2011ko martxoa / marzo de 2011

de a

DYA

tik ra

DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 20. zenbakia
La revista para los socios protectores de DYA, Nº 20

Haurren segurtasuna autoetan

Niños seguros en los coches

OSASUNA: Ariketa eta arrisku kardiobaskularra

HIRUGARREN ADINA: Buru-gimnasia

SALUD: Ejercicio y riesgo cardiovascular

TERCERA EDAD: Gimnasia mental

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

Zazpi urte, zazpi

84 urte pasa dira dagoeneko, 2004ko uztailean hasiera izan zuen aldizkari honen lehenengo alea argitaratu genuenetik. 7 urte hauetan DYAk hazten jarraitu duelarik.

Eta adibide hoberenetako bat gizarte arlokoa da, ze erabiltzen dituen ibilgailu egokien kopurua 4 aldiz handiagotu duen, horrela ia 30 ibilgailutara iritsiz eta urtean 100.000 baino lekualdatze gehiagoren muga ere gainditzuz.

Bestetik, azken 7 urte hauek ETB (Erreskateko Talde Berezia) sendotzen ikusteko ere balio izan du zeren galdutako pertsonen bilaketa lanetan eta baita katastrofe handitan askotan gure lurraldetatik at eraman dituen misioetan parte hartzen jarraitzen du: Pakistan (2005), Indonesia (2006), Filipina Irlak(2006), Peru (2007), Sumatra Irla (2009), Haiti (2010), Chile (2010)...

Denboraldi honetan, DYAk martxan jarri dituen ekimen kopurua ere izugarri handia izan da: Eguneko zentro bat ("Acacias"), teleasistentzi zerbitzu bat ("Zurekin"), haurrentzako kanpamentu bat (ze aurten lehenengo aldiz Bizkaian ere eskainiko den), oinezko eta gidarientzako intereseko informazioa duten argizko errotuluak jartzea, "DYAko memoriak (1966-2008)" liburuaren argitalpena, boluntarioari eskainitako omenaldi-ekintza hunkigarri bat,...

Era berean, DYAren hezkuntza-irakaskuntza ekintzen kopurua igo egin da, egunetik egunera bermatuagoa dagoen Irakaskuntza Eskola bati esker, eta baita bi probintziotan komunikabideetan 20ren kopurua gainditzen duten asteroko ekintzei esker.

Eta guzti hori, gure betebehar nagusiena ahaztu gabe: Errepideetako mina eta heriotzaren aurka etengabe borrokatzea.

Aipatutako gizarteko eta gizaldeko ekintza bat ze zuen, bazkide babesleen, laguntzarik gabe ezin izango genuen burutu. Heroi ezezagunak, ze bere eskuzabaltasunari esker ondorengoa erantzuten jarraitu ahal izaten laguntzen diguten, "oraintxe bertan goaz!".

Usparitza Jauna
DYAren Fundatzailea

Siete años, siete

84 meses han pasado ya desde que publicamos el primer número de esta revista que inició su andadura en julio de 2004. 7 años en los que la DYA no ha dejado de crecer.

Y uno de los mejores ejemplos es el del área social, que ha multiplicado por 4 el número de vehículos adaptados con los que cuenta, llegando ya casi a la treintena y ha superado ampliamente la barrera de los 100.000 traslados al año.

Por otra parte, estos últimos 7 años han servido para ver consolidarse el G.E.R. (Grupo Especial de Rescate) que continua participando en labores de búsqueda de personas desaparecidas y grandes catástrofes en misiones que muchas veces le han llevado más allá de nuestras fronteras: Pakistán (2005), Indonesia (2006), Islas Filipinas (2006), Perú (2007), Isla de Sumatra (2009), Haití (2010), Chile (2010)…

En este tiempo, también han sido muy numerosas el número de iniciativas que DYA ha puesto en marcha: Un centro de día ("Acacias"), un servicio de teleasistencia ("Zurekin"), un campamento infantil para niños (que esta vez se ofertará también por primera vez en Bizkaia), la colocación de rótulos luminosos con información de interés para viandantes y conductores, la publicación del libro "Memorias de la DYA (1966-2008)", la realización de un emotivo acto de homenaje al voluntario…

Asimismo, las labores educativo-formativas de DYA han seguido creciendo en número gracias a una Escuela de Formación cada vez más consolidada, y un gran número de intervenciones semanales en los medios de comunicación que superan ya las 20 en ambas provincias.

Y todo ello, sin olvidarnos de nuestra principal labor: luchar infatigablemente contra el dolor y la muerte en las carreteras.

Una gran labor social y humanitaria que no podríamos haber llevado a cabo sin la colaboración de todos vosotros, los socios protectores. Héroes anónimos, que con su generosidad nos permiten seguir respondiendo *"¡ahora mismo vamos!"*.

Dr. Usparitza
Fundador de DYA

D.L. BI 768-97

Horrelakoa da DYA / Así es la DYA

Logistika unitatea

Logistikako Taldearen betebeharra, bere izenak dioen bezala, DYAko beste arloei euskarri logistikoa ematea da, beste arazoz kezkatu gabe bere lanean %100 kontzentratu daitezen.

Hizkera arruntean esanda, logistika taldea "zaintzaileen zaintzaileak" direla esan genezake.

Talde berezitu hau, arlo desberdinetan trebatuta dauden 8 pertsonez osatua dago, hala nola: elektrizitatea, aterpetxeen muntaia, elikadura, makineria eta ibilgailu desberdinen konponketa mekanikoa,...

Bere lana egoki burutzeko dituen material eta tresneriari dagokionean, hauek azpimarratu ditzakegu: 4x4 kamioi bat, bitarteko ibilgailu bat, elektrizitate-sorgailuak, fokuak, kable elektrikoak, erabilera anitzeko karpak, kanpaina-sukalde bat, mantak, esku-oheak, erreminta desberdinak… eta, laburbilduz, larrialdi egoera batetan beharrezkoa izan litekeen guztia.

Lan gogorra, eta orokorrean ez oso ezagutua, baina hala ere esker on handiena merezi duena: Eskerrik asko!!!

Marcos Lorenzo
Logistikako arduraduna

Unidad de logística

El cometido del Equipo de Logística es, como su propio nombre indica, dar apoyo logístico a las demás áreas de DYA, de forma que puedan centrarse al 100% en su cometido sin tener otras preocupaciones.

Coloquialmente, podría decirse que el equipo de logística son "los cuidadores de los cuidadores".

Este grupo especializado, está compuesto por 8 personas entrenadas en diferentes campos, como pueden ser: electricidad, montaje de albergues, nutrición, reparación mecánica de diferente maquinaria y vehículos…

En cuanto a los materiales y herramientas con los que cuenta para poder desarrollar correctamente su labor, destacan: un camión 4X4, un vehículo de enlace, generadores eléctricos, focos, cables eléctricos, carpas multifuncionales, una cocina de campaña, mantas, camillas, herramientas varias... y, en definitiva, todo lo que podría ser necesario ante una situación de emergencia.

Un trabajo duro, y en general poco reconocido, que se merece el mayor de los reconocimientos: Eskerrik asko!!

Marcos Lorenzo
Responsable de Logística

Niños seguros
en los coches

No hay nada más doloroso que ver a un niño víctima de un accidente de tráfico. Y cada año, miles de ellos resultan heridos y unas cuantas decenas, muertos. Pero lamentarse no sirve de nada. Si se hubieran tomado las adecuadas medidas de seguridad (el 40% de ellos no llevaba puesta la sillita), muchas de esas terribles situaciones se habrían quedado simplemente en un susto. ¿Cómo podemos protegerles?

Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en niños de 4 años… algo terrible, cuando hay informes que demuestran que un correcto sistema de anclaje puede reducir hasta en un 75% el riesgo de lesiones en caso de accidente.

