

2015eko abendua / diciembre de 2015

# De a **DYA** tik ra

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 30

DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 30. zenbakia

## Una DYA en constante evolución

**Un día con...:**

Xabier Barrutia, profesor de la Escuela de Formación

**Así es DYA:**

Preparados para el invierno.  
Negurako prest

**Elkarrizketa:**

Paul Ortega, Director de la Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo



# Una DYA en constante evolución

En 2016 DYA cumplirá 50 años, un tiempo en el que ha sabido adaptarse a las necesidades asistenciales que le ha ido demandando progresivamente la sociedad vasca.



Un líder con un sueño, dos ambulancias y cuatro voluntarios. Ésa es la semilla de DYA.

Una Asociación que, como bien le gustaba recordar a su Fundador, Juan Antonio Usparitza, nació "...para poder ofrecer una atención reglada, metódica, segura y efectiva a las víctimas de los accidentes de tráfico en una época en la que no existía servicio alguno de ambulancia y los heridos eran transportados de cualquier manera en vehículos particulares por personas voluntarias, pero con nulos conocimientos médicos".

**Estatu mailan aitzindaria izan zen Bidelaguntza zerbitzu bat bezala hasi zenak, merezitako ospea lortu duen Osasun Erakundea bihurtu da denboraz.**

Sin embargo, eso no era suficiente. Y lo que comenzó como un servicio de Ayuda en Carretera pionero a nivel estatal, con el paso del tiempo se ha convertido en una Institución Sanitaria de reconocido prestigio que, respondiendo siempre a las demandas de una sociedad en constante evolución, actualmente ofrece servicios como:

- ▶ La **atención urgente de emergencias sanitarias**, como accidentes de tráfico, domésticos, deportivos, laborales... Y la **ayuda psicológica** posterior.
- ▶ La **formación**, transmitiendo a la sociedad nociones básicas sobre asistencia sanitaria, seguridad vial, prevención de accidentes, uso de desfibriladores automáticos, socorrismo acuático...
- ▶ La **asistencia social**, tanto proporcionando transporte adaptado a personas con discapacidad (más de 185.000 servicios cada año), como ayudas para la **superación de barreras arquitectónicas**, atendiendo **emergencias sociales**, o a través del centro de día "Acacias" con el que cuenta en Bizkaia.
- ▶ La **cobertura sanitaria preventiva** de conciertos, actividades deportivas, fiestas populares... Y los **dispositivos especiales de respuesta a emergencias** que DYA despliega en actos de gran envergadura, como la Aste Nagusia de Bilbao y Donostia, la Vuelta Ciclista al País Vasco, la Korrika, el festival BBK Live...
- ▶ El **rescate y la búsqueda de personas desaparecidas**, y la prestación de **labores de Protección Civil** en temporales, inundaciones, nevadas, incendios...
- ▶ La **ayuda humanitaria** y la **cooperación del desarrollo**. Por un lado aportando medios y personal en caso de grandes catástrofes (terremotos, tsunamis, huracanes...); y por otro desa-

rollando, promoviendo y financiando proyectos de mejora de la salud en las zonas más desfavorecidas del planeta.

Todo ello gracias, sobre todo, al voluntariado, que DYA no ha dejado de impulsar entre la ciudadanía sin ninguna restricción de edad, sexo o formación previa. Incluso entre los más *peques*, con programas como **TXIKIDYA Kluba** o **GazteDYA Kluba**. ●



**2016an DYAk 50 urte beteko ditu, eta urte guzti hauetan euskal gizarteak izan dituen behar asistentzial desberdinetara moldatzen jakin du.**

*Estatu mailan aitzindaria izan zen Bidelaguntza zerbitzu bat bezala hasi zenak, merezitako ospea lortu duen Osasun Erakundea bihurtu da denboraz eta, gaur egun, osasun-larrialdietan laguntza eskaintzen du, formakuntza, mota desberdinetako gizarte laguntza (garraioa egokitutako ibilgailuetan, hesi arkitektonikoen gainditzea, gizarte larrialdien arreta, Bizkaia "Acacias" eguneko zentrua...), osasun estaldura prebentiboa mota guztietako ekitaldietan, erreskateak eta desagertutako pertsonen bilaketak, herri-babeseko lanak, laguntza humanitarioa hondamendi handietan, eta munduko zonalde kaltetuenetan osasun hobekuntza proiektuak bultzatzen ditu.*

