2011ko abendua / diciembre de 2011

de DYA tik ra

DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 22. zenbakia La revista para los socios protectores de DYA, Nº 22

Zorionak eta 2012 Urte Berri On

Feliz Navidad y Próspero 2012

OSASUNA: Etorkizuneko txertoak

HORRELAKOA DA DYA: Inor ez bere Eguberririk gabe

SALUD: Las vacunas del futuro

ASÍ ES DYA: Nadie sin su Navidad

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.

2012rako ardurak eta erronkak

Pasa den urtean DYAn gazteen intoxikazio etilikoekin eta suizidio ahaleginekin (auto-lisis) erlazionatutako arreta kopuruaren gehikuntza handia hauteman dugu.

Osasun-munduan lehen mailako bi gai dira, zeinaren kopuruak, gero eta handiagoak, oso kezkagarriak iruditu behar zaizkigun.

Egiaz, beti hor egon izan dira (nahiz eta neurri txikiagoan) baina txikiagotuak zeuden trafikoko hildako eta kolpatutakoen kopuru beldurgarriengatik, ze orain zorionez urtetik urtera gutxiagotzen jarraitzen dute.

Zergaitik gure gizarteak ez die irtenbidea jartzen 17 urte baino gutxiago dituztenen intoxikazio etilikoei? Argi dago arazo hau konpontzeko soilik gurasoek (eta hein batean administrazioak) jarri dezaketela bere aldetik.

Guk, soilik zaintzera, lasaitzera eta sendatzera mugatu gaitezke urtarriletik urriara 83 alditan egin dugun bezala. Eta auto-lisi saiakeretaz hitz egiten badugu, kopuruak are eta kezkagarriagoak dira: tratatutako 187 kasu.

Horregatik, eta irtenbidea emateko asko egitea gure eskuetan ez dagoen arren gizarte osoa lehen mailako bi problematika sanitario hauei buruz ohartarazteko ez dugu aukera pasatzen utzi nahi, eta hauei ondorengo hauek gehitzea gustatuko litzaiguke: Gernika-Lumoko ospitale berriaren irekitzearen atzerapena eta ibilgailuei, txirrindulariei eta oinezkoei zuzenduriko kontzientziazio kanpainen kopuru urria.

Eta, gure aldetik, DYAri dagokionez partikular mailan, 2012 erronka berrien urte bezala aurkezten zaigu (Donostian sortzen ari garen balio eta boluntariotza zentroa) eta era berean baitaila zaharrena: boluntariotzaren eskasia, baliabide ekonomikoen gabezia, anbulantzien lanari oztopoak (oinezkoentzako pasabide gehiago egitea, pibotak)…

Usparitza Jauna
DYAren Fundatzailea

Preocupaciones y retos para el 2012

Este pasado año en DYA hemos percibido un gran incremento en el número de atenciones relacionadas con las intoxicaciones etílicas juveniles y los intentos de suicidio (auto-lisis).

Dos temas de primer orden sanitario y cuyas cifras cada vez mayores deben resultarnos muy preocupantes.

Realmente, siempre han estado ahí (aunque en menor medida) pero se encontraban minimizadas por las terribles cifras de muertos y accidentados del tráfico que, por suerte, ahora siguen disminuyendo año tras año.

¿Por qué nuestra sociedad no pone solución a las intoxicaciones etílicas severas en edades juveniles hasta los 17 años? Está claro que sólo los progenitores (y en parte la administración) pueden poner de su parte para solucionar este problema.

Nosotros, únicamente podemos limitarnos a atender, aliviar y curar, como hemos hecho 83 veces de enero a octubre. Y si hablamos de intentos de auto-lisis, las cifras son todavía más preocupantes: 187 casos tratados.

Por eso, aunque no esté en nuestra mano hacer mucho para solucionarlo, no deseamos dejar pasar la oportunidad de dar un toque de atención a la sociedad entera sobre estas dos problemáticas sanitarias de primer orden a las que nos gustaría sumar: el retraso en la apertura del nuevo hospital de Gernika-Lumo y el escaso número de campañas de concienciación dirigidas a vehículos, ciclistas y peatones.

Y, por nuestra parte, en lo que se refiere a la DYA a nivel particular, el 2012 se nos presenta como un año de nuevos retos (el centro de valores y voluntariado que estamos creando en San Sebastián) y también de viejas batallas: escasez de voluntariado, falta de recursos económicos, obstáculos (peatonalizaciones, bolardos, etc.) al trabajo de las ambulancias…

Dr. Usparitza
Fundador de DYA

D.L. BI 768-97

Horrelakoa da DYA / Así es la DYA

Oztopoak gaindituaz... batez ere Gabonetan

DYAren departamentu eraginkorretako bat gizarte laguntzarena da, egunero oztopo arkitektonikoak gainditzeko garraio egokitu eta laguntza zerbitzuak egiten dituelarik.

Senitartekoak bildu daitezen gure hondar-alea jarri nahi izaten dugu, mundu guztiak Gabonen kolorea eta hotsa bizi dezaten…

Agian osasun zerbitzuak (anbulantziek burutzen dituztenak) bezain ezagunak ez dira zerbitzu hauek, baina hala ere egunero gero eta ugariagoak. Aipatutako zerbitzu hauek bereziki bi taldeei zuzenduta daude: adineko pertsonak, eta arrazoi desberdinengatik bere gaitasun motorrak mugatzen dieten patologiak jasaten dituzten pertsonak.

Kasu batzuetan gurpildun aulkiak garraiatzeko egokituak dauden ibilgailu berezi batzuen beharra izaten dugu. Bestetan eskaileretan igo edo jaisteko zereginean lagundu diezaguketen makinen beharra, bereziki bere erabileran trebatzen ditugun gure teknikarien abileziarekin batera. Baina beti arazo hauek dituztenak ahal duten bizitza normalena egin dezaten lagundu diezaieten keinu txiki hauen borondatearekin.

Festa hauetan zehar, bereziki zaintzen dugun zerbait da hau. Zeren senitartekoak bildu daitezen gure hondar-alea jarri nahi izaten dugu, mundu guztiak Gabonen kolorea eta hotsa bizi dezaten… eta gurpildun aulki bat, eskailera aldapatsu batzuk, edo igogailu baten gabezia, horretarako oztopoa izan ez dadin saiatu.