Pero no basta con tener una sillita: hay que saber fijarla y utilizarla correctamente. A sólo 50 Km/h. el impacto que puede sufrir un niño equivale a una caída desde un tercer piso.

Por este motivo, lo que nunca hay que hacer es llevar al niño en brazos, porque es imposible retenerlo y saldría disparado estrellándose contra el parabrisas. Sus opciones de supervivencia serían nulas.

Lo que dice la ley

El Real Decreto 965/2006, de 1 de septiembre establece que se deberán utilizar sistemas de retención homologados: para personas cuya estatura no alcance los 135 centímetros en los asientos traseros… y en los delanteros, los menores de doce años cuya estatura sea igual o superior a 135 centímetros.

No llevar el sistema infantil de retención adecuado supone la retirada de 3 puntos del carné y una multa de 200 euros.

Sistemas para recién nacidos

Hay dos opciones: los “capazos de seguridad” (grupo 0, de 0 a 12 Kg.) para cuando el bebé necesita estar tumbado y las sillas de grupo 0+ (de 0 a 13 Kg.).

Este es el único caso en el que está permitido llevar una silla en sentido contrario a la marcha… eso sí, es obligatorio desactivar el airbag frontal.

Sistemas para niños mayores

Una vez que ya han pasado los primeros meses de vida, el niño debe ir siempre en los asientos traseros. Existen 3 grupos de sillas en función del peso de pequeño: grupo 1 (niños de 9 a 18 Kg. / aproximadamente desde los 8 meses hasta los 4 años), grupo 2 (niños de 15 a 25 Kg. / aproximadamente desde los 3 hasta los 6 años) y grupo 3 (niños de 22 a 36 Kg. / aproximadamente desde los 5 hasta los 12 años).

Taxis y autobuses

En el primer caso la ley determina que son los padres los que están obligados a llevar la sillita adecuada a su hijo. En el segundo caso, deberán utilizar los cinturones de seguridad del propio autobús, siempre que estén adaptados al tamaño y peso de los niños.

Jaioberrientzako sistemak

Bi aukera daude: “Segurtasun kapazuak” (0 taldea, 0tik 12 kilo arte) haurrak etzanda joan behar duenerako eta 0+ taldeko eserlekuak (0tik 13 kilo arte). Hau da martxaren aurkako norabidean eserleku bat eramatea baimendua dagoen aukera bakarra… Hori bai, beharrezkoa da aurreko airbaga desaktibatzea.

Haur nagusientzako sistemak

Bere bizitzako lehenengo hilabeteak pasa ondoren, haurrak beti atzeko eserlekuetan joan behar du beti. 3 aulki mota daude haurraren pisuaren arabera: 1 taldea (9tik 18 kilotarainoko haurrak / gutxi gorabehera 8 hilabetetik 4 urte arte), 2 taldea (15tik 25 kilotarainoko haurrak / gutxi gorabehera 3 urtetatik 6 urte arte) eta 3 taldea (22tik 36 kilotarainoko haurrak / gutxi gorabehera 5 urtetatik 12 urte arte).

Taxiak eta autobusak

Lehenengo kasuan legediak zehazten duenez gurasoak dira bere haurrarentzat eserleku egokia eramatera behartuta daudenak. Bigarren kasuan, autobusaren segurtasun uhalak erabili behar izango dituzte, baldin eta haurren neurri eta pisuari dagokienak badaude.

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.

Ejercicio y el riesgo cardiovascular

Hacer deporte y reducir peso, disminuye el riesgo de sufrir un infarto, retrasa la aparición de la diabetes tipo II, ayuda a controlar la hipertensión arterial, el colesterol...

¿Pero cuándo una práctica tan beneficiosa puede convertirse en un conducta potencialmente peligrosa? El Dr. Javier Pérez-Asenjo del Servicio de Cardiología del Hospital de Cruces nos dará la respuesta.

Según un estudio publicado en la Revista Española de Cardiología en 2007, más de un 60% de la población española mantiene un hábito de vida sedentario.

Es cierto que la mayoría de las personas se han planteado, alguna vez, "ponerse en forma", pero la ilusión inicial muchas veces acaba en frustración por la incapacidad de mantener una regularidad que conlleva el abandono.

En la consulta de cardiología las razones que escuchamos son "no tengo tiempo", "me da pereza", "me aburro" o "tengo miedo a que me dé algo".

Sin embargo, esto no son más que excusas que se pueden vencer con motivación por el gran beneficio cardiovascular, con conocimiento de cuál es el ejercicio más favorable individualmente y cómo hacerlo de forma segura.

A la hora de empezar a hacer deporte es fundamental ponerse una meta "realista" e inicialmente sencilla de alcanzar para mantener la motivación inicial.

Cómo hacer ejercicio

Antes de empezar debemos valorar dos cuestiones: si estamos o no acostumbrados en nuestra vida diaria a esfuerzos moderados (como andar 20 minutos a paso rápido o subir cuatro pisos de escaleras) y si tenemos algún factor de riesgo o más de 50 años en mujeres o 45 en hombres: si se suma sedentarismo con algún factor de riesgo deberíamos ser valorados previamente por un médico. El ejercicio debe ser incrementado en intensidad y duración poco a poco. La realización de cuatro sesiones semanales de, al menos, 30 minutos de duración, y de intensidad moderada, es suficiente para sentirse mejor. Los deportes más recomendables son los aeróbicos, como andar rápido o correr, bicicleta... Por supuesto, es aconsejable utilizar un pulsómetro.

Cómo calcular la intensidad de un esfuerzo

Cuando hablamos de intensidad moderada, nos referimos a un porcentaje del esfuerzo máximo que somos capaces de desarrollar, y podemos relacionarlo con la frecuencia cardíaca.

Primero hay que calcular la Frecuencia Máxima Teórica (FMT) restando a 220 la edad. Luego realizar un sencillo cálculo teniendo en cuenta que las mejores funcionales cardiorespiratorias se obtienen entre el 60-85% de la FMT (en personas obesas y sedentarias serían entre 50-70%).

Dr. Javier Pérez-Asenjo
Servicio de Cardiología del Hopital de Cruces.

Ariketa nola egin

Ariketa erregularra egiten hasi aurretik bi kontu aztertu beharko ditugu: bata gure ohizko bizimoduan neurrizko esfortzua egiten ohituta gauden edo ez (hala nola 20 minutu azkar ibiltzea edo eskaileretan lau pisu igotzea) eta bestea arrisku faktore bat dugun edo emakumeetan 50 urte baino gehiago edo gizonezkoetan 45 urte baino gehiago. Egoneko bizitzari arrisku faktoreren bat gehitzen bazaio mediku batek aztertu behar gintuzke aurretik.

Ariketa pixkanaka areagotu behar da intentsitate eta iraupenari dagokionean (egokiena, bi astero). Gutxienez astero 30 minutuko iraupeneko lau saio egitea, eta neurrizko intentsitatekoak, nahikoa da hobeto sentitzeko.

Kirol gomendagarrienak aerobikoak deritzogunak dira, hala nola azkar ibiltzea edo korrika, bizikleta edo igeri egitea. Kirol hauetan, gihar multzo handiak erabiltzen dira intentsitate baxuan edo moderatuan.

Eta pultsometro bat erabiltzea ere gomendagarria da.

Nola kalkulatu esfortzu baten intentsitatea

Neurrizko intentsitatea diogunean, garatu dezakegun gehienezko esfortzuaren portzentajeaz ari gara, eta bihotzaren maiztasunarekin lotu dezakegu.

Lehenik Gehienezko Maiztasun Teorikoa kalkulatu behar da (GMT) 220ri adina kenduz. Ondoren eragiketa soil bat burutu kontuan izanik bihotz-arnas funtzio hoberenak GMTaren % 60-85en artean lortzen direla (pertsona gizen eta sedentarioetan % 50-70 izango lirateke).