*DYAk inoiz ez dio utzi herritarren artean boluntariotza bultzatzeari, adinaren, sexuaren edo heziketaren araberrako murrizketarik egin gabe. Baita umeen artean ere, TXIKIDYA Kluba edo GazteDYA Kluba bezalako programekin.*

# Preparados para el invierno

Con la llegada de la época invernal, comienza un período del año en el que los operativos de DYA deben estar especialmente alerta a causa de temporales de lluvia y viento, nevadas e inundaciones.



La situación y la particular orografía de nuestra tierra, hace que entre los meses de diciembre a marzo debamos enfrentarnos cada año a un buen número de situaciones de climatología adversa que habitualmente se traducen en desbordamientos, fuerte oleaje, nevadas intensas...

Escenarios que ponen en grave peligro la integridad de las personas y que generalmente, exigen, bajo la coordinación de SOS Deiak y la Dirección de Atención de Emergencias del Gobierno Vasco, una respuesta especializada por parte de los servicios sanitarios y de protección civil, entre los que, por supuesto, se encuentra DYA.

Así, para cuando la nieve hace su presencia DYA cuenta con ambulancias 4x4, quads y todo-terrenos para el transporte de personal, equipos y material sanitario.

Vehículos imprescindibles para llegar allí donde no pueden hacerlo las ambulancias convencionales y que permiten: (1) trasladar pacientes y heridos cuando las carreteras quedan cerradas, (2) llevar suministros básicos a centros asistenciales que puedan quedar incomunicados o a las viviendas de enfermos crónicos, (3) trasladar al personal sanitario responsable de la atención domiciliaria... y, por supuesto, (4) ofrecer auxilio en carretera —tanto sanitario como mecánico— a automobilistas en problemas.

También disponemos de lanchas y personal especializado en rescate acuático para cuando son los ríos los que, por efecto de la lluvia, el deshielo, o ambos, amenazan con rebosar sus cauces anegando campos, empresas y viviendas. En esos casos nuestras unidades colaboran tanto en el auxilio de la población como en el control de caudales.

Y cuando es el oleaje o el viento los que afectan a los núcleos urbanos, los equipos de rescate de DYA cuentan con todo lo necesario para ayudar a liberar carreteras y caminos de troncos caídos, y contribuir al desalojo de edificios afectados.



Además, hay que tener en cuenta que durante esta época la meteorología introduce un riesgo añadido en algunas actividades deportivas y de ocio que tienen lugar en la montaña, el mar o nuestros ríos, que obligan a realizar cada año un importante número de intervenciones de nuestras unidades de rescate.

**Gure lurraldearen egoerak eta orografia bereziak, abendua eta martxoa bitartean urtero esku-hartze ugari izatea eragiten dute muturreko fenomeno klimatologikoak direla eta.**

De ahí que, en estas fechas, la primera recomendación que podemos hacer si se va a realizar alguna actividad al aire libre es clara: hay que estar al tanto de la información meteorológica y evitar las conductas imprudentes.

Opciones no faltan: a los medios de comunicación convencionales (radio, televisión, prensa...) hay que sumarles las web meteorológicas, aplicaciones para Smartphones, e incluso los canales de Twitter del 112 SOS Deiak, Euskalmet, o la Dirección de Atención de Emergencias del Gobierno Vasco. ●

**Negurarekin batera, DYAko baliabideek bereziki erne egon behar duten urtaroa hasten da, euri eta haize ekaitzak, elurteak eta uholdeak direla eta. Pertsonen segurtasuna arrisku larrian jartzen duten egoerak dira, eta, gehienetan, SOS Deiak-ek eta Eusko Jaurlaritzaren Larrialdiei Aurregiteko Zuzendaritzak koordinaturik, osasun zerbitzuen eta herri-babesaren aldetik erantzun zehatza eskatzen dute, hauen artean, nola ez, DYA aurkitzen delarik.**

