en sentido contrario o de forma temeraria.
- Conducir vehículos en competiciones o carreras no autorizadas.
- Circular por autopistas o autovías con vehículos expresamente prohibidos.
- Exceder el límite de velocidad en más de un 50% y en más de 30 Km/h.

-4

- Conducir bajo los efectos del alcohol, con una tasa entre 0,25 mg/l. y 0,75 mg/l.
- Conducir con un permiso o licencia que carezca de validez.
- Circular con un vehículo no matriculado, que no cumpla las condiciones de seguridad necesarias o que incumpla las normas reguladoras de la ITV.
- Exceder el límite de velocidad en más de 40-50 Km/h. Y en menos de un 50% del límite.
- No detenerse ante una señal de stop, saltarse un semáforo en rojo, incumplir la prioridad de paso o no respetar las señales de los agentes de tráfico.

-3

- Exceder el límite de velocidad en más de 30-40 Km/h. Y en menos de un 50% del límite.
- No mantener la distancia de seguridad.
- Circular sin alumbrado o produciendo deslumbramientos a otros usuarios de la carretera.
- Conducir utilizando cascos, auriculares, teléfonos móviles...
- Parar o estacionar en curvas, cambios de rasante con visibilidad reducida, túneles, pasos a nivel y demás lugares peligrosos en los que obstaculice gravemente la circulación.

-2

- Exceder el límite de velocidad en más de 20-30 Km/h. Y en menos de un 50% del límite.
- Circular con vehículos que tengan instalados dispositivos que eludan la vigilancia de los agentes de tráfico.
- Incumplir las normas de adelantamientos (sin poner en peligro a otros usuarios).
- Circular sin utilizar el cinturón de seguridad, el casco y demás elementos de protección o permitir que los ocupantes no cumplan dichas normas.
- Parar o estacionar en intersecciones en las que se dificulte el giro de otros vehículos, se dificulte la visibilidad de la señalización y en carriles de uso público.

Ir a vivir a una Residencia

Ir a vivir a una Residencia significa cambiar de comunidad social. Se pasa de vivir con una familia, o solo en casa, a convivir con un colectivo de personas mayores con similares necesidades.

Lo ideal es que las personas mayores vivan rodeadas de los suyos el mayor tiempo posible, pero cuando el deterioro supera los límites que una familia puede soportar, es normal recurrir a los servicios sociales colectivos. Un salto que implica gran sensibilidad humana y mucho tacto ya que, tanto el residente como la familia, quedan afectados.

Por supuesto, siempre hay que contar con la buena disposición del afectado, sin realizar ningún tipo de coacción. Además, por este mismo motivo son aconsejables las estancias temporales previas para que todos los implicados estén totalmente seguros de lo que se va a hacer.

Una vez que la decisión está tomada, lo primero es elegir bien el centro residencial. La Administración diferencia entre:

Viviendas Comunitarias: Con un límite de 14 camas y destinadas sólo a personas válidas, se trata normalmente de pisos en zonas urbanas con la ventaja de vivir en el centro de la ciudad. Generalmente los familiares les tienen simpatía porque consideran que van a tener cerca al residente para visitarle a menudo, aunque la experiencia demuestra que esta buena voluntad se relaja rápido. En teoría, con el paso del tiempo estos residentes se convierten en asistidos lo que implica un futuro de traslado en el horizonte.

Las residencias: Por exigencias legales, estos centros deben disponer de instalaciones, equipamientos y servicios completos. Sin embargo, cuentan con una traba importante: su alto coste. Por ejemplo, según los datos facilitados por la comisión fiscal del Instituto Edad & Vida, uno de cada tres mayores de 65 años carecen de los ingresos necesarios para pagar una plaza en una residencia geriátrica.

Para solucionar este problema, las Diputaciones Forales, a través del Departamento de Bienestar Social, contemplan ayudas para las personas con recursos limitados. Para acceder a información sobre las mismas, así como al listado de Centros Residenciales, basta con entrar en la web www.bizkaia.net o www.gipuzkoa.net.

También es posible solicitar esta información en el Departamento de Servicios Sociales de cada Ayuntamiento, donde además se encargarán de tramitar y enviar a la Diputación las solicitudes de ingreso.