Se ofrece
ángel de la guarda
por sólo 19 € al mes
(IVA incluido)

Todos los expertos coinciden en que la teleasistencia domiciliaria es el mejor método para garantizar una atención permanente a mayores (y personas con discapacidad) en su propio hogar. Les proporciona seguridad, independencia y autonomía personal.

Por eso, desde el Área Social de la DYA hemos puesto en marcha el Programa Zurekin, el primer servicio integral de asistencia domiciliaria a través de la teleasistencia.

Porque aumentar la seguridad de nuestros mayores y mejorar su calidad de vida, sí tiene precio: sólo 19 euros al mes.

Sin listas de espera
Por sólo 0,6€ al día*...

- Teleasistencia en domicilio + Multiasistencia.
- Atención de emergencias en domicilio las 24 horas.
- Coordinación de diferentes equipos de emergencia (ambulancia, bomberos, policía...).
- Servicios de cortesía: entrega de comida a domicilio, control y seguimiento de tratamientos médicos, peluquería, podología, tintorería, bricolaje...

* Coste de la instalación: un único pago de 55€.

TELEASISTENCIA zurekin

www.ZUREKINteleasistencia.es
Telf.: 94 421 92 00
info@zurekinteleasistencia.es

Gimnasia mental

Aunque actualmente disponemos de fármacos que prolongan la vida, todavía no hay ninguno que evite el deterioro de nuestras capacidades cognitivas... aunque con algunos sencillos ejercicios, que no llevan más de 5 minutos al día, se pueden frenar o prevenir estos procesos degenerativos.

A medida que envejecemos, nuestro cerebro sufre cambios estructurales y funcionales como: atrofia, reducción de actividad celular y, en consecuencia, disminución de la capacidad cognitiva, pérdida de memoria...

Como su funcionamiento se basa en la creación de "caminos" capaces de conducir señales eléctricas, lo lógico es que si se utiliza sólo en labores rutinarias y poco estimulantes comience a "oxidarse". Sin embargo, se ha demostrado que cuanto más se utiliza este órgano, más disminuyen las posibilidades de que comience a fallar.

Por este motivo, leer, realizar alguna actividad artística, escribir con la otra mano, jugar al ajedrez o a las cartas y resolver problemas matemáticos o de lógica, son recursos que nos ayudarán a evitar o retrasar el avance de enfermedades que generan pérdida de memoria. También es recomendable practicar ejercicio de manera regular, ya que ello mejora la coordinación de movimientos y el equilibrio.

Y es que, lo que se consigue con esta "gimnasia cerebral" es activar aquellas partes del cerebro que normalmente no usamos, a fin de crear nuevas conexiones o sinapsis que mantengan en estado óptimo nuestra red neuronal.

Asimismo, el buen desempeño de las facultades mentales también se relaciona con los hábitos de vida: quien se alimenta adecuadamente, no bebe en exceso, ni fuma, tiene mejor irrigación de sangre al cerebro.

Organo hau zenbat eta gehiago erabili , huts egiten hasi dadin aukerak gutxitu egiten direla frogatuta dago. Hori dela eta, irakurtzeak, jarduera artistikoren bat burutzeak, beste eskuarekin idazteak, xakean edo kartetan jolasteak eta matematika edo logikako eragiketak ebatzeak, oroimenaren galera sortzen duten aurrerakuntza atzeratzen edo saihesten lagundu diezaguketen errekurtsoak izan daitezke.

Ze, "buru-gimnasia" honekin lortzen duguna ohiz erabiltzen ez ditugun buruaren zati horiek aktibatzea da, gure neuronen sarea egoera egokian mantendu dezaketen konexio eta sinapsi berriak sortzeko helburuz.

Queremos saber cómo nos ves tú (Recuerda que puedes enviar tus fotos de la DYA a concurso@dya.es)

Al mal tiempo, unas cadenas sin perder un segundo. Dicho y hecho… como se puede apreciar en esta fotografía enviada por Kattalin Calzada Pérez.

¡Qué grandes somos!

Alucinado me he quedado con el calendario de DYA de este año. No me imaginaba que nuestra asociación (digo "nuestra" por todos los que sentimos que forma parte de nosotros, de nuestra vida) hubiera llegado tan lejos… y no hablo sólo físicamente. Irán, Haití, Chile, Indonesia… parece que las ambulancias amarillas ahora también se ven por todo el mundo. Por lo menos en mi caso, algo más de lo que sentirme orgulloso, ya que ahora sé que con mi dinero no sólo ayudo aquí, sino en cualquier parte del planeta donde haya necesidad de esperanza o medicamentos.

Natale A. (Deusto)

Agradecimiento

Soy el accidentado de la sima de Artekona del sábado 18 de diciembre. A través de estas líneas quisiera agradecer a esta institución y personalmente a sus miembros, su apoyo en las labores de rescate. Un saludo a todos. Muchas Gracias.

Enrique O.L.

DYA danborrada

Donostiar bat naiz. Ohitura dut nire auzoko danborrada guztien jarraipena egiteko Donostia egunean eta hara non ohartzen naizen ostera ere DYAko danborrada kaleak alaitzera atera dela. Eskerrik asko gurekin egoteagatik bai beharra sortzen zaigun momentuetan eta baita gure hiriko egun handia ospatzen dugunean ere.

Leire E. (Soraluze)

2010an DYAk 126.273 larrialdi deiei erantzun zien Euskal Herrian. Hau lortu ahal izateko, gure larrialdietako ibilgailuek 3.600.000 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 2010 DYA atendió en el País Vasco a 126.273 llamadas de auxilio. Para hacerlo posible, nuestros vehículos de emergencia recorrieron más de 3.6000.000 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. Tú puedes acceder, modificar o cancelar estos datos en cualquier momento, escribiendo a la DYA.

Reconocimiento de una conducta ejemplar

El 8 de diciembre de 2010, el ertzaintza I.G.O. presenció el robo de un bolso a una mujer de 65 años por el procedimiento "del tirón" mientras circulaba con su vehículo por la bilbaína calle Juan de Ajuriaguerra.

A pesar de encontrarse fuera de servicio, I.G.O. salió de su vehículo y persiguió al ladrón hasta que consiguió alcanzarlo e inmovilizarlo en el suelo.

La mujer, que debió ser trasladada al hospital de Basuro a consecuencia de las contusiones que sufrió al caerse al suelo, relató a los miembros de la ambulancia de la DYA que la transportaron esta historia y por eso, desde la Asociación, quisimos premiar esa conducta tan ejemplar con la entrega de un completo botiquín de primeros auxilios: una forma simbólica de expresar nuestro reconocimiento ante tan desinteresado acto de generosidad.

LA DYA renueva su rótulo educativo-formativo

La DYA ha renovado el rótulo luminoso "educativo, formativo e informativo" que tiene colocado en su Central de Bilbao. Esta pantalla informativa, única en su género, presenta pautas y directrices sobre la seguridad vial y la salud que se renuevan mensualmente, además de datos meteorológicos e informaciones puntuales como peticiones de donantes de sangre y órganos, acompañantes de la tercera edad y voluntarios.

La DYA pone en marcha su primer campamento de verano

Educar a los más pequeños en valores como la solidaridad, la generosidad y el amor al prójimo, mientras se divierten… ¡y además aprenden nociones básicas de primeros auxilios! Ese es el objetivo del "Campamento de Verano DYA" que la Asociación va a organizar este verano la primera quincena de julio. Siete días que serán inolvidables (y muy instructivos) para los niños y niñas de 9 a 12 años que asistan. Si estás interesado en que tu hijo/a participe, sólo tienes que enviar un e-mail a info@dya.es

Cursos de primeros auxilios y seguridad vial en las escuelas

Desde estas páginas, deseamos dirigirnos a los progenitores, educadores y responsables de los centros escolares para que, si desean potenciar la responsabilidad que tiene la sociedad entera con la formación vial de los niños, se dirijan a nuestra entidad (94 410 10 10) y nosotros estaremos encantados de organizar para ellos charlas, proyecciones, simulacros y, en definitiva, todo aquello que pueda convertir a los pequeños de hoy, en los buenos conductores y peatones del mañana.