*Elurra egiten duenerako DYAko 4x4 anbulantziak, quad-ak eta lur orotako ibilgailuak ditu pertsonalaren, ekipamenduen eta osasun-materialen garraiorako.*

*Txalupak eta uretako erreskatean prestatutako pertsonala ere badugu ibaiak direnean, euriaren, lurmentzearen edo bien ondorioz bere bideetatik kanpo atera, eta zelaiak, enpresak eta etxebizitzak urez betetzearekin mehatxatzen dutenean.*

*Eta olatuak edo haizea direnean hiriguneei eragiten dietenak, DYAko salbamenduko taldeek badiutze beharrezkoak diren baliabide guztiak errepideak eta bideak eroritako enborrez garbitzeko, eta kaltetutako eraikinen utzarazteetan laguntza emateko.*

# Xabier Barrutia

Profesor de la Escuela de Formación de DYA Gipuzkoa



Desde el año 2013, Xabier Barrutia es uno de los voluntarios de la Asociación que dedica su tiempo libre ejerciendo como profesor de la Escuela de Formación de DYA Gipuzkoa.

Su vinculación con el mundo de la sanidad viene de lejos, desde la elección de la carrera hasta la dedicación profesional en el Hospital Universitario Donostia.

Enfermero, Experto en Urgencias y Emergencias, y en Paciente Crítico, ha tenido claro que tanto su vida laboral como personal la quería dedicar al cuidado de la salud.

Fue por culpa de un invierno en el que el trabajo escaseaba y no quería perder el contacto con el mundo sanitario cuando decidió probar como voluntario de DYA Gipuzkoa y poder seguir aplicando lo que sabía dentro de una ambulancia.

Pero cuál fue su sorpresa, cuando al reunirse con la Responsable del Departamento de Atención al Voluntariado conoció todas las áreas a las que podía acceder, **bienestar social, rescate en montaña y en carretera, emergencias y, formación.**

No lo dudó, y aunque empezó sin apenas experiencia en el campo de la enseñanza, hoy en día imparte clases de **Primeros Auxilios, de Reanimación Cardiopulmonar y Ma-**



**nejo de Desfibriladores (DEA), de Socorrismo Acuático, y de Prevención de Accidentes en la Infancia.**

Desarrolla esta actividad formativa, tanto a través de los cursos externos que se ofrecen a la población, como con materias requeridas a sus propios compañeros/as voluntarios/as de DYA que se traducen en formación interna.

Durante este tiempo, ha comprobado que tanto la gente joven como las personas más mayores, terminan la formación siendo conscientes de la importancia de la prevención y de la necesidad de saber cómo actuar ante una emergencia o accidente, y esto no hace más que motivarle a seguir ofreciendo su conocimiento y su buen hacer dentro de la Asociación.

No obstante Xabier también admite que el aprendizaje es un proceso bidireccional y continuo, y que él mismo aprende de los alumnos/as en sus clases, gracias a las aportaciones y dudas que le plantean, y que le llevan a revisar sus conocimientos. En la misma línea, ve imprescindible seguir siendo alumno, no dejando de formarse e intentando estar al tanto de las novedades dentro del ámbito sanitario, actualizaciones de protocolos, nuevas técnicas... ●

**2013** urteaz geroztik, bere aisialdia DYA Gipuzkoako Irakaskuntza Eskolako irakasle bezala jardunez eskaintzen duen Elkarteko boluntarioetako bat da Xabier Barrutia.

Osasunaren munduarekin duen lotura urrundik dator, ikasketen aukeraketatik hasi eta Donostia Unibertsitate Ospitalea lanean jardutera arte. Erizaina, Larrialdi eta Urgentzian aditua, baita gaixo larrietan ere, argi izan du gainerakoei laguntzera zuzendu nahi zituela bere bizitza pertsonala eta profesionala.