Superando barreras... especialmente en Navidad

Una de las divisiones más activas de DYA es la de ayuda social, realizando a diario decenas de transportes adaptados y servicios de ayuda para la superación de barreras arquitectónicas.

Prestaciones quizá menos conocidas que las sanitarias (las que se llevan a cabo con ambulancias) pero cada día más numerosas. Y que se dirigen principalmente a dos colectivos: las personas mayores, y quienes por diversos motivos sufren patologías que limitan sus capacidades motoras.

En algunos casos requieren de vehículos especiales acondicionados para el transporte de sillas de ruedas. En otros de máquinas capaces de ayudarnos en la tarea de subir o bajar a una persona por las escaleras, unidas a la pericia de nuestros/as técnicos/as, a quienes formamos especialmente en su manejo. Pero siempre la voluntad de hacer que estos pequeños gestos sirvan para que quienes viven con estos problemas puedan hacer una vida lo más normal posible.

Nos gusta poner nuestro pequeño granito de arena para que las familias se junten.

Algo que, durante estas fiestas, cuidamos de forma especial. Porque nos gusta poner nuestro pequeño granito de arena para que las familias se junten, para que todo el mundo pueda vivir el color y el sonido de la Navidad… y para que una silla de ruedas, unas escaleras empinadas, o la falta de un ascensor, no sean obstáculo para ello.

La necesaria **convivencia** entre peatones, ciclistas y conductores

La sociedad está evolucionando hacia formas más sostenibles de movilidad urbana. Por eso, a la hora de circular o caminar por las ciudades hay que tener en cuenta esta realidad e intentar que la convivencia entre peatones, ciclistas y conductores sea lo más pacífica posible.

En los últimos años, nuestras ciudades han pasado de tener unos cientos de metros de carril-bici a contar con kilómetros de carril-bici.

Esto, unido a los servicios de alquiler municipal de bicicletas, han convertido a estos vehículos a pedales en un elemento habitual de nuestras calles.

Un elemento más que sumar al caos de vehículos que se saltan los semáforos o no respetan los pasos de peatones, y los numerosos viandantes que cruzan la calzada por donde les place y cuando les viene en gana.

Realmente, que no puedan convivir pacíficamente es un problema serio de educación vial.

Y, por mucho que nos duela, la experiencia ha demostrado que en esta materia de la vida, lo único que funciona es aquello de *"la letra con sangre entra"*.

Es decir, agentes a pie de calle sancionando a quien no cumpla las normas. Pero... ¿cuáles son las normas básicas de convivencia que cada uno de los actores participantes en este drama debería cumplir?

Las bicicletas

A los ciclistas hay que recordarles (y advertirles) que la bicicleta es un vehículo y que como tal debe circular siguiendo y respetando unas normas: está prohibido circular por las aceras, los carriles-bici suelen tener un límite máximo de velocidad, en los pasos de peatones que atraviesen estos carriles-bici la preferencia de paso es para los viandantes, al circular por la calzada debe cumplir con todas las normas de circulación que afectan a motos y vehículos de 4 ruedas como semáforos, direcciones obligatorias, señales de stop, distancias de seguridad…

Además, siempre deben llevar luces, indumentaria adecuada, el casco puesto, no transportar cargas inadecuadas y nunca pedalear con los auriculares puestos.

Los peatones

En cuanto a los viandantes, como ya hemos indicado anteriormente deben tener muy presente que ahora en las aceras también hay carriles-bici, donde estas tienen preferencia (también hay que tener mucho cuidado con los perros que invaden estos carriles).

Y, muy importante, cruzar sólo por donde está permitido, es decir, pasos de cebra y semáforos.

Los automovilistas

Además de respetar todas las normas y señales de circulación (especialmente todo lo concerniente a respetar los pasos de cebra y semáforos) deben tener presente facilitar el paso a los vehículos de urgencia que tienen prioridad, no aparcar en doble fila ni en espacios destinados a carga y descarga, ambulancias o minusválidos…

Elkarbizitzako oinarrizko arauak

Bizikletak: Bizikleta ibilgailu bat da eta berau bezala arau batzuk jarraituaz zirkulatu behar du: debekatuta espaloietatik igarotzea, bizikleta bideek abiadura muga dute, oinezkoen pasabideetan lehentasuna oinezkoentzat da, galtzadatik ibiltzean zirkulazio-arau guztiak bete behar ditu. Gainera, beti argiak eraman behar ditu, janzkera egokia, kaskoa jarrita, karga desegokiak ez ditu eraman behar, eta behin ere ez da aurikularrak jarrita pedaleatu behar.

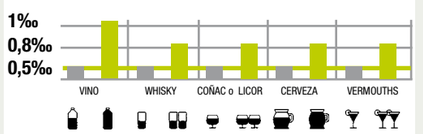
Oinezkoak: Kontuan hartu behar dute orain era berean espaloietan bizikleta bideak daudela, zeinetan lehentasuna duten (bide hauetan sartzen diren txakurrekin ere kontu handia izan behar da). Eta, oso garrantzitsua, soilik baimendutako lekuetatik gurutzatzea, hau da, zebra-bideetatik eta semaforoetatik.

Auto-gidariak: Zirkulazio-arau eta seinaleak errespetatzeaz gain (bereziki zebra-bideak eta semaforoak errespetatzeari buruzko guztiak) lehentasuna duten urgentziazko ibilgailuei pasabidea erraztea kontuan izan behar dute, bigarren ilaran ez aparkatzea ezta karga eta deskargara zuzendutako lekuetan ere, anbulantziak edo elbarriak…

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.

Bide-segurtasuna / Seguridad Vial

Las vacunas del futuro

El futuro de las vacunas (y de la medicina en general) se encuentra ahora mismo en la biotecnología, es decir, en la utilización de la biología para transformar materias primas en productos útiles desde el punto de vista social.

El funcionamiento de las vacunas es muy sencillo. Básicamente, lo que hacen es estimular el sistema inmunitario y enseñar a nuestras defensas cómo actuar ante un virus concreto.

Para ello, las primeras vacunas se elaboraron con virus inactivados (muertos o muy debilitados) pero suficientes para proporcionar inmunidad para esa enfermedad. Sin embargo, en la actualidad se utilizan ya, gracias al desarrollo de la biotecnología, vacunas con proteínas recombinantes. Esto es, se introduce material genético inocuo (que no hace enfermar) en un microorganismo (virus o bacteria debilitados) y éste a su vez se introduce en el cuerpo humano.