Linker Servicios Sociales

El rincón del Voluntario

José Rivas - D.U.E.

P ¿Recuerdas por qué te hiciste voluntario de DYA?

R Por mi profesión, soy enfermero, y además porque me gusta mucho el mundo de las urgencias y el trabajo en las ambulancias.

P ¿Cuánto tiempo llevas en la Asociación?

R En diciembre hará 3 años.

P Por tu profesión conoces el entorno hospitalario, y por DYA la actuación en una ambulancia. ¿Son maneras de trabajar muy diferentes?

R Si, completamente. En el Hospital siempre estás arropado por compañeros, médicos, enfermeros, auxiliares… Hay mucha gente a tu alrededor. Te mueves en un entorno seguro y con muchos medios.

En la ambulancia, en cambio, trabajas en situaciones difíciles: con menos medios, en carretera, a veces de noche, a veces con lluvia, con poco personal en la ambulancia…

P ¿Has vivido con DYA alguna situación que te haya impresionado especialmente?

R En general los accidentes de tráfico me siguen impresionando como el primer día.

P ¿Qué te impulsa a seguir formando parte de este proyecto?

R Seguir aprendiendo y el ayudar a los demás.

CONSULTORÍA Y PROMOCIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

LAS MEJORES SOLUCIONES PARA NUESTROS MAYORES

Oferta de lanzamiento Diciembre- Enero
Servicios de Desodorización e Higienización de Centros.
Consúlte nuestros precios especiales

Un equipo de profesionales, en el centro de Bilbao, que ponen a su servicio...

- **Desodorización e higienización de Centros (tratamiento de choque y soluciones definitivas)**
- Ayudas técnicas
- Mobiliario adaptado
- Eliminación de barreras arquitectónicas
- Formación
- Prevención de caídas
- Señalización y rotulación
- Antideslizantes
- Adaptación de baños
- Teleasistencia - Videoasistencia

Linker SERVICIOS SOCIALES

Servicio de Atención al Cliente
902 10 25 25

c/ San Vicente, 8 (Edificio Albia) - 48001 BILBAO

La delegación de la DYA de Galdakao

El pasado 31 de octubre, la delegación de la DYA en Galdakao cumplió su mayoría de edad.

¡Hay que ver cómo pasa el tiempo! Ya han pasado 18 años desde que un reducido grupo de voluntarios y voluntarias puso en marcha lo que sería la primera Delegación de la DYA en Bizkaia.

Pos supuesto, como casi siempre, los comienzos fueron duros. Pero el espíritu, tesón y entrega de aquellos 8 primeros voluntarios, unidos al empeño de la Asociación porque la ayuda de la DYA llegue hasta el último rincón de la provincia hicieron el resto.

En todo este tiempo son muchas las cosas que han cambiado.

De pasar las largas y frías noches de guardia en la propia ambulancia, hemos pasado a disponer de unas modernas instalaciones equipadas con todos los medios necesarios para poder ofrecer a los ciudadanos una atención eficiente y de calidad.

Y, por supuesto, con las herramientas necesarias para solucionar cualquier situación de emergencia.

A día de hoy, la delegación de la DYA en Galdakao está compuesta por 55 voluntarios (entre técnicos sanitarios, DUEs y médicos), tres ambulancias, un vehículo de transporte de hospital de campaña, un vehículo todo terreno de rescate y dos quads.

También cabe destacar que fue en esta Delegación donde, con dos vehículos adaptados, se puso en marcha el conocido servicio de Ayuda Social de la DYA, que desde sus inicios ya abarcaba toda la provincia.

Como se puede ver, son muchas las cosas que han cambiado a lo largo de los 18 años de vida de esta delegación... aunque, por supuesto, nuestra máxima sigue siendo la misma que en 1986: “DETENERSE Y AYUDAR”.

Jon Sistiaga, periodista

Nacido en Irun en 1967, Jon Sistiaga se licenció en periodismo en el año 1990. Desde entonces, ha trabajado en El País y en Telecinco... Conocido principalmente por sus trabajos como corresponsal de guerra, ha sido testigo de excepción en los conflictos de Kosovo, Afganistán, Zaire, Colombia, Ruanda e Irak, entre otros. A principios de este año ha publicado su primer libro “Ninguna guerra se parece a otra” (Plaza & Janés).