### Queremos saber cómo nos ves tú

El Centro de Amor Misericordioso de Menagarai, nos hizo llegar esta preciosa postal para agradecer nuestra participación en la búsqueda de una de sus alumnas que había desaparecido. Recuerda que puedes enviar tus fotos de la DYA a [revista@dya.biz](mailto:revista@dya.biz)



Después de 24 horas de angustia en las que hemos sentido la presencia, el acompañamiento y la colaboración de tod@s, queremos agradecer y daros un GRACIAS muy grande por todo el interés y dedicación en la búsqueda de Mariola que, con todo el apoyo de tod@s, ha tenido un final feliz. Toda la familia del Amor Misericordioso de Menagarai os lo agradecemos de corazón. Eskerrik asko!!!

### Tú opinas

#### Centro de Día Acacias

Mi nombre es Yolanda y escribo en nombre de la familia de Elina R. S. usuaria durante 16 meses del Centro de Día Acacias (...) no queríamos despedirnos sin mostrar nuestro agradecimiento al personal del Centro de Día Acacias de Getxo del trato recibido, tanto por parte de mi madre como de su familia, por todo el personal que allí trabaja, dirigidos por Josune Sainz de la Maza. Es importante que aparte de la labor

humanitaria que realizáis, estén al mando personas con alto grado de implicación y profesionalidad (...) motivo por el cual el Centro de Día Acacias funciona estupendamente. Gracias por la labor realizada.

Familia de Elina Rasines Sainzmareo (Portugaleta)

DYAkoko taldeari, eta bereziki Asieri, emandako arreta eskertu nahi nioke. AEKak antolatutako lasterketan parte hartzen ari nintzen alditxartua senti-

tu nintzenez, zorabiatu egin nintzen. Arreta fina izan zen. Ez soilik profesionaltasunagatik, azkartasunagatik, emandako laguntzagatik, tratuatik... Nabarmendu nahi nuke zein ondo tratatuta sentitu nintzen denbora guztian, ni lasaituz eta zainduta, babestua sentiaraziz. Anbulantzian zihoazen hiru pertsonen zerbitzu fina, eta Asieri pertsonalki eskertzea une horietan hain beharrezkoak diren adeitasuna eta hurbiltasuna eman izana.

Amaia B.



## Ahora en el cole, además de matemáticas, geografía o historia, también se aprende a salvar vidas

**TXIKIDYA KLUBA** es un proyecto puesto en marcha por la **DYA** para enseñar primeros auxilios a niños y niñas de sexto de primaria de todos los colegios de Bizkaia. Una asignatura pendiente que también se ha demostrado efectiva a la hora de construir una sociedad más segura, más concienciada y más responsable. Y es que, gracias a **TXIKIDYA KLUBA**, los más peques podrán aprender a usar correctamente el 112, adquirirán nociones sobre cómo actuar ante una hemorragia, sabrán cómo se utilizan los desfibriladores semiautomáticos (DESA)... y en definitiva, estarán preparados para ayudar a los demás en caso de emergencia. ¿Quién se apunta a sacar un sobresaliente... en solidaridad?

**¿Quieres que los cursos de Primeros Auxilios de TXIKIDYA KLUBA también visiten tu cole?**  
Inscripciones abiertas para el curso 2015-2016. Para más información llamar al **94 410 10 10**.

2014an DYAK 200.695 larrialdi deiei erantzun zien Euskal Herrian. Hau lortu ahal izateko, gure larrialdietako ibilgailuek 5.362.648 km. baino gehiago bete zituzten. Hain ibilaldi luzea izan dela eta gure anbulantzietako deposituak ia hutsak gelditu dira. Horregatik, gelditu ez daitezene, zure laguntza behar dugu.

En 2014 DYA atendió en el País Vasco a 200.695 llamadas de auxilio. Para hacerlo posible, nuestros vehículos de emergencia recorrieron más de 5.362.648 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 DYArekin 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 comprometo a nada).

Izen-abizenak / Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Helbidea / Dirección: \_\_\_\_\_

Herria / Población: \_\_\_\_\_ P.K. / C.P.: \_\_\_\_\_ Probintzia / Provincia: \_\_\_\_\_

Telefonoa / Teléfono: \_\_\_\_\_ Telefono mugikorra / Teléfono móvil: \_\_\_\_\_

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 DYArekin datu-basean sartzeko, DYAk etorkizunean antolatutako 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.