Nuevas vacunas para viejas enfermedades

En un futuro próximo, y principalmente gracias al desarrollo de la biotecnología, podemos hablar de la llegada de 10 nuevas vacunas que cambiarán el mundo:

Vacuna contra la Hepatitis C. El desarrollo de esta vacuna se prevé para el 2012.

Vacuna contra la Malaria. Cada año, cerca de 300 millones de personas contraen malaria y 2 millones mueren por ella. Está muy avanzada y se prevé que se podrá comercializar para 2015.

Vacuna universal contra la Gripe. Se está probando una vacuna que protegería durante 10 años.

Vacuna contra la Diabetes. Probada en 2.100 pacientes, ha logrado evitar el avance de la Diabetes tipo I.

Vacuna contra el Alzheimer. Ya ha sido probada en 10.000 pacientes. El estudio comprobó que no sólo detenía el avance de la enfermedad sino que revertía alguno de sus síntomas.

Vacuna contra el Cáncer de Próstata. Se está investigando cómo hacer del sistema inmune un aliado contra el cáncer de próstata. La fase de estudio está previsto concluya en el 2013.

Vacuna contra el VIH (SIDA). Se espera tenerla terminada en muy pocos años.

Vacuna contra el Herpes Genital. Una de las enfermedades más comunes de transmisión sexual y relacionada con el cáncer cervical e infección por VIH.

Vacuna contra la Arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias). Está en estudio y actuaría en el sistema inmune fortaleciendo las paredes arteriales. Se podrían evitar infartos cardiacos, ictus…

Vacuna contra el Cáncer. Se explora una vacuna no sólo preventiva sino terapéutica que podrá utilizarse para combatir el cáncer, enseñándole al sistema inmunitario a destruir las células malignas.

J.G. (médico col.5586).

Txerto berriak gaixotasun zaharrentzat

Etorkizun hurbil batean, eta nagusiki bioteknologiaren garapenari esker, mundua aldatuko duten 10 txerto berriren etorreraz hitz egin dezakegu:

- *Hepatitis Cren aurkako txertoa. Txerto honen garapena 2012rako aurreikusia dago.*
- *Malariaren aurkako txertoa. Oso aurreratua dago eta 2015erako merkaturatu ahal izango dela aurreikusia dago.*
- *Gripearen aurkako txerto unibertsala. 10 urtetan zehar babestuko luke.*
- *Diabetearen aurkako txertoa. 2.100 pazientetan egiaztatua, I motako Diabetearen aurrerapena saihestea lortu du.*
- *Alzheimerraren aurkako txertoa. 10.000 pazientetan egiaztatua. Gaixotasunaren aurrerapena gelditzeaz gain bere sintomaren bat lehengoratzen du.*
- *Prostatako minbiziaren aurkako txertoa. Ikerketa fasea 2013an amaitzea aurreikusia dago.*
- *GIB (HIESA)aren aurkako txertoa. Urte gutxiren buruan amaitua izatea espero da.*
- *Herpes Genitalaren aurkako txertoa. Sexu-transmisioko gaixotasun ohikoetariko bat.*
- *Arterioesklerosiaren aurkako txertoa: sistema inmunean jardungo luke bihotzekoak, iktusak… saihesteko arteria-paretak indartuz.*
- *Minbiziaren aurkako txertoa. Prebentiboa ez ezik terapeutikoa den eta inmunitate-sistemari zelula kaltegarriak desegiten erakutsiko dion txertoa ikertzen ari dira.*

ZUREKIN es un servicio integral de teleasistencia domiciliaria

Un ángel de la guarda que cuide de ella las 24 horas del día... ¡sólo cuesta 19€ al mes!*

*Precio para socios de DYA. No socios, 21€.

ZUREKIN es mucho más que una telealarma: ofrece por poco más de 50 céntimos al día todo aquello que un mayor -o una persona dependiente- necesita para sentirse cómodo, seguro y mantener su independencia y autonomía personal:

- Teleasistencia domiciliaria integral.
- Asistencia telefónica de emergencias las 24h.en domicilio.
- Sistemas de seguridad pasivos (sensores de caídas, humo...).

Además, en ZUREKIN también nos encargamos de gestionar y contratar por usted servicios auxiliares: transporte adaptado, entrega de comida a domicilio, peluquería, podología, tintorería, bricolaje, adecuación arquitectonica de viviendas...

¡Sin listas de espera: en sólo unos días sus seres queridos estarán mucho más seguros!

TELEASISTENCIA zurekin

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

Prevención de atropellos en la Tercera Edad

Una de cada dos víctimas de atropellos tiene más de 65 años. Conductas imprudentes unidas a unos reflejos que ya no son lo que eran, tienen la culpa de ello.

Esta es la víctima "tipo" de un atropello: personas con tiempos de reacción lentos y unos reflejos (percepción de estímulos) debilitados a lo que se suman conductas de falta de atención.

Condiciones que cumplen personas de todas las edades, pero especialmente los mayores de 65 años.

Y es que, como resaltan muchos policías de tráfico: "*las calles por las que antes pasaba un burro y un carro, soportan ahora 1.500 vehículos a la hora, por lo que se convierten en víctimas potenciales".*

La realidad habla de que el tránsito de vehículos puede haberse multiplicado por 10 en los últimos años.

Consejos para cruzar la calle con seguridad:

- Cruzar siempre por los pasos de peatones… y sólo cuando se compruebe que los automóviles nos han visto y se han detenido.
- No cruzar nunca con un semáforo en rojo: un vehículo puede aparecer de repente. (Cuando el luminoso se ponga en verde, mejor esperar unos segundos para asegurarse de que los vehículos lo han respetado).
- No pasar por detrás de un vehículo que está estacionando, es muy posible que el conductor no nos vea.
- Ojo con cruzar la calzada cuando esté utilizando un teléfono móvil, ya que el mismo puede distraer.
- No hay que fiarse sólo del oído: hay medios de transporte, como las bicicletas y el tranvía, que son muy silenciosos.