Proyecto de autoprotección de los pacientes en los centros hospitalarios

En los últimos cinco años he estado ingresado, por diversos motivos, en 6 centros hospitalarios distintos.

Estas experiencias personales me han llevado al convencimiento de que, dentro de lo posible, todo lo que sea incrementar aun más la calidad asistencial que se ofrece en los centros hospitalarios, será muy bienvenido por los pacientes, que en un trance de la vida tan desagradable como una hospitalización, lo que buscan es sosiego y tranquilidad para recuperarse de sus dolencias tanto física como anímicamente.

Por eso, tanto en los centros hospitalarios a erigir, como en aquellos que puedan modernizarse por medio de reformas, sería muy agradecido el logro de conseguir una mayor insonorización de cada habitación, así como un control térmico personalizado y variable en función del paciente y su dolencia.

Con este fin, en la propia DYA nos hemos puesto en contacto con un acreditado experto en la materia, que lleva muchos años trabajando en el ámbito de la mejora de las condiciones de los centros de salud.

Él fue el responsable de la puesta en marcha del sistema de megafonía en la desaparecida Clínica Ginecológica Uspariche (cuando este servicio no existía en ningún otro centro hospitalario de Bilbao) de forma que las parturientas, que suponían el noventa por ciento de las ingresadas, pudieran seguir las pautas y directrices de la lactancia y el puerperio, cuando habían pasado por el bello trance de ser madres y se reponían en el postparto.

Este extenso informe técnico, información que tiene por objeto mejorar la calidad de vida de los pacientes de los centros hospitalarios, puede conseguirse en la Central de la DYA, en la calle Alda. de San Mamés, nº33, bajo, en Bilbao; llamando al teléfono 94 410 10 10; o enviando un correo electrónico a la dirección info@dya.biz.

Juan Antonio Usparitza
Presidente y Fundador de DYA

DYA *zenbakitan*

Evolución del número de asistencias realizadas por la DYA	2009	2010
Nº total de salidas de ambulancia	26.202	26.092
Nº total de traslados	17.750	16.973
Accidentes laborales	185	175
Atención y traslados enfermos	7.900	6.929
Intoxicaciones	492	416
Accidentes domésticos	60	47
Accidentes deportivos	130	123
Caídas en vía pública	1.493	1.317
Caídas en domicilio	1.212	1.112
Otras asistencias	4.659	4.219
Accidentes de tráfico	1.063	941
Salidas sin traslado	9.118	9.123

La Escuela de Formación

El balance global de 2009 ha sido de 795 horas lectivas impartidas y 42 cursos celebrados con un total de 596 alumnos participantes. El 56% de estos cursos han sido de "formación interna", mientras que el 44% restante han sido "externos".

Los cursos más demandados han sido: Primeros auxilios, socorrismo acuático en piscinas, socorrismo acuático en playas, uso del desfibrilador externo, técnicas de soporte vital básico, actuación en incidentes con múltiples víctimas, socorrista en asistencia urgente y conducción segura de vehículos todoterreno.

El Área Social

Traslados realizados en 2010 (1.102 usuarios frecuenciales y 1.096 usuarios únicos)	98.465
Ayudas a la movilidad	574

Campañas de Prevención

Al igual que años anteriores, durante el verano la DYA realizó (coincidiendo con la Aste Nagusia bilbaína) su tradicional campaña para la prevención del consumo de alcohol. Por segundo año consecutivo, se regalaron Pulseras ALK-STOP, esta vez en colaboración con Bilboko Konpartzak, lo que permitió entregar las pulseras a a través de las distintas txosnas En total, se repartieron **32.000 pulseras amarillas.**

G.E.R. (Grupo Especial de rescate)

En el año 2010 el G.E.R ha tenido que actuar en numerosas situaciones de emergencia, búsquedas, servicios preventivos y simulacros.

En cuanto a estos últimos, los más destacados en los que ha participado han sido: un simulacro de terremoto a nivel nacional en Extremadura, un simulacro de tren descarrilado en Barakaldo y un simulacro de accidente de aviación en el aeropuerto de Loiu.

En cuanto a las búsquedas en montaña, este año han primado las búsquedas de larga duración. Destacan: la realizada en el mes de marzo cuando un menor fue arrastrado por la corriente en la playa de Azkorri (localizándosele muerto dos días después); la desaparición de un ertzaintza fuera de servicio en Valdegobía, cuando salía a dar una vuelta en quad (su cadáver se localizó tras cinco días de ardua búsqueda en una zona de difícil acceso); y la de un aficionado a buscar setas que se despeño en la montaña en Lagrán.

También es reseñable, a finales de septiembre, una atención a un suicida en Leioa que se había encaramado a una grúa y amenazaba con tirarse… aunque por suerte se le pudo convencer de lo contrario.

La DYA en números

La accidentalidad en las carreteras vizcaínas

En total, a lo largo de 2010 ha habido en nuestra provincia **23 víctimas mortales en accidentes de tráfico**, tres más que en el año 2008. Este ha sido, en consecuencia, el primer año en el que ha aumentado el número de víctimas mortales desde que en 2005 se pusiera en marcha el carné por puntos.

Tipología de los accidentes de tráfico en Bizkaia durante 2009

Atropellos	107
Colisiones	421
Salidas de calzada	139
Motocicletas y ciclomotores	153
Bicicletas	39
Vuelcos	11
Otros	71
TOTAL	941

Vías de mayor siniestralidad

1º	N-634	5 víctimas mortales
2º	A-8	2 víctimas mortales
3º	N-240	1 víctima mortal

Número de víctimas mortales por días de la semana

1º	Sábado, 7 víctimas mortales
2º	Lunes, 4 víctimas mortales
3º	Miércoles y domingos, 3 víctimas mortales
4º	Martes, jueves y viernes, 2 víctimas mortales

Número de víctimas mortales por meses

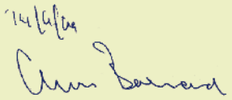
1º	Marzo	5
2º	Noviembre	4
3º	Septiembre	3
Julio y diciembre		0

Evolución del número de víctimas mortales en los últimos 12 años

1999	59	2005	42
2000	66	2006	38
2001	61	2007	30
2002	70	2008	22
2003	89	2009	21
2004	60	2010	24

Rememorando 1993

• Gracias a la colaboración de la Caja Laboral, se publica un nuevo manual resumido de "Primeros Auxilios en Carretera", incluyendo una copia de la firma del Dr. Christian Barnard, que ya había asistido al pase inaugural de la película del mismo nombre, el 16 de junio de 1969, durante el Festival de Cine Médico Internacional de San Sebastián.



• La DYA intercede una vez más, ante las autoridades competentes, para conseguir una acera y paso de peatones, en el tramo de carretera de Axpe-Busturia hasta el límite con Sukarrieta (Pedernales).

• El 30 de Junio, la DYA solicita al Gobierno Vasco que se le incluya en la Comisión de Seguridad de la CAV. Dicha solicitud ha sido presentada (y desestimada) en numerosas ocasiones desde entonces: 22 de Octubre de 1993; 22 de Octubre de 1996; 24 de Abril de 1999 y 8 de Septiembre de 1999 mismo año.