Colabora:

**EL CORREO**



**DYA**  
94 410 10 10  
[www.dya.es](http://www.dya.es)

## Busto en honor al Fundador de la DYA, Juan Antonio Usparitza



Situado en la confluencia de la Alameda San Mamés con las calles Iparraguirre y Fernández del Campo, el busto en honor a la memoria del Fundador de la DYA por fin ocupa un lugar destacado en las calles de Bilbao.

Una ubicación emblemática y perfecta, a solo unos metros de la propia central de la DYA, cerca de la Clínica Indautxu (antigua clínica Doctor Usparitza) y detrás de Azkuna Zentroa.

Y es que, como bien indicó el actual Presidente de la Asociación, José Antonio Guevara, durante el acto de inauguración "Así podrá seguir viendo pasar a diario las ambulancias de la Asociación a la que dedicó gran parte de su vida".

El acto de inauguración al que acudieron el entonces Alcalde de Bilbao Ibón Areso y numerosas personalidades del mundo de la política, la sanidad y la emergencia, contó también con la presencia de un nutrido grupo de voluntarios de la DYA y de la hija del Doctor Usparitza y la viuda del escultor



navarro Ernesto Kahle, que fueron las encargadas de descubrir el busto.

Un emotivo acto en el que tampoco podía faltar un recuerdo a Iñaki Azkuna, médico de profesión como Usparitza, y que en uno de los homenajes al doctor pronunció estas palabras que volvieron a oírse durante la inauguración: "El mayor homenaje que se le puede hacer a Usparitza es continuar con su obra, hacer que la DYA siga viva". ●

## La DYA, "Personaje Silencioso Villa de Bilbao 2015"



El pasado miércoles 30 de septiembre tuvo lugar en el Hotel Indautxu de Bilbao el acto en el que se procedió a entregar el premio al "Personaje Silencioso Villa de Bilbao 2015" que desde 2012 otorga cada año la Asociación benéfica bilbaína "La Gota de Leche".

Un reconocimiento que, en palabras de sus propios promotores, busca distinguir a "aquellas personas o entidades que destacan por su eficaz dedicación a procurar el bien de sus vecinos sin preocuparse por obtener ni fama ni compensación a cambio".

## Galdakao instala su segunda nevera "solidaria" en la base de la DYA del municipio

La Asociación de Voluntarios de Galdakao (GBGE) ha elegido nuestra base para colocar su segundo "frigorífico solidario" del municipio, una iniciativa pionera en el Estado, que permite dejar y coger alimentos libremente en una nevera instalada en la calle.



¿Y qué mejor sitio para colocarlo que en los locales de una institución como la DYA que lleva casi 50 años siendo un referente de la solidaridad en Bizkaia?

Al acto de inauguración de este segundo "frigorífico solidario" instalado en la Base que la Asociación tiene en el barrio de Urreta de Galdakao, asistieron entre otros el Alcalde de Galdakao Ibón Uribe y la Gerente de la DYA Estibalitz Guevara. ●

## Amplio dispositivo sanitario de la DYA durante la Aste Nagusia

Por tercer año consecutivo, la DYA fue la encargada de garantizar la asistencia sanitaria de todos los participantes en las diferentes actividades de la Semana Grande Bilbaína.

Un amplio despliegue preventivo y de respuesta a emergencias, bajo la dirección y coordinación del Puesto de Mando del Área de Seguridad, Subdirección de Protección Civil del Ayuntamiento de Bilbao.

En total, durante los nueve días de fiestas se realizaron un total de 110 traslados y 580 personas atendidas por intoxicaciones, heridas y quemaduras, además de 10 menores de 17 años atendidos por intoxicaciones.

Como viene siendo habitual, durante esta semana festiva, la DYA también realizó su ya tradicional campaña de concienciación contra los peligros de mezclar alcohol y conducción, con el reparto de 7.000 pulseras ALK-STOP y la colocación de carteles por el recinto festivo. ●



Un ser humano excepcional, nuestro Fundador, Juan Antonio Usparitza.