Kalea segurtasunarekin gurutzatzeko aholkuak:

- *Beti oinezkoen pasabidetik gurutzatu... eta soilik autoek ikusi gaituztela eta gelditu direla egiaztatu ostean.*
- *Ez gurutzatu inoiz semaforoa gorrian dagoenean: ibilgailu bat bat-batean azaldu liteke. (Semaforoa berdean jartzean, hobe segundu batzuk itxarotea).*
- *Ez pasa aparkatua dagoen ibilgailu baten atzetik, litekeena da gidariak gu ez ikustea.*
- *Kontuz telefono mugikor bat erabiltzean, arreta galarazi diezagukegu eta.*
- *Ez da entzumenaz soilik fidatu behar: oso isilak diren bizikleta eta tranbia bezalako garraiobideak daude.*

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

Multitudinaria asistencia, uno de los domingos de septiembre, a la Romería de Ernio. No es la primera vez que veo a los chicos de la DYA cubriéndonos las espaldas. Gracias por acompañarnos. Foto enviada por M.L. Lizarralde.

¡Feliz Navidad a todos!

En estos tiempos tan oscuros que nos ha tocado vivir, con una crisis económica que no sabemos cuándo va a acabar y un paro por las nubes, no está de más fijarse en las cosas verdaderamente importantes de la vida. La principal, precisamente, estar vivo y disfrutar de cada momento como si fuera el último… que para mi, estuvo realmente a punto de serlo hace unas semanas. Un exceso de velocidad y unas ruedas quizás en no muy buen estado tuvieron la culpa, y la DYA fue la encargada de devolverme a la carretera de la vida. Desde entonces, he aprendido a valorar en su justa medida lo verdaderamente importante: vivir. Y cuando alguien me dice que está en el paro, le digo que disfrute de esta oportunidad de pasar más tiempo con los suyos, que seguro que pronto encuentra trabajo. Sólo espero que esta carta sirva para animar en estas fechas a todo aquel que lo necesite.

M.A. Ostos.

Denbora asko pasa da DYArekin sorospen eta lehen sorospeneko ikastaroa burutu nuenetik. Unibertsitaterako ematen zituzten 2 kredituengatik egin nuela onartu behar dut, baina orain gutxi garrantzitsuena ez zegoela kreditu horietan egiaztatu ahal izan nuen, baizik eta ikastaro horretan eskuratutako eta orain gutxi kotxe istripu bat izan zuen pertsona bati laguntzeko aukera eman zidaten ezagutzetan. Orain, gisa honetako ezagutzak izatearen garrantzia ikusten dut.

M.Iraola (Donostia)

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.

La DYA invitada a la "Semana de la ONCE" celebrada en San Sebastián

El pasado 26 de septiembre en Donostia, Iñaki Perea (Jefe de Tráfico del Área Social de la DYA) fue invitado a participar como ponente en la jornada de apertura de la "Semana de la ONCE" que bajo el título "Oportunidades por la contratación de personas con discapacidad" intentó analizar la situación laboral actual del colectivo de personas con discapacidad y sus perspectivas de futuro.

Y las conclusiones a las que se llegaron son bastante desoladoras: no hay igualdad de oportunidades en el empleo ordinario de las personas con discapacidad, incumplimiento de las cuotas de personal con discapacidad en las empresas, orientación mínima e información sesgada del acceso al mundo laboral al discapacitado, rechazo del mercado laboral ordinario…

Sin embargo, cara al futuro sí que se abrió una ventana a la esperanza. Y es que, por lo menos, se empieza a ver un cambio en los proyectos y el tejido de innovación social.

También se llegó a la conclusión de que para fomentar la integración laboral de las personas con discapacidad, algo muy importante y que todavía está pendiente es sensibilizar y formar a asesores y abogados laboralistas que, a día de hoy, desconocen los Centros Especiales de Empleo y las ventajas de la contratación de discapacitados.

DYA organiza las primeras jornadas sobre "Atención Integral de Emergencias Hídricas"

Este interesante encuentro que tuvo lugar en la Universidad de Deusto los pasados 10 y 11 de noviembre, ha supuesto un paso más de la DYA en su afán por convertirse en un referente en todo lo relacionado con la salud y protección ciudadana.

Así, durante dos días y ante un numeroso público, se han tratado gran variedad de temas relacionados con las emergencias hídricas gracias a la participación de más de 15 ponentes que han analizado estas catástrofes desde todos los puntos de vista posibles.

Desde las medidas de protección que se pueden tomar para que no ocurran o, en caso de suceder, sean menos graves… hasta por los protocolos de actuación y técnicas de rescate existentes tanto para inundaciones a nivel local como internacional.

Así, se analizaron casos prácticos como las inundaciones de Bilbao del año 1983, la problemática de binomio "agua y cólera" que se produjo en Haití tras el terremoto de hace dos años, el Plan Especial de Inundaciones del País Vasco, la repercusión del cambio climático en los flujos hídricos…

La opinión del Presidente

Objetivos cumplidos… y objetivos por cumplir

La DYA es principalmente conocida por ser pionera en la creación del "Auxilio Sanitario en Carretera" en 1966, hace ya casi medio siglo.

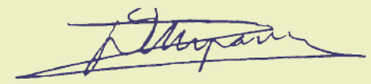
Sin embargo, menos conocidas pero casi tan importantes han sido sus funciones educativas y preventivas. Fruto de esta preocupación, en marzo de 1968, se inicio el servicio de los Domingos, "Operación Partida" en Radio Bilbao. En esta misma línea, también cabe destacar el calendario informativo-educativo-vial que vio la luz por primera vez en 1978.

Otros servicios sociales y asistenciales puestos en marcha por la DYA han sido: la "Ayuda Psicológica" a los traumatizados de tráfico (1998); el servicio de ayuda social para el transporte de personas mayores y/o con discapacidad (1999); la apertura del Centro de Día "Acacias" (2002); la creación de la Escuela de Formación y el Grupo Especial de Rescate (2005); el servicio de teleasistencia "Zurekin" (2010)…

Sin embargo, a pesar de que todo lo realizado y logrado por la DYA ha superado nuestros mayores sueños, hay todavía muchos asuntos que nos preocupan.

Entre ellos destacan especialmente los dos los pilares fundamentales de nuestra existencia; la economía y el voluntariado. Fondos siempre insuficientes (y más ahora en época de crisis) y un número de voluntarios que desciende año tras año, son peligrosas piedras en el camino que estamos intentando superar con esfuerzo y pundonor.