• El 13 de Agosto, la DYA tributa un homenaje en Gernika, a su socio-protector más longevo: Dª Clara Aransolo -conocida popularmente como la Abuela de Bizkaia- que recibe este reconocimiento con motivo de su 107 cumpleaños. Un acto que cuenta con la presencia de D. Eduardo Vallejo, alcalde del municipio.

• Este año, la campaña de prevención de la DYA se centra en la necesidad de conseguir una pacífica convivencia (y un respeto mutuo) entre viandantes y automovilistas: los primeros cruzando por donde deben, los segundos respetando lo pasos de cebra.

• La falta de recursos económicos hace que el futuro de la DYA sea cada vez más incierto, un noticia que se hace pública para intentar conseguir incrementar el número de socios.

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, 6:20h. / Hágase la luz (Dr. Usparitza)

Radio Popular (900-AM)
Domingos, 9:10h. / Aquí Popular (Dr. Usparitza)
Lunes a Viernes, 6:55h. / Egunon Bizkaia (Dr. Usparitza)

Radio Nervión (88.00-FM)
Lunes, 8:07h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)

Radio 7
Sábados 9:20h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)

Tele-Bilbao
Lunes, 21:45h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)
Mensualmente / Seguridad Vial (Dr. Usparitza)

... Un vehículo del Área Social

Jokin lleva 3 años desempeñando la labor de conductor de vehículos del área social de la DYA. Transportes especialmente adaptados para transportar a personas mayores y/o con discapacidad.

Para él, la jornada de trabajo comienza a las 7:20h. de la mañana cuando arranca su vehículo y comienza, desde el barrio bilbaíno de La Peña, la ruta que tiene asignada.

A las 7:30h. recoge a su primera usuaria en la calle Prim de Bilbao, una señora que va en silla de ruedas cuyo destino es el taller ocupacional de Erandio donde trabaja.

Tras dejar a esta usuaria en el lugar de trabajo (sobre las 7:45h., aunque esto depende del tráfico que haya ese día) Jokin pasa a recoger a un auxiliar y juntos se dirigen al segundo transporte concertado de día. En este caso, un grupo de 6 niños en silla de ruedas de Basauri y Bilbao que están realizando rehabilitación en un centro de Loiu.

Tras dejar a los niños en Loiu (a eso de las 9:15h. de la mañana), comienza el tercer servicio de la jornada que se realiza entre las 9:30h. y las 10:30h. Ahora de lo que se trata es de recoger a 7 mayores con problemas de movilidad que residen en diferentes municipios del Txorierri para llevarles hasta en Centro de Día de Zamudio.

Concluida esta tarea, Jokin deja a su auxiliar en Deusto y se dirige a realizar el cuarto traslado del día: un vecino de Galdakao que vive en un segundo piso sin ascensor y al que es necesario bajar con la ayuda de una escala móvil. Tras ayudarle a llegar a la calle y a subir al vehículo, este usuario es trasladado hasta un centro de rehabilitación de San Ignacio al que llega alrededor de las 11:30h.

Finalizado este servicio, toca limpiar el vehículo para dejarlo perfectamente acondicionado de cara a los transportes que habrá que realizar a la tarde… una jornada vespertina que comienza a las 16:30h. cuando hay que dirigirse nuevamente a Loiu a recoger a los 6 niños a los que se había trasladado a la mañana.

Posteriormente, a eso de las 18:00h. se recoge también a los 7 mayores que habían sido llevados al Centro de Día de Zamudio. Este servicio, finaliza en Sondita a las 19 horas… momento en el cual Jokin termina su jornada y se dirige a casa.

07:20 *Jardunaldiaren hasiera.*
07:30 *Bilboko Prim kalean erabiltzaile bat gurpil-aulkian jaso eta handik Erandioko Lantegi Okupazional batera abiatuko gara.*
07:45 *Erandiora iristea.*
08:00 *Bideko laguntzaile bat jaso ondoren ibilbide bati ekingo diogu gurpil-aulkian dauden 6 haur Loiuko errehabilitazio-zentro bateraino eramateko.*
09:15 *Aipaturiko 6 haurrak Loiura iritsiko dira.*
09:30 *Hirugarren adineko 7 erabiltzaile jasoko ditugu Txorierriko udalerri ezberdinetan eta Zamudioko Eguneko Zentro batean utziko.*
10:30 *Zamudiora iristea.*
11:30 *Gurpil-aulkian jasoko dugu erabiltzaile bat Galdakaon eta handik San Inazioko errehabilitazio-zentro batera eramango. Erabiltzaile hau 2. solairu batean bizi da eta ez dauka igogailurik. Eskala mugikor batekin lagundu behar zaio etxetik irteten.*
12:00 *Ibilgailua garbitu eta prestatzeko ordua da.*
16:30 *Gurpil-aulkiko 6 haurrak Loiun jaso eta itzulerako bidea norberaren etxeraino.*
18:00 *Hirugarren adineko 7 erabiltzaileak Zamudioko Eguneko Zentroan jaso eta horietako bakoitza bere bizilekuan uzteko ibilbidea.*
19:00 *Jardunaldiaren amaiera.*

Contigo... a todas horas

A la hora de celebrar algo hay muchos puntos que debemos tener en cuenta. La seguridad de los participantes… y los que podemos perder en un control de alcoholemia.

Por eso, al organizar bodas, despedidas o excursiones, contar con un medio de transporte seguro, que se adapte a cualquier horario, es fundamental.

En Autobuses Zurekin disponemos de vehículos de 17, 22, 55 y 60 plazas y también tenemos autobuses adaptados para el transporte de personas con discapacidad. Sube. Te esperamos… con las puertas abiertas.

ZurekinBus

Telf.: 94 472 03 57 • 677 282 597 • zurekinbus@gmail.com

Las rabietas de los bebés

Las rabietas, berrinches, pataletas o como se les llame, son una característica normal en el desarrollo psicológico de los niños. Es la forma de expresar el disgusto (los mayores podemos controlar los impulsos) y de demostrarnos que se están haciendo independientes.

Responder a las necesidades de un bebé (alimento, sueño, higiene, contacto…) es necesario para fomentar la unión entre los padres y el hijo. La seguridad que le proporcionan los adultos mientras se encuentra en esta fase tan temprana de desarrollo ayudará a formar en él una personalidad segura e independiente.

Sin embargo, cuando el niño cumple 2 años y él entiende que su supervivencia ya está garantizada (anda, se expresa, come de casi todo el sólo…) es cuando empiezan las rabietas.

Y es que, éstas no son sino la consecuencia de que el niño está empezando a formar su propia personalidad. Por eso mismo, se frustra cuando o no tienen la independencia o no se les permite hacer y deshacer a su antojo. Son la manifestación de ira o frustración a situaciones que el niño no es capaz de controlar.

Por eso, aunque resulte paradójico, se deben entender la rebeldía, la desobediencia, el negativismo, las rabietas y los berrinches que suceden normalmente entre los 2 y los 4 años, como signos positivos y expresivos de una personalidad en formación.

¿Qué se puede hacer?

En estos casos, lo mejor es esperar a que se les pase el berrinche sin rechazarlos y luego dar explicaciones. Dejarles su espacio hasta que se tranquilicen, pero que no se sientan ignorados. No llevándoles la contraria porque “sí”. Por ejemplo, muchas veces la rabieta será consecuencia de que no se quieren poner determinada ropa ¿Y qué pasa si se pone otra? ¿Soy menos padre si le dejo elegir su ropa? Vamos, que no hay que dramatizar.

Además, como indican algunos expertos, *“hay que tener en cuenta que a esas edades una rabieta en toda regla es algo diferente: es el equivalente a un cortocircuito. Una vez que se inicia, ni un adulto la puede interrumpir ni el niño puede detenerla a voluntad”.*

¿Cuándo acaban las rabietas?

Lo normal, es que estos comportamientos finalicen cuando el niño domina el lenguaje lo suficientemente bien como para expresar sus deseos sin tener que recurrir a llantos o pataletas.