Dos ambulancias donadas por el Banco de Vizcaya y Firestone-Hispania.

Cuatro voluntarios, José Luís Boraita Carasa, Juan Antonio Ipiña Ermecheo, Martín Fernández Ruiz y José Ignacio Gallego de la Fuente, gracias a los cuales pudo ponerse en marcha el primer servicio de ambulancias del país.

Esos fueron los orígenes de la DYA allá por 1966.

La semilla de un sueño que no ha parado de crecer de manera exponencial a lo largo de las últimas cinco décadas.

Porque las dos ambulancias y los cuatro voluntarios pronto se convirtieron en cuatro y ocho. Y luego en ocho y dieciséis. Y luego en dieciséis y treinta y dos...

Y así, multiplicando esfuerzos y voluntades, nuestras ganas de ayudar y el apoyo económico de los vizcaínos, es como el próximo mes de enero llegaremos a celebrar cincuenta años al servicio de la sociedad vasca.

Un aniversario que es tan vuestro como nuestro, y del que todos podemos -y debemos- felicitarlos en este año nuevo que está a punto de comenzar. Feliz 2016 y eskerrik asko!!



Fernando Izaguirre  
Coordinador General de DYA



"DYAtik DYArA" boletinean zure publizitatea jarri nahi ezkerro, bidali email bat publizitate arduradunari revista@dya.es helbidera.

\*Tirada: 95.000 ale DYAkO bazkide direnen artean zuzenean banatzen dena. Argitaratzaile: DYA (Bidelaguntza Elkarte). Debekatunik dago artikulua, irudiak eta gainerako edukiak osorik edo eta zatika berrikoiztea.

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.

## TXIKIDYA KLUBA ya está en marcha

Este proyecto educativo puesto en marcha por la DYA para llevar los Primeros Auxilios a las aulas de los colegios de Bizkaia, comenzó su curso lectivo el pasado lunes 5 de octubre.



Para cuando finalice el próximo mes de junio, está previsto que gracias a TXIKIDYA KLUBA más de 2.000 niños y niñas hayan recibido la formación y posean conocimientos básicos de Primeros Auxilios, sepan cómo usar correctamente el 112, hayan visto cómo es una ambulancia por dentro, tengan nociones sobre cómo actuar ante una hemorragia y realizando vendajes sencillos, hayan manejado desfibriladores semiautomáticos (DESA)... y, en definitiva, estén más preparados para ayudar a los que les rodean en caso de emergencia.

Y es que, tal ha sido el éxito del programa, que a día de hoy, apenas quedan plazas para un par de colegios más.

### Así es TXIKIDYA KLUBA

El programa formativo que se imparte a los peques tiene una duración aproximada de dos horas y media e incluye una charla teórica y una formación práctica, con el componente lúdico como punto clave. Además, los formadores son bilingües para garantizar que los niños y niñas reciben la formación en el mismo idioma en el que están escolarizados.

Una vez finalizado el curso, a todos los participantes se les entrega un manual de Primeros Auxilios y un carnet que les reconoce oficialmente como TXOKORRISTAS y les da acceso a una página web en la que seguir formándose desde casa.

### Para los colegios, inscribirse es gratis

Basta con llamar al 94 410 10 10 ya que la propia DYA se encarga de sufragar todos los gastos gracias a la generosidad de vizcaínos y vizcaínas como tú, que con sus aportaciones como Socios Protectores permiten a la Asociación seguir realizando su importante labor socio-sanitaria. ●

## Semana Homenaje a las Personas Mayores



Con motivo de la celebración el 1 de octubre del Día Internacional de las Personas Mayores, entre el 5 y el 9 de ese mismo mes NAGUSPEA ha organizado en Zamudio una serie de conferencias sobre distintos aspectos del día a día de los mayores.

Unos encuentros en los que el Área Social de la DYA también ha estado representada a través de su Centro de Ayuda Especializada (CAE) mediante la ponencia "La adecuación del transporte a las necesidades de las personas con discapacidades y de los mayores con dificultades de movilidad".