También se interponen en nuestra labor los obstáculos a ambulancias (y vehículos de emergencia en general) que están proliferando en nuestras ciudades: peatonalizaciones, estrechamientos, y bolardos, son grandes enemigos a la hora de reaccionar con la velocidad que una emergencia a vida o muerte requiere.



Juan Antonio Usparitza
Presidente y Fundador de DYA

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.

Zurekin Bus

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

Primer Campamento Infantil de la DYA

Este verano, tuvo lugar en la comarca del Urdaibai el primer campamento infantil de la DYA para niños de 9 a 11 años. Siete intensos (y entretenidos) días durante los que estos jóvenes socorristas aprendieron nociones básicas de seguridad vial, primeros auxilios, socorrismo acuático…

Y, por supuesto, junto a estas actividades también hubo jornadas de multiaventura, olimpiadas en la playa, talleres, etc.

Una iniciativa que ha dejado tan buen sabor de boca entre los niños participantes y sus progenitores, que desde la DYA ya estamos trabajando en la edición del año que viene que, seguramente, tendrá lugar del 25 al 30 de junio.

Como las plazas son limitadas, desde estas líneas deseamos animar a todo aquel que pueda estar interesado en inscribir a sus hijos a que nos envíe un e-mail a revista@dya.es de forma que podamos informarle cuando se cierren las fechas definitivas y el precio. Una pre-reserva gratuita que no compromete a nada pero que servirá para asegurarse plaza.

Rememorando

1995

• Tras una respuesta solidaria masiva por parte de los vizcaínos, la DYA comienza este año a superar sus problemas económicos.

• Con la publicación de un nuevo "Nº1" el Boletín Informativo de la DYA empieza a publicarse otra vez tras 14 años. En este primer número se repasa la historia de la Asociación y algunas de sus actuaciones más memorables y recordadas y se presenta un reportaje sobre "La vida dentro de la DYA" en el que los 60 voluntarios que prestan servicio en la Central de Bilbao relatan sus experiencias.

• La DYA solicita (y consigue) la colocación de un paso de peatones protegido con semáforo en el término de Busturia, considerada como la zona más conflictiva de la carretera Amorebieta-Etxano-Bermeo por existir en ambos sentidos de la circulación curvas con visibilidad nula.

• Este año sucedió el caso de Jose Maria Pampin, un coruñés de 63 años residente en Bilbao que fue rescatado por la DYA (lleno de rasguños y calado hasta los huesos) tras permanecer 48 horas encajonado en una sima de tres metros y medio de profundidad del Pagasarri… ¡en pleno mes de diciembre! Por suerte para él, dos grandes colaboradores de la DYA como Jose Ignacio Otalora y Toño Foraster lo encontraron dando fin a un calvario que se prolongó tanto en el tiempo, por no seguir uno de los principios fundamentales cuando se sale al monte: nunca ir solos.

LA DYA EN LAS ONDAS

Radio Bilbao (990-AM)
Domingos, 8:30h. / Programa (Dr. Usparitza)

Radio Euskadi (756-AM)
Sábados y Domingos, 6:15h. / Hágase la luz (Dr. Usparitza)

Radio Popular (900-AM)
Domingos, 9:10h. (Dr. Usparitza)
Lunes a Viernes, 6:50h. (Dr. Usparitza)

Radio Nervión (88.00-FM)
Lunes, 8:00h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)

Radio 7 (92.7-FM)
Sábados 8:45h. / Informa la DYA (Dr. Usparitza)

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

La Fiesta del 25 aniversario de Galdakao

El pasado viernes 16 de septiembre de 2011 fue un día muy especial.

Y es que, coincidiendo con la celebración de las fiestas patronales de Galdakao (de hecho, fue incluida como una actividad más dentro del programa festivo) la DYA realizó una jornada de puertas abiertas amenizada con música, juegos para los más pequeños… y, como colofón, una txistorrada popular.

Sin duda, una forma diferente y festiva de celebrar los 25 años de la DYA en Galdakao.

Los preparativos

Antes de nada, había que invitar a los vecinos de Galdakao a la fiesta y para ello, además de incluir la actividad en el programa de fiestas del municipio, días antes se buzoneó a todos los hogares una invitación que incluía un regalo muy especial: un llavero/chaleco reflectante.

Como bien decía la invitación: *"Hace 25 años nos abristeis vuestro corazón… Hoy, somos nosotros los que queremos daros la llave del nuestro: Jornada de Puertas Abiertas"*.

Luego, horas antes de que comenzara la fiesta, hubo que limpiar y acondicionar los vehículos que iban a exponerse, montar el hospital de campaña, sacar lustre a las bicicletas, colocar los altavoces, las mesas, los bancos y los quemadores, ir a recoger el pan y el chorizo, montar el juego gigante de la Oca que se trajo para los niños…

Horas y horas de trabajo para que todo estuviera listo a las cuatro en punto de la tarde.

Comienza la fiesta

A las cuatro en punto la música comenzó a sonar… y pocos minutos más tarde ya eran decenas los galdakostarras que se acercaron a conocer cómo es una ambulancia por dentro, a recorrer los cuartos de curas de la delegación o a curiosear cómo funciona una centralita de recepción de emergencias.

Eso sí, si algo triunfaba sobre todo lo demás, eso fue la Oca, que no tuvo ni un solo momento de respiro en toda la tarde.

Y así, entre canción y canción, llegó la hora de la txistorrada. Para ese momento ya no eran decenas, sino que bien pasarían la centena, las personas que se acercaron hasta la delegación de la DYA en Galdakao para festejar con nosotros nuestro aniversario.

Nosotros lo pasamos genial. Esperamos que todos los que estuvisteis también.

Hirukide
Kide Ugariko Familien Elkarteetako Euskadiko Federazioa
Federación de Asociaciones de Familias Numerosas de Euskadi

10 años trabajando para las familias numerosas de Euskadi

¿ERES FAMILIA NUMEROSA?
(aquellas con tres o más hijos, o dos, si un hijo o progenitor es discapacitado o ha fallecido un progenitor o, en algunos casos, los dos progenitores)

Estás de ENHORABUENA.

Ahora ser más te costará menos.