Kasketak haurren garapen psikologikoaren ezaugarri arruntak dira. Atsekabea erakusteko bere modua da (helduek bulkadak kontrolatzeko gai gara) eta baita burujabe egiten ari direla adieraztekoa.

Hori dela eta, nahiz eta paradoxikoa iruditu, normalean 2 eta 4 urte bitartean gertatu ohi diren aipatutako mutirikeria, desobedientzia, ezezkotasuna, kasketak eta haserrealdiak ulertu egin behar ditugu, eratzen ari den pertsonalitate baten baiezko eta adierazkor zantzu gisan.

Zer egin daiteke? Kasu hauetan, onena haserrealdia pasatzen itxarotea da baztertu gabe eta gero azalpenak ematea.

Noiz amaitzen dira kasketak?

Haurrak, mintzaira, bere gogoak adierazteko negar edo haserrealdirik erabili gabe adina menperatzen duenean.

Dentro de esta nueva ventana abierta a las iniciativas solidarias de otras organizaciones de nuestro entorno, hoy deseamos profundizar en la problemática de la inclusión socio-laboral de las personas en riesgo de exclusión social.

Más difícil todavía para las personas vulnerables

El desempleo en Euskadi está llegando a niveles de hace dos décadas. Y, con un 10% de nuestra población parada, las personas que se encuentran en situación de exclusión social tienen más difícil aún acceder al mercado de trabajo.

Hablamos de parados de larga duración, desempleados mayores de 55 años, mujeres con cargas familiares, inmigrantes...

Una realidad social (la de las personas especialmente vulnerables) que, desafortunadamente, siempre ha estado presente, aunque en los tiempos actuales de crisis, su inserción laboral se haya hecho todavía más ardua. Por eso, ayudar a rehacer su vida a estas personas que necesitan otra oportunidad es una labor de todos siendo nosotros, la Red Social Koopera, el vehículo para conseguirlo.

Para lograr incluir social y laboralmente a gente de difícil empleabilidad, lo que se hace en Koopera es convertirlos en auténticos emprendedores, desarrollando con ellos procesos educativos y de acompañamiento para posteriormente integrarlos en alguna de las entidades sociales que forman parte de la Red: Rezikleta, Ekorropa, Berohi, Ekiber, Ekorrepara y Lanberri...

Además, las tareas que generalmente desarrollan en entidades se basan en la realización de actividades medioambientales y sociales como la recogida y tratamiento de residuos, el cuidado de mayores, el alquiler de bicis, la recogida -a través de los conocidos contendores de Rezikleta- y posterior venta de ropa usada, electrodomésticos, juguetes, libros... En definitiva, de lo que se trata es de intentar cambiar la realidad social vasca. Algo que nunca ha sido (ni será) fácil, pero que gracias a la colaboración ciudadana y el esfuerzo y el entusiasmo de todos los que formamos parte de la red Social Koopera, cada día esta más cerca.

Cristina Larráyoz
Directora del Área de Consumo Sostenible
Red Social Koopera Gizarte Sarea
www.koopera.org

Proyecto "salvavidas.eu" contra la muerte súbita

La muerte súbita es una forma de muerte natural debida a causas cardiacas que se produce de forma inesperada y actualmente supone una de las principales causas de fallecimiento en los países industrializados. En España perecen cada año alrededor de 25.000 personas por este motivo, y en Euskadi entre 800 y 900.

Para entender mejor la situación debemos diferenciar entre infarto de miocardio y paro cardíaco. El infarto de miocardio se debe a una obstrucción de las arterias coronarias y el paro cardíaco a un problema eléctrico.

A veces, un infarto, que no tiene por qué ser fatal en sí mismo, puede derivar en un paro cardíaco repentino.

Por lo tanto, es muy importante aclarar que el paro cardíaco le puede ocurrir a cualquier persona (los niños, adolescentes, atletas, ancianos…), en cualquier momento y en cualquier lugar: aunque el riesgo aumenta con la edad y en personas con problemas de corazón, un elevado porcentaje de las víctimas no presentaban ningún factor conocido de riesgo.

El tratamiento ante un paro cardiaco es aplicar de inmediato la cadena de supervivencia, donde cobra gran importancia la desfibrilación precoz. Y es aquí donde adquieren su protagonismo los desfibriladores externos semiautomáticos, más conocidos como DESA. Y es que, cada minuto que pasa después de un paro se reducen un 10% las posibilidades de sobrevivir si no se logra reactivar el corazón.

En la actualidad, tanto las instituciones públicas, como toda la opinión pública están manifestando un gran interés por la implantación de estos equipos que, sin ninguna duda, podrían salvar muchísimas vidas: mueren muchas más personas por fallo cardíaco que en incendios, pero en comparación el número de

desfibriladores es muy inferior al de extintores.

El funcionamiento del DESA es muy sencillo ya que el propio aparato va guiando al asistente en cada momento. Lo ideal es que la persona que vaya a utilizar el DESA tenga formación en su uso, pero también se contempla su utilización por personas sin formación, siempre que estén guiadas en todo momento por los servicios de emergencias.

La DYA, a través de su Escuela de Formación, es entidad colaboradora del proyecto "salvavidas.eu" en el que también participan otras entidades como la Asociación Española Contra La Muerte Súbita, La Universidad de Deusto, El Departamento de Protección Civil…

Su objetivo es la reducción del índice de fallecimientos por muerte súbita en nuestro país, fomentando y facilitando la implantación de las denominadas zonas cardioprotegidas en todos los lugares con una afluencia de público superior a 100 personas. Una zona cardioprotegida es aquella que dispone de todo lo necesario (medios técnicos y personal) para dar respuesta ante una situación de paro cardiaco.

El proyecto salvavidas.eu ofrece su ayuda, a colegios, institutos, universidades, asociaciones, clubs deportivos, instituciones sanitarias, asociaciones de voluntarios… y, en definitiva, a todos aquellos que tengan interés en instalar un DESA..

Existen dos opciones para lograr un "kit salvavidas": adquiriendo directamente el equipo a un bajo coste o mediante la venta de pulseras "salvavidas" diseñadas por Kukuxumusu, de tal forma que por la venta de 1000 pulseras el colectivo recibirá un DESA completo y un curso de formación homologado.

Escuela de FORMACION IRAKASKUNTZA Eskola

Bihotz geldialdi baten aurrean jarraitu beharreko tratamendua berehala suspertze katea hastea da, horretarako desfibrilazio goiztiarrak izugarrizko garrantzia du... Eta hemen datza DESA bezala (gaztelaniaz) ezagutzen diren Kanpoko Desfibriladore Semiautomatikoen nabarmenkeria. Zeren, geldialdi baten ondoren igarotzen den minutu bakoitzagatik bizirauteko aukerak % 10en murrizten dira bihotza berriro aktibatzea lortzen ez bada.

DYA, bere Irakaskuntza Eskolaren bidez, "salvavidas.eu" proiektuaren kolaboratzaile erakundea da. Bertan beste erakunde batzuk ere parte hartzen dute hala nola Batbateko Heriotzaren Aurkako Espainiar Erakundea, Deustoko Unibertsitatea, Babes Zibileko Departamentua…

Bere helburua gure herrian bat-bateko heriotzagatik sortzen diren hiltzeen adierazlearen gutxitzea da, 100 pertsonetatik gorako jendarte ugaritasuna duten leku guztietan deritzogun gune kardio-babestuak jartzea sustatuz eta erraztuz.

Con el Servicio Dorado
las ventajas son mayores.