P ***Su primer libro ha cosechado un enorme éxito de público y crítica... ¿Tiene en proyecto escribir algún otro?***

R No por el momento, aunque tengo varias ideas. Un libro te quita mucho tiempo de tu propio trabajo y yo, por ahora, sigo siendo reportero antes que escritor.

P ***En “Ninguna guerra se parece a otra” intenta profundizar en las peculiaridades del conflicto de Irak. Para usted... ¿Cuál es la principal diferencia entre esta guerra y otras en las que ha participado como reportero?***

R Que fue la guerra mejor contada de la historia. Una guerra retransmitida en directo. Con cientos de periodistas en los lugares del conflicto que, en muchos casos, lograron sortear los intentos de censura del gobierno norteamericano y del régimen de Sadam Hussein. Y con unos medios técnicos como no se habían tenido jamás.

P ***Y hablando de su trabajo como periodista... ¿Es posible ser objetivo a la hora de informar sobre el desarrollo de una guerra?***

R No, eso es una utopía. Hay que ser honesto y honrado con tu trabajo. Ser consciente de que todos somos esclavos de nuestros ideales, educación, entorno, comportamiento...

Por eso se debe informar con seriedad y contrastando toda la información de lo que creemos estar viendo. Pero siempre tener en cuenta que podemos estar equivocados…

P ***Winston Churchill dijo que “el corresponsal de guerra es el periodista elevado a la máxima potencia”. Después de todo lo que ha vivido... ¿Está de acuerdo con él?***

R Absolutamente.

En ningún lugar como en una guerra nos ponemos a prueba personal y profesionalmente. Hacemos de periodista total: entrevistas, reportajes, crónicas, ensayos.

Haces primera línea, retaguardia, refugiados, soldados, cultura, economía, política, sociedad…

Soy de Irun... ¡como no voy a conocer la DYA!

P ***Pasando a temas más cercanos... ¿Conoce la labor de la DYA?***

R Soy de Irun... ¡como no la voy a conocer!

P ***¿Ha necesitado alguna vez de sus servicios?***

R Más de una vez cuando vivía en Gipuzkoa. Un par de accidentes de tráfico leves, y una intoxicación etílica de un amigo (lo juro, de un amigo…).

P ***Ya para terminar... ¿Cree que algún día volverá a trabajar como corresponsal de guerra?***

R Sigo trabajando como reportero. Cuando me toca un conflicto voy... y si me toca la comisión del 11-M de corbata en el Congreso... ¡voy también!

P ***Muchas gracias.***

R A ustedes por su trabajo.

TEST / TESTA

¿Eres un hipocondríaco?

La hipocondría es la preocupación y el miedo a padecer, o la convicción de tener una enfermedad grave, a partir de la interpretación personal de alguna sensación corporal u otro signo que aparezca en el cuerpo. Aunque el médico le asegure que no tiene nada, el hipocondríaco solamente se queda tranquilo un rato, pero su preocupación vuelve de nuevo.

1 Raras veces me preocupo por mi salud.
Verdadero ☐
Falso ☐

2 Padezco acidez y dolores estomacales con relativa frecuencia.
Verdadero ☐
Falso ☐

3 La mayor parte del tiempo parece dolerme la cabeza.
Verdadero ☐
Falso ☐

4 Me fijo mucho en las sensaciones de mi propio cuerpo.
Verdadero ☐
Falso ☐

5 Con frecuencia siento ardor, punzadas, hormigueo o adormecimiento en distintas partes de mi cuerpo.
Verdadero ☐
Falso ☐

6 Es obvio que estoy perfectamente de salud.
Verdadero ☐
Falso ☐

7 Padezco espasmos o contracciones musculares.
Verdadero ☐
Falso ☐

8 Voy con frecuencia al médico y me molesta cuando me dice que no tengo motivos para preocuparme por mi salud.
Verdadero ☐
Falso ☐