En poco más de dos horas, Sebastián Uriarte, coordinador de CAE, hizo:

- ▶ Un completo repaso de las transformaciones sociales que estamos viviendo y su traslación al desarrollo de nuevos derechos sociales.
- ▶ Una descripción de las actuales necesidades de las personas mayores, discapacitados y con movilidad reducida.
- ▶ Las características de lo que debe ser una correcta adecuación del transporte adaptado a estos colectivos.

A lo largo de estas interesantes jornadas en cuya organización ha colaborado el Ayuntamiento de Zamudio, también se han tratado temas como "La importancia de una buena alimentación" por la nutricionista Maitane Torres, "La clasificación de la demencia y estados evolutivos" por la psicóloga Nerea Sainz Bakaikoa y "¿Cuál es la clave de la vida?" por la también psicóloga Miriam Soria. ●



En el Centro de Día Acacias  
**tu tranquilidad  
y su bienestar  
van de la mano**



Transporte gratuito en vehículos adaptados.



Privilegiada situación, en el corazón de Neguri.



Personal con amplia experiencia en geriatría.



Menús adaptados a sus necesidades nutricionales.



Completo gimnasio y sesiones de ejercicio diarias.



Pizarra táctil interactiva para gimnasia cognitiva.



Psicólogo especializado (también para familiares).



Enfermería y farmacia totalmente equipadas.

El **Centro de Día "Acacias"** permite a los mayores mantener sus habilidades personales más tiempo, con la tranquilidad que da saber que están en un sitio en el que siempre habrá alguien pendiente de ellos... y, a la vez, ofrece un alivio de la dura carga física y psicológica que supone estar pendiente de una persona mayor las 24 horas del día.

Por eso, en el **Centro de Día "Acacias"** encontrarás todo lo necesario para ofrecer a tus seres queridos la atención personalizada que se merecen... ¡y sin tener que aguantar interminables listas de espera!

**Llama ahora y pregunta por nuestra SEMANA GRATIS DE PRUEBA.**

Además, si eres socio de la DYA, podrás beneficiarte de un descuento del 15%.

**Centro de Día  
Acacias**

**Te ayudamos a cuidar de tus mayores**

Tel.: **94 602 32 00**

C/ Acacias nº 39 • 48990 Neguri (Bizkaia)

**DYA Cantabria**

El Servicio de Salvamento y Vigilancia en las Playas realizó 1.568 atenciones



Por tercer verano consecutivo, DYA Cantabria se ha hecho cargo del servicio de Salvamento y Vigilancia en Playas en el municipio de Castro Urdiales.

Del total de asistencias, la gran mayoría, 1.211, se han realizado en playas: Brazomar (316), Arenillas (264), el Solarium del Muelle Don Luis (241), la playa de Oriñón (181), la de Ostende (124) y la de Mioño (85).

Además de estas atenciones, también se han realizado 155 traslados en ambulancia, 24 rescates de auxilio a personas y 178 intervenciones de otro tipo, como búsqueda de menores extraviados o rescate de animales.

En cuanto al tipo de asistencia, la mayor parte han sido por heridas inciso-contusas (316), seguidas por picaduras de salvario (265).

En total, el dispositivo desplegado a lo largo de 3 meses ha estado formado por 24 socorristas, 3 patrones de embarcación, 1 enfermero, 4 técnicos sanitarios y 2 coordinadores -repartidos por 7 puestos de socorro- que para poder desarrollar su labor han contado con 3 embarcaciones, 1 moto de agua, 3 ambulancias y diverso material de salvamento, rescate y atención sanitaria. ●

**DYA Lleida**

DYA Lleida en las Jornadas de Bienvenida Universitarias



El pasado 14 de septiembre, miembros del área de formación de DYA Lleida participaron en las jornadas de bienvenida a los nuevos estudiantes de la facultad de enfermería y fisioterapia que organiza todos los años la Universitat de Lleida al comienzo del curso lectivo. ●

**DYA Navarra**

DYA realizó 647 atenciones durante los San Fermín

Durante los nueve días de San Fermín de este año, los voluntarios de DYA Navarra realizaron 401 traslados y 237 atenciones 'in situ'. Del total de atenciones y traslados 39 correspondieron a corredores heridos durante los encierros, 13 de los cuales tuvieron que ser trasladados a distintos centros hospitalarios, uno de ellos por asta de toro.