MEJOR OFERTA DEL ESTADO
GEROKON
- PARA MAYORES -

SERVICIO DORADO

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

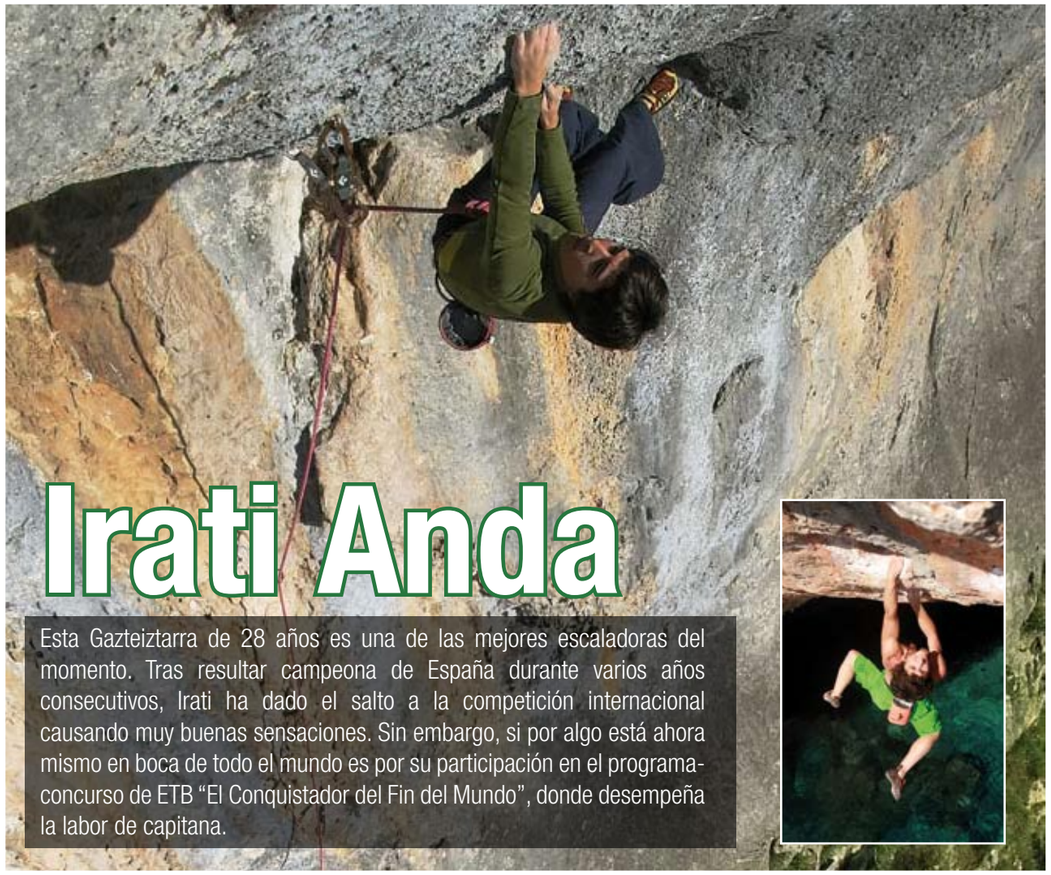
- **Financieras**: Adelantar el cobro de su pensión, disponer de la **Tarjeta Dorada**, mejorar sus ingresos con **maspensión**, contar con nuestro Servicio de **Testamentarías**…
- **Seguridad**: Seguros Multirriesgo Dorado, Teleasistencia Domiciliaria…
- **Salud**: Descuentos en el Oncológico, Talasoterapias…
- **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



Irati Anda

Esta Gazteiztarra de 28 años es una de las mejores escaladoras del momento. Tras resultar campeona de España durante varios años consecutivos, Irati ha dado el salto a la competición internacional causando muy buenas sensaciones. Sin embargo, si por algo está ahora mismo en boca de todo el mundo es por su participación en el programa-concurso de ETB "El Conquistador del Fin del Mundo", donde desempeña la labor de capitana.

Me cuentan que usted empezó a escalar cuando tenía sólo 10 años...

Si, así fue. Egoitz, mi hermano se había apuntado al grupo de montaña de la ikastola y el monitor que les llevaba, Pizti, era un escalador fanático que les inició en la roca. Egoitz fue quien me dijo que me apuntase, que era muy divertido. Y así lo hice.

¿Por qué cambió la escalada en roca por la escalada deportiva?

Nunca he cambiado nada. La escalada deportiva se practica en la roca también.

El año pasado sufrió una lesión... ¿Ya se ha recuperado? ¿Se encuentra de nuevo preparada para ascender a la cumbre mundial de este deporte?

Mis años de gloria fueron 2006, 2007 y 2008... en los que tuve unos resultados muy buenos. Una lesión puso todas mis ilusiones y creencias en vilo y fue un duro golpe. Ahora la lesión ya está recuperada, pero la situación actual de mi vida no me permite poder dedicarme, como antes, al 100%. Además, tampoco tengo muy claro si quiero seguir sacrificando mi vida por un deporte.

Háblenos un poco de su paso por "El Conquistador…". ¿Preparó mucho su papel de capitana?

La verdad es que no preparé nada. No pensé que era algo que tendría que preparar. Llevar a grupos, entrenarlos, motivarlos, es parte de mi trabajo actual. También estoy acostumbrada a situaciones de estrés y de competitividad. Para mi, poder liderar a un equipo del "Conquis", era un reto y eso me motivaba.

Lo que ha quedado claro es que, a la hora de motivar, su estilo no tiene nada que ver con el de Korta y Juanito…

Esta claro que no. Los factores que nos rodean son muy diferentes. El genero, la edad, el tiempo que cada uno lleva en el programa... no se. Todo eso te marca a la hora de desarrollar tu trabajo y se ve claramente. Se habla de que le he dado un aire fresco al programa. No sé si será así, pero está claro que hay otras maneras de motivar a la gente que no sean gritando e imponiendo autoridad absoluta. Tal vez si midiera veinte centímetros más funcionaria de otra manera...je, je...

¿Volvería a repetir la experiencia?

No lo tengo muy claro. En la Patagonia estuve de lujo, me lo pasé muy bien. Era un reto fuerte para mi y estoy satisfecha con lo que hice. Pero el mundo del reality no me motiva. Me gusta competir, me gusta darlo todo en las pruebas, apretar... pero el toque show lo llevo mal. No entiendo porqué quieren sacar la miseria de los demás y por qué alegra tanto a la gente que te vaya mal en un momento dado. No quiero participar en eso.

Y ahora que está de vuelta en Euskadi… ¿Qué tal se lleva la fama? Porque imagino que la reconocerán por la calle…

Si, claro que me reconocen. Pero no es exagerado. Hay veces que se hace un poco pesado porque hablar todo el rato de lo mismo cansa. Pero será algo pasajero, así que no me preocupa demasiado.

Ya para despedirnos… ¿Qué consejo daría a todos los aficionados a la escalada?

Hombre, pues la verdad es que con los años se va pillando confianza y se deja de prestar atención a detalles. Nunca hay que pecar de "yo controlo" y siempre hay que estar atentos.

Muchas gracias.

Un libro: El principito.
Una película: Amelie.
Un programa de TV: ...uf ...ni idea...
Una comida: patata.
Una bebida: agua.
Un personaje histórico: Groucho Mars.
Yo nunca... diría "yo nunca".

La receta de...

Martín Berasategi

CREMA CUAJADA DE VAINILLA

INGREDIENTES:

- 2 dl. de leche.
- 6 dl. de nata líquida.
- 1 rama de vainilla.
- 10 yemas de huevo.
- 10 cucharadas de azúcar.
- Una pizca de sal.

ELABORACIÓN:

1. Encender el horno a 90º c.
2. Hervir la leche con la nata líquida y la rama de vainilla abierta (puede añadirse una astilla de canela, piel de limón o naranja, hebras finas de azafrán tostado, anís estrellado, nuez moscada, té…).
3. Por otro lado, mezclar las yemas con el azúcar.
4. Mezclar todo, colando la leche.
5. Meter en flaneras e introducir al horno durante 35 minutos (que quede tembloroso).
6. Caramelizar con el quemador o presentar con el caramelo líquido por encima.