9 Creo que me preocupa mi salud más que a la mayoría de la gente.
Verdadero ☐
Falso ☐

10 Sufro pocas o ninguna clase de dolor.
Verdadero ☐
Falso ☐

11 No me preocupa contraer enfermedades.
Verdadero ☐
Falso ☐

12 Los demás no se toman en serio mis enfermedades.
Verdadero ☐
Falso ☐

13 Durante los últimos años he gozado de buena salud la mayor parte del tiempo.
Verdadero ☐
Falso ☐

14 Creo que los síntomas y dolores que tengo son causados por una enfermedad grave.
Verdadero ☐
Falso ☐

15 Rara vez o nunca he tenido mareos.
Verdadero ☐
Falso ☐

16 Nunca he tenido erupciones de piel que me hayan preocupado.
Verdadero ☐
Falso ☐

17 Parece que mi cabeza o mi nariz están congestionadas la mayor parte del tiempo.
Verdadero ☐
Falso ☐

Solución

Suma un punto si tu respuesta ha sido 1F, 2V, 3V, 4V, 5V, 6F, 7V, 8V, 9V, 10V, 11F, 12V, 13F, 14V, 15F, 16F, 17F.

Valoración: Si has sumado de cero a siete puntos, no padeces hipocondría, tu forma de ver e interpretar la salud de tu organismo es normal. Si has sumado ocho o más puntos, padeces síntomas hipocondríacos y te recomendamos consultar con un especialista.

¿Sabías que...?

- El cuerpo humano está formado por 216 huesos (de los cuales el más largo es el fémur) y contiene casi 75 kilómetros de nervios.
- En nuestros intestinos viven aproximadamente 90 trillones de bacterias.
- Una persona normal flexiona los dedos 25.000.000 de veces a lo largo de su vida.
- Por término medio, una persona ríe aproximadamente 15 veces por día.
- Durante el sueño, un ser humano pierde una media de 300 g. de peso.
- Es imposible besarse el codo.
- Las medidas de la muñeca Barbie, si ésta fuese humana, serían 99-56-84.
- En la ciudad de Los Ángeles (California) hay más automóviles que gente.
- 100 tazas de café tomadas en un lapso de cuatro horas técnicamente pueden causar la muerte.
- Miguel de Cervantes y William Shakespeare murieron el mismo día: el 23 de abril de 1616.

OCIO Y TIEMPO LIBRE / ASTIALDIA

Martín Berasategui te sugiere...

Carrilleras de ternera en su propio jugo

Ingredientes:

- 4 carrilleras de ternera, limpias de nervios y grasa
- 2 cabezas de ajo con su piel
- 2 dl. de aceite de oliva
- 3 litros de caldo de carne
- 1 puerro, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 ramillete de aromáticos (perejil, hoja de laurel y una ramita de tomillo atados con un hilo)
- Sal y pimienta

Elaboración:

1- Verter en un recipiente adecuado el aceite y calentarlo. Dorar en él las carrilleras previamente salpimentadas. Una vez doradas, reservarlas.

2- Trocear las verduras, junto con los ajos enteros sin pelar, salarlas con prudencia y rehogarlas durante unos 10 minutos. Volver a introducir las carrilleras, cubrir con el caldo caliente, añadir el ramillete de aromáticos y dejar que hierva a fuego muy suave, sin que la superficie del guiso apenas registre la ebullición. Mantener el hervor entre 120 y 180 minutos. Retirar las carrilleras y colar el caldo de cocción.

3- Reducir a fuego lento el caldo hasta reducirlo a la mitad aproximadamente. Rectificar de sal, dejándolo un poco soso.

4- Con ayuda de un cuchillo afilado o con los propios dedos, eliminar las partes gomosas y elásticas adheridas a la cara externa de la carrillera una vez ésta haya templado. Cortar las carrilleras en escalopes de 1,5 cm. de espesor y reintroducirlas en la salsa. Ponerlas de nuevo a fuego muy suave y dejarlas hasta que queden bien glaseadas.

EN FORMA... ¿Has oído hablar del Flexi-Bar?