En total, más de 300 voluntarios llegados de diferentes DYAs (Pamplona, Aoziz, Puente la Reina, Alsasua, Guipúzcoa y Extremadura) participaron en este dispositivo especial que, solo en el encierro cada mañana, obligaba a situar más de 50 personas en puntos estratégicos del recorrido. ●

**DYA Zaragoza**

Dispositivo Especial de Fiestas del Pilar

Como todos los años, con motivo de las Fiestas del Pilar, DYA Zaragoza ha puesto en marcha un amplio dispositivo preventivo y de respuesta a emergencias que se ha saldado con un total de 132 personas atendidas, de las cuales cuatro han precisado traslado a centro hospitalario por patologías de cierta gravedad y el resto han sido asistidos in situ. ●



Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut La próxima vez llamaré a ZurekinBus  
 La próxima vez llamaré a ZurekinBus Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut  
 Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut La próxima vez llamaré a ZurekinBus  
 Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut La próxima vez llamaré a ZurekinBus  
 La próxima vez llamaré a ZurekinBus Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut  
 Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut La próxima vez llamaré a ZurekinBus  
 Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut La próxima vez llamaré a ZurekinBus  
 La próxima vez llamaré a ZurekinBus Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut  
 Hurrengo batean ZurekinBusera deituko dut La próxima vez llamaré a ZurekinBus

Taldeko bidaietan, mundu guztiak nahi duena da...

## Bikaintasuna erosotasunean eta segurtasunean

Horregatik, ZurekinBusen autokar sorta zabala dugu behar guztietara egokitzeko (eskola-garraioa, taldeko bidaiak, ibilbide turistikoak, irtenaldiak, mugikortasun urritua dute-entzatzat egokitutako garraioa...). Gure autokarrek 12 eta 60 bidaiari arteko edukiera dute, eta eremu konfiguragarriak eta klimatizatuak dituzte bidaiariak erosotasun handiagoaz joan daitezzen.

Para viajes en grupo, lo que todo el mundo busca es un...

## Sobresaliente en confort y seguridad

Por eso en ZurekinBus contamos con una amplia gama de autocares para adaptarse a todas las necesidades (transporte escolar, viajes de grupos, rutas turísticas, excursiones, transporte adaptado para personas con movilidad reducida...) con capacidad desde 12 hasta 60 pasajeros, con espacios configurables y climatizados para que los pasajeros viajen con mayor comodidad.

# ZurekinBus

www.zurekinbus.biz • 944 720 357  
info@zurekinbus.biz



## Asociación ADEMGI

Dentro de esta ventana a las iniciativas solidarias de otras organizaciones, hoy deseamos profundizar en la problemática de la Esclerosis Múltiple con ADEMGI



## Vivir con Esclerosis Múltiple

La Esclerosis Múltiple (EM) es una caprichosa enfermedad que tiene 1.000 caras. Se trata de una patología neurodegenerativa y crónica del sistema nervioso central, cuyo origen todavía se desconoce. Tiene una prevalencia estimada de 75 casos por cada 100.000 habitantes, y presenta una especial incidencia en adultos jóvenes, siendo, tras la epilepsia, la segunda enfermedad neurológica más frecuente.

En Euskadi, se cuenta con más de 2.000 personas diagnosticadas con Esclerosis Múltiple de las cuales, 650 son guipuzcoanas.

Hoy por hoy, se desconoce la causa de la Esclerosis Múltiple, y es una enfermedad incurable, no es hereditaria ni mortal, pero sí potencialmente discapacitante.

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Gipuzkoa -ADEMGI-, surgió a mediados de la década de los noventa, cuando comenzaron los primeros diagnósticos de Esclerosis Múltiple en Gipuzkoa.

En aquellos años, ni siquiera había neurólogos en los ambulatorios, y se podría decir, que eran pocos los especialistas que conocían esta enfermedad a fondo. El