El placer de...

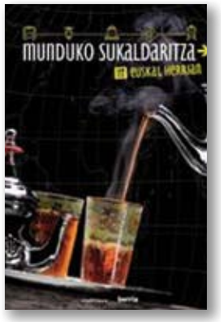
El cementerio de Praga

Autor: Humberto Eco

Un homenaje a la novela clásica en el que nada es lo que parece y nadie es quien dice ser. Esta novela surge de las memorias del capitán Simonini, un piamontés afincado en París, espía, glotón y misógino que, al describirnos finalmente qué pasó en el cementerio de Praga, nos dará las claves para entender el confuso siglo XX. Un gran homenaje a la novela por antonomasia del siglo XIX, el folletín.

Mundo osoko platerak proposatzen dituen errezeta-liburua.

Autorea: Hainbat sukaldari



Esan beharrik ez dago gure herrian gero eta atzerritar gehiago ditugula eta ezin uka genezake horrek duen aberastasuna kulturari dagokionean, elikadurari dagokionean etab. Ba hori da hain zuzen ere Munduko sukaldaritza Euskal Herrian liburuak jaso nahi izan duena. Hamaika herrialde ezberdinetako -Alemania, Maroko, Mexiko, Argentina, Bretainia, Libano, India, Italia, Vietnam, Japonia eta Txina- sukaldaritza ezagutzeko aukera ematen du, prestigio handia duten sukaldarien eskutik. Bidaiatu beraz, sukaldetik atera gabe, dastamenaren bidez.

Tecnología

Las cámaras de los móviles

¿Qué me compro, una cámara de fotos digital o un móvil con cámara de fotos? Difícil elección ¿verdad? Sobre todo, ahora que los teléfonos incorporan cada vez cámaras de mejor calidad.

Sin embargo, no hay que guiarse únicamente por el número de megapíxeles. Para tomar una u otra decisión debemos ir al origen: ¿queremos hacer buenas fotos o simplemente coleccionar instantáneas? Responder a esta pregunta es lo que debería ayudar a decidirnos. Y en este caso las diferencias entre uno y otro dispositivo son claras.

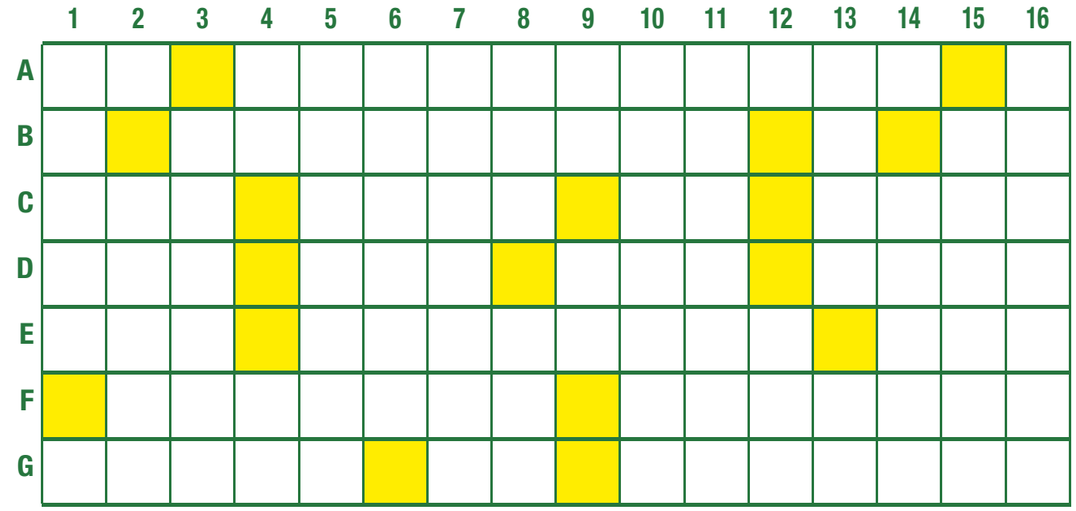
Las cámaras generalmente tienen zoom óptico (y lentes de mayor calidad), mientras que en la mayoría de los móviles el zoom es digital. ¿Consecuencia? Distorsión en los rangos de colores, brillo y forma, borrosidad… Asimismo, una cámara de fotos tendrá muchos más parámetros para modificar y mayor versatilidad en su configuración.

Ahora decide… ¿fotografías o instantáneas?

Pasatiempos

Soluciona este **"DYAmero"** y envíanos a concurso@dya.es la frase que completarás al rellenar las casillas para participar en el sorteo de un fin de semana en una preciosa casa rural ¡Buena Suerte!

El ganador del sorteo correspondiente al número 19 ha sido: FRANCISCO JAVIER NAVAS



E-10 F-13 D-7 F-4 B-6 G-8 C-13
Embarcación veneciana

C-11 A-5 D-5 F-15 G-1 C-7 G-11 E-12
Rayados con listas

A-4 E-16 B-15 E-8 G-13 D-15 F-3
Desfallecimiento, pérdida del sentido

A-7 C-2 C-16 F-14 B-7 D-2 F-8
Duermes como…, duermen a gusto

A-11 D-I E-9 B-5 C-14 D-10 F-1 A-2
La que chilla mucho

D-13 F-7 G-10 C-3 G-2 A-6 F-10
Estar en movimiento

E-1 A-13 B-9 B-1 C-1 F-5 D-9 A-16 C-8
Exquisito pescado

C-5 A-8 B-10 E-6 D-11 A-12 G-15 B-16
Circulación de vehículos y gente

B-3 E-11 D-3 A-10 G-7 A-14 B-8 C-15 G-4
Relativo al volcán

E-5 G-5 F-12 D-14 B-13 D-6 G-12 C-6
Lo sujetó con escayola

F-16 C-10 G-3 E-14 E-15 E-7 A-9 G-14
Van tirando a duras penas

B-11 G-16 E-3 B-4 F-6 F-2 A-1 E-2 D-16
Paro laboral forzoso

Sabías que...

- La gente rubia tiene más pelo que la gente de pelo oscuro. La gente inteligente tiene más zinc y cobre en su cabello.
- Sólo el 16% de las mujeres nacen rubias… ¡pero 33% de las mujeres lo son!
- Una persona parpadea aproximadamente 25 mil veces por semana.
- El corazón humano genera suficiente presión cuando bombea la sangre que podría esparcirla fuera del cuerpo hasta 10 metros de distancia.
- El nombre más común del mundo es Mohammed.
- Al igual que los humanos, los perros y gatos también pueden ser zurdos.
- Si se erradicaran las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes, la expectativa de vida del hombre sería de 99,2 años.
- Estadísticamente, solo una persona de cada 2.000 millones vive 116 años o más.
- Los diestros viven en promedio 9 años más que los zurdos.
- Es más probable que una persona muera por un golpe de un corcho de Champagne que por una picadura de una araña venenosa.
- 100 tazas de café tomadas en un lapso de cuatro horas, técnicamente pueden causar la muerte.
- Es imposible suicidarse conteniendo el aliento uno mismo.

Astialdia eta Denbora Librea / Ocio y Tiempo Libre

Rellena tu tiempo libre

☑ **Sí, deseo** ser voluntario de la DYA y dar parte de mi tiempo a los demás.

Nombre: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____

_____ _____ C.P.: _____

Teléfono: _____ _____

_____

DYA

Si deseas solicitar más información, sólo tienes que acercarte a la delegación de la DYA de tu ciudad o llama al 94 410 10 10 (Bizkaia) **943 46 46 22** (Gipuzkoa)