Desde Hirukide trabajamos para hacer valer tus derechos y para mejorar tu calidad de vida y la de tu familia.

Conseguir más depende de ti
ASÓCIATE
902 44 03 03
945 25 36 02

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO PERMANENTE
TRAMITACIÓN DE RECLAMACIONES · DESCUENTOS EXCLUSIVOS
descuentos en alimentación, energía, telefonía, textil, seguros médicos, educación, ocio, etc.

www.hirukide.com
www.forofamiliasnumerosas.com

Av. Reina Sofía, 112 · Vitoria-Gasteiz · 945 25 36 02 / 902 44 03 03 · hirukide@hirukide.com

La importancia del baño en los bebés

Durante los primeros meses de vida del bebé, el baño cumple muchas más funciones que la higiénica: también relaja y favorece los afectos.

El baño del bebé es una de las sensaciones más agradables para él.

Estar sumergido en agua cálida le relaja y agrada… y, además, hacerlo todos los días a la misma hora (como, por ejemplo, antes de cenar) le predispone positivamente al buen descanso nocturno favoreciendo el sueño.

Con sólo mirarle a la carita, uno ya se da cuenta de que está disfrutando.

También se trata de un momento estupendo para establecer un contacto especial con él, que refuerce los vínculos afectivos al favorecer el contacto corporal con su ama y su aita, lo cual le tranquiliza y le da seguridad.

Es, sin duda, un buen momento para hablarle, cantarle o hacerle algún mimo.

Además, durante el baño podremos aprovechar para revisarle con calma y asegurarnos de que no tiene erupciones o inflamaciones.

Consejos a la hora de bañarle

1- El bebé no debe quedarse solo en el baño en ningún momento.

2- La altura de la bañera debe ser adecuada a la estatura de la persona que está bañando al bebé, para que no sufra la espalda.

3- Durante los primeros meses no es recomendable la utilización de talcos o colonias.

4- Es muy importante secar bien todos los pliegues de la piel del bebé, especialmente los que se encuentran debajo del mentón, detrás de las orejas y en el área del pañal.

Si tu bebé llora mucho durante sus primeros baños, no te desanimes.

Ya verás cómo, con el tiempo, acaba disfrutando mucho de ese momento de placer. Y sus aitas también.

Haurtxoa bainatzeko unerako aholkuak:

1. Haurtxoak ez du inongo momentutan bainugelan bakarrik geratu behar.

2. Bainuontziaren garaierak haurtxoa bainatzen ari den pertsonaren altuerarako aproposa izan behar du, bizkarrak sufritu ez dezan.

3. Lehenengo hilabetetan ez da gomendagarria talkoaren eta koloniaren erabilera.

4. Oso garrantzitsua da haurtxoaren azaleko tolestura guztiak ondo lehortzea, bereziki kokotsaren azpian, belarrien atzean eta pixoihalaren inguruan daudenak.

Dentro de esta ventana abierta a las iniciativas solidarias de otras organizaciones de nuestro entorno, hoy deseamos profundizar en la problemática de las personas sin hogar, con RAIS Euskadi (Red de Apoyo a la Integración Sociolaboral)

Personas sin hogar

Cuando pensamos en las personas sin hogar ya hemos avanzado un paso, pues generalmente se trata de personas sobre las que no se piensa, que merodean invisibles por nuestras ciudades.

El siguiente paso es confundir su problemática con el síntoma evidente: no tienen ropa, no se asean, no tiene casa… un listado interminable de carencias que no nos dejan mirar más allá y vislumbrar un mundo de posibilidades y de capacidades. Y ya el tercero es denominarlos: realmente no cuentan ni con un nombre consensuado ni siquiera con conciencia de grupo. Se les ha denominado mendigos, transeúntes, indigentes… términos que hacen alusión a problemáticas concretas: falta de comida, carácter nómada… pero que no acaban de transmitir la globalidad de la problemática.

Y es que, cuando elegimos el término de "personas sin hogar", queremos representar una problemática que sí consideramos común: la falta de un espacio de protección y seguridad, no sólo de cobijo. Con él, queremos mostrar la realidad de unas personas que han roto la relación con su entorno y que acaban por carecer de una red de apoyo.

¡Y ojo! Que cualquiera podemos convertirnos en una persona sin hogar. La línea entre un lado y otro de la muga es muy fina a nada que se encadenen una serie de sucesos y acabemos por perder el control: una separación de pareja, la pérdida del trabajo o una adicción… ¡y ya estamos al otro lado!

Soluciones

Nuestra forma de afrontar esta problemática es mediante la creación de redes sociales que favorezcan la integración de las personas en situación de exclusión social, al mismo tiempo que ofrecerlas un espacio de intervención integral que busca apoyarlas para que activen todas sus potencialidades en aras de mejorar su autonomía personal y social.

Por eso, desde estas líneas animamos a todos los que deseen conocernos, compartir su tiempo y relacionarse con las personas que atendemos, a acercarse y tomar parte en las distintas actividades: somos RAIS Euskadi (Red de Apoyo a la Integración Sociolaboral) una organización sin ánimo de lucro, laica e independiente fundada en Donostia en el año 2000 que pretende la integración sociolaboral de las personas en situación de exclusión social grave o sinhogarismo.

Mikel Barturen Nuño
Director Asociación
RAIS Euskadi Elkartea
bilbao@rais-euskadi.org
www.rais-euskadi.org

Biomecánica de los accidentes de tráfico

Istripu baten ondorioz gertatzen diren lesioak ezbehar motaren arabera aldatzen dira. Honela istripuaren tipologiaren arabera posible da aurretiaz gerta litezkeen ondorioak aurreratzea.

Adibidez, aurrez aurreko talketan -orokorrean larrienak inertzien gehiketagatik- aurretik eta albokoetan, eta albokoetan, lehenik ondorioak dituztenak garezur-entzefaliko aldea eta faziala izan ohi dira, toraxaz gain.

Talkagatik gertatzen direnetan, aldiz, eragin gehiena izaten duena lepo-aldea izan ohi da. Eta iraulketetan hiltzeko arriskua bikoizteaz gain, garezur-entzefaliko lesioak eta bizkarrezurrekoak ohikoak izaten dira.