El Flexi-Bar es una barra que mide 1,5 cm. y pesa 750 gr. Originalmente fue diseñado por un fisioterapeuta alemán para que la gente pudiese realizar los ejercicios de rehabilitación en su casa. El sistema consiste en aplicar una pequeña vibración a la barra y mantenerla constante durante 60 seg. lo que provoca que los músculos profundos de la espalda se contraigan debido a la inestabilidad que produce dicha vibración y el esfuerzo necesario para corregir el equilibrio.

El Flexi-Bar aumenta la resistencia, la fuerza muscular y la capacidad de reacción del cuerpo, mejorando el equilibrio, la coordinación, el control, la estabilidad y la potencia. Por ello, está especialmente recomendado para la gente que sufre dolores de espalda y artritis.

Daniel Munar (Instructor)

Un fin de semana en...

Un Balneario

Sin duda, este es el destino ideal para aquellas personas que buscan un fin de semana de relajación a la vez que disminuyen sus molestias musculares.

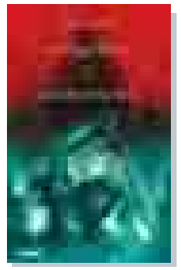
En la web **www.guiasbalnearios.com** podrás encontrar información muy completa sobre los balnearios, centros termales y de talasoterapia de nuestro entorno.

El placer de... ... un libro

Ninguna guerra se parece a otra.
Autor: Jon Sistiaga

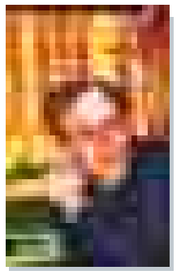
Testigo de excepción de la guerra de Irak, a través de las 400 páginas de este libro Jon Sistiaga nos presenta las peculiaridades de esta guerra y de los propios habitantes del país con un estilo ágil, directo y sincero. En el libro también toma especial importancia todo lo relacionado con el asesinato de José Couso, un crimen que a día de hoy sigue sin esclarecerse totalmente.

Ángeles y Demonios.
Autor: Dan Brown



En un laboratorio de máxima seguridad, aparece asesinado un científico con un extraño símbolo grabado a fuego en su pecho. Para el profesor Robert Langdon no hay duda: los Illuminati, los hombres enfrentados a la Iglesia desde los tiempos de Galileo, han regresado. Y esta vez disponen de la más mortífera arma que ha creado la humanidad, un artefacto con el que pueden ganar la batalla final contra su eterno enemigo. Así empieza el nuevo y entretenido libro del autor de El Código DaVinci.

"Arimaren ondoko ezkien artetik ibilki"
Autor: Andolin Eguzkitza



Wallace Stevensek zioen bezala, poesia munduarekin elkarrizketan jarduteko modu bat da eta kasu honetan ere berdinarekin topo egingo dugu; elkarrizketa sakon batean murgildurik dabilen pertsona baten ibilbide literarioa.
Andolin Eguzkitzaren lan honetan, maitasuna, sexua eta sentsualitatea izango dira poesietan erabiliko dituen gairik nagusienetarikoak eta intimitate eta gertutasun kutsu handia dutenak gainera. Irakurlea ibilaldi honetako oinezko bat bihurtzen da.

PASATIEMPOS / DENBORA-PASAK

El código cifrado

Desencripta el texto completo para descubrir el origen de la DYA teniendo en cuenta que cada número corresponde siempre a la misma letra. Misterioso... ¿verdad?

Y una vez que hayas descodificado la frase secreta y el nombre del autor, envíanoslo junto con tus datos personales a la dirección de e-mail concurso@dya.es y participarás en un nuevo sorteo de un fin de semana en una casa rural de nuestra comunidad.¡Buena suerte!

Por cierto, la ganadora del sorteo correspondiente al anterior número ha sido: **Yolanda Bea Ciriano (Lasarte-Oria)** que encontró las 7 palabras de la sopa de letras (Airbag, atasco, automóvil, autopista, cinturón, circulación, semáforo).