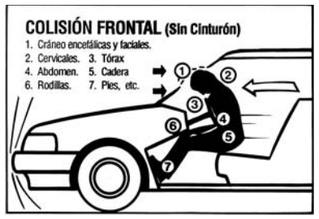
Motorzaleetan, kaskorik gabe edo kaskoarekin eta talka edo erorketa bakarrik izan dutenaren arabera, lesioen aldakortasuna ematen da, larrienak eta maiztasun gutxi dutenak garezur-entzefaliko traumatismoak (batez ere kaskoa eramaten ez dutenak) eta bizkarrezurrekoak.

Bere aldetik, harrapatzeen lesioak era askotakoak dira, zuzeneko inpaktuei erorketengatik edo aurretik eramandakoak gehitzean.

COLISIÓN FRONTAL

El tipo de lesiones dependerá de la velocidad que desarrolla el vehículo con el obstáculo con que colisione según su grado de deformación (medianil, guardarrail, árbol, farola, edificio, señal de tráfico, etc.) y se incrementarán las lesiones si colisiona con otro vehículo que circula en dirección opuesta, que suma la velocidad propia con la ajena.

COLISIONES FRONTALES SIN CINTURÓN

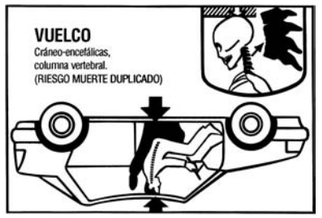


El cinturón abrochado, bien anclado y adaptado en sus dos tramos, el superior oblicuo o pectoral sobre la mitad de la clavícula y el horizontal, siendo pélvico y no “abdominal”, evitará que las lesiones en una colisión frontal se multipliquen e intensifiquen, incrementándose asimismo las posibilidades de perder la vida.

COLISIONES POR ALCANCE

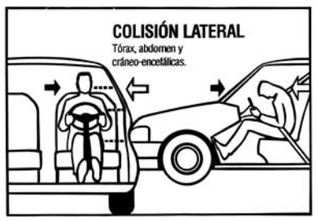
Las colisiones por alcance, se dan frecuentemente cuando no se guarda la distancia de seguridad necesaria y obligada, debiéndose incrementar esta distancia a mayor velocidad, con pavimento humedecido, con niebla y con hielo. Es importante que el reposacabezas se adapte bien a la cabeza.

VUELCOS



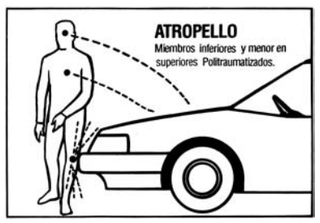
En general, las víctimas de esta tipología de accidentes, presenta mayores dificultades para movilizarlas correctamente y rescatarlas de los habitáculos, debiendo actuarse con probada mesura, serenidad y seguridad. Los expertos cuantifican que el riesgo de muerte de los afectados por vuelco, se duplica.

COLISIONES LATERALES



El reforzamiento de las puertas y sobre todo los AIR-BAG laterales, reducen la posibilidad de padecer lesiones graves, que prácticamente pueden afectar a toda la anatomía, dependiendo de la altura del parachoques del vehículo que ha causado la colisión, de la velocidad y del grado de penetración o deformación del vehículo que sufre la colisión.

ATROPELLOS



Si el vehículo causante es un turismo, la víctima generalmente sufrirá el impacto a nivel de los miembros inferiores, para posteriormente salir proyectada y golpearse afectando el impacto secundario al torax y la cabeza. La importancia de las lesiones dependerá generalmente en gran medida de la velocidad del impacto.

Lehen Sorospenak / Primeros Auxilios

Con el Servicio Dorado
las ventajas son mayores.

MEJOR OFERTA DEL ESTADO
GEROKON
- PARA MAYORES -

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.

parte de ti

kutxa
servicio dorado

Los Reyes Magos

La existencia de tres Reyes Magos data del siglo VI d.C. Melchor, que representa a los europeos, llevó un presente de oro que atestigua su realeza. Gaspar, representante de los semitas de Asia, cuyo bien más preciado es el incienso, lo ofreció al Niño como símbolo de su divinidad. Y por último, Baltasar, negro y con barba, se identifica con los hijos de Cam, los africanos, que entregan la mirra, en alusión a su futura pasión y resurrección.

¿Seguís recibiendo muchas cartas o los niños de hoy en día prefieren enviar emails?

Melchor: Pues la verdad, es que los e-mails van ganando terreno cada año… aunque donde esté el olor y el tacto de una hoja de papel, que se quite todo.

Baltasar: Y no sólo e-mails. Este año hemos recibido cartas por SMS, algún MMS con la foto del regalo que querían, e incluso nos hemos dado de alta en WhatsApp. Y para el año que viene esperamos tener una aplicación de I-phone preparada.

Gaspar: … Y el Skype, no te olvides del Skype.

¿Cuáles están siendo los regalos estrella de este año?

B: Hombre, los juegos de consola son últimamente, lo que más se lleva entre los niños, aunque para más pequeños siguen funcionando muy bien las bicis, los triciclos, los andadores…

M: "Gormitis" también nos han pedido un montón.

G: …¡y con lo feos que son! Para eso, casi prefería los Pokemon. Aunque, si tengo que elegir, yo soy de los "clics", de toda la vida. Con su barco pirata, su castillo medieval…

M: ¡Y el lego! Ese también nos gusta mucho porque estimula la imaginación y la creatividad de los niños.

B: Pero que conste, que con esto no estamos en contra de los videojuegos. Se ha demostrado que mejoran la coordinación, los reflejos y la visión espacial. Y encima, ahora con los nuevos sistemas tipo Wii, hasta haces ejercicio de verdad porque no te sirve estar tirado en el sofá.

¿Qué tal se llevan con sus "competidores"?

M: La verdad es que nunca hemos tenido ningún problema con ellos. Como les toca trabajar casi dos semanas antes que a nosotros, no nos vemos casi.

G: Hombre, por ahí sí que se oye comentar que a veces sí ha habido alguna pequeña enganchada entre Papá Noel y el Olentzero, por eso de la prioridad de uso de la chimenea, pero poca cosa.

¿Conocéis la labor de la DYA? ¿Habéis necesitado alguna vez de sus servicios?

B: Claro que la conocemos.

M: Me acuerdo hace unos años, que uno de los camellos se quedó sin herradura y unos chicos muy simpáticos vestidos de amarillo vinieron y se encargaron de todo.

Ya para terminar... un consejo para los padres y otro para los niños.

M: Que salgan a jugar a la calle todo lo posible.

G: Que ya hay suficientes días de lluvia al año como para quedarse en casa.

B: Y a los padres, que intenten pasar más tiempo con sus hijos.

Muchas gracias.

M y G y B: A vosotros.

La receta de...

Martín Berasategi

ENSALADA DE PUERROS Y JAMÓN

INGREDIENTES:

- 16 puerros medianos.
- 16 lonchas finas de jamón ibérico.
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen.
- 2 cucharadas soperas de vinagre.
- 1 cucharada sopera de perejil picado.
- 2 cucharadas soperas de avellanas tostadas.
- Agua y sal. Perejil picado.
- Pimienta recién molida.

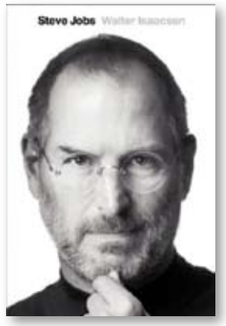
ELABORACIÓN:

1. Limpiar los puerros.
2. Añadirlos al agua. Cocerlos 15 minutos, o hasta que se atraviesen bien con la punta de un cuchillo.
3. A continuación, meterlos en agua con hielo y sacarlos con la espumadera.
4. Escurrirlos y secarlos bien.
5. Por otro lado, hacer la vinagreta en un mortero. Majar las avellanas y añadir sal, vinagre, aceite, pimienta molida y perejil.
6. Montar la ensalada aliñando con la vinagreta y el jamón.
7. Presentar la ensalada en un bol o recipiente bajo.

El placer de...

Steve Jobs: la biografía

Autor: Walter Isaacson



Coincidiendo con su reciente muerte, se publica la biografía "definitiva" de Steve Jobs, un visionario que ha cambiado nuestra forma de vida para siempre convirtiéndose, por derecho propio, en uno de los iconos indiscutibles de nuestra época. Realizado tras más de 40 entrevistas con el propio Jobs y cientos con personas de su entorno, el libro es el resumen perfecto de una personalidad genial y arrolladora y, sin embargo, muy humana. Como él mismo indicaba *"He hecho muchas cosas de las que no me siento orgulloso, como dejar a mi novia embarazada a los 23 años y cómo me comporté entonces, pero no hay ningún cadáver en mi armario que no pueda salir a la luz"*.

Auzolanaren kultura

Autora: Jasone Mitxeltorena

Euskal Herrian aspaldiko kontua da auzolanarena baina egungo gazteenen artean ezezaguna dela ere esan daiteke. Auzolana lan sistema gisa erabili zen hamarkadaz hamarkada eta orain, aurrez eginiko azterketa historiko eta erreflexio ugariren ondoren, liburu honen funtsa gure herrialdean auzolana zer izan denaren trasmisioa egitea da batetik eta bestetik, agerian uztea auzolana ez dela ondare historiko hutsa soilik baizik eta egungo tresna bat eta etorkizunerako giltzarria.

Tecnología

Servicios en "La nube"

Almacenar datos en la nube está de moda. Es decir, subir datos a servidores de empresas que se encargan de guardarlos por nosotros ahorrándonos espacio de almacenamiento.

Esta tendencia -que comenzó hace ya algunos años con los servicios de correo web que proporcionaban yahoo o gmail- poco a poco se ha ido extendiendo a todas las facetas de nuestra vida digital.

Así, desde los ejemplos más simples de almacenamiento de archivos (como pueden ser Megaupload o Rapidshare) se ha pasado a aplicaciones complejas como hojas de cálculo, agendas, copias de seguridad... Al final, el objetivo es que nuestros "ordenadores" no sean algo físico que acumula datos y polvo en un rincón, sino que toda la información fluya por el ciberespacio y nosotros podamos acceder a ella a través de diferentes terminales.

¿Ventajas? Acceso a nuestros datos y aplicaciones en cualquier momento y desde cualquier lugar (siempre que se tenga una conexión). Mayor dificultad para perder nuestros archivos a causa de un fallo (¿qué más da que se nos rompa el terminal si los datos realmente no están ahí?).

¿Desventajas? Una mayor vulnerabilidad ante ciberdelincuentes.

Pasatiempos

Ensalada de Sudokus

Completa los sudokus y al rellenar los cuadros que aparecen en verde podrás responder a la siguiente pregunta: ¿En qué año tuvo que atender la DYA, durante la Semana Grande Donostiarra, a más de 80 heridos a causa de un artefacto pirotécnico que se desvió de su trayectoria durante los fuegos artificiales? Envíanos a concurso@dya.es la respuesta para participar en el sorteo de un fin de semana en una preciosa casa rural ¡Buena Suerte!

El ganador del sorteo correspondiente al número 21 ha sido: Javier Lecue Galarza.

1 Muy fácil

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

2 Fácil

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

3 Medio

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

4 Difícil

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

Sabías que...

- El término Navidad proviene del latín "Nativitas" y significa Nacimiento.
- El día de Navidad fue oficialmente reconocido en el año 345, cuando por influencia de San Juan Crisóstomo y San Gregorio Nacianzeno se proclamó el 25 de diciembre como fecha de la Natividad de Cristo.
- La tradición de poner el Belén en el mundo se remonta al año 1223, en una Navidad de la villa italiana de Greccio.
- El árbol de Navidad decorado, se cree que apareció a principios del siglo XVII, en Alemania cuando en 1605, un árbol fue adornado para ambientar el frío de la Navidad… costumbre que se difundió rápidamente por todo el mundo.
- Los villancicos son cantos que se entonan en Navidad para celebrar el nacimiento del Niño Jesús. Esta costumbre tiene su origen en la edad media y se mantiene en recuerdo de los muchos profetas que anunciaban el nacimiento del Salvador.
- La cesta de Navidad tiene sus raíces en las canastillas que antiguamente empleaban los campesinos para transportar los aguinaldos que iban a entregar.

Astialdia eta Denbora Librea / Ocio y Tiempo Libre

DYA

Egun hain berezi hauetan, zoriontasuna
helaraztea da presazkoena.

En estas fechas tan señaladas, trasladar
felicidad es lo más urgente.

Zorionak eta Urte Berri On!