" Q 16 7 25 — 4 8 15 — 7 15 7 10 19 24 8 15

16 7 25 — 17 24 19 17 7 4 25 1 — 20 8 19 — 4 10 15

17 10 19 19 25 11 25 19 10 15 — 26 10 15 17 10 15

9 24 15 20 8 1 18 10 1 — 9 25 — 7 1 10

10 11 25 1 17 24 8 1 — 6 7 13 10 1 10 ,

9 24 18 1 10 — 14 — 25 3 24 17 10 12 " . — 17 8 1

25 15 10 — 24 9 25 10 — 26 24 1 8 — 4 10

9 14 10 = D Y A — 10 4 — 13 7 1 9 8 .

Firmado

9 19 . — 7 15 20 10 19 24 11 12 10

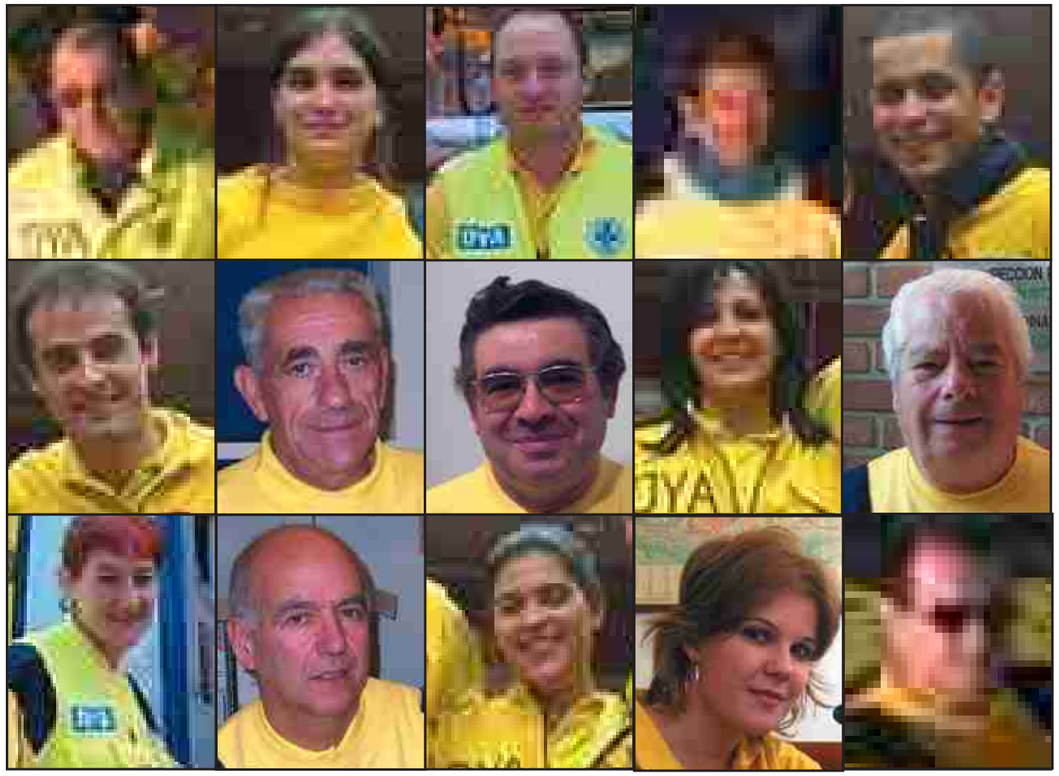
Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20

Bizkaia - Tlf. 94 410 10 10

Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

Cualquier edad es buena para dar la cara por los demás



En la DYA tienen cabida voluntarios de todas las edades. Y es que, lejos de la sangre y de los accidentes de tráfico, también necesitamos voluntarios dispuestos a echar una mano en el área de la asistencia social.

Ayuda a domicilio a personas con problemas de movilidad. Transporte de enfermos, discapacitados y personas de la tercera edad. Labores de acompañamiento. Excursiones y talleres ocupacionales... Como puedes ver, para ayudar en estas labores no importan ni la edad, ni la forma física.

Sólo hace falta disponer de un poco de tiempo libre… ¡y ganas de dar la cara por los demás!

ASOCIACION D A Y AYUDA EN CARRETERA

La solidaridad no entiende de edades, por eso, si deseas ser voluntario de la DYA, infórmate hoy mismo llamando al:

Bizkaia 94 410 10 10 - Gipuzkoa 943 46 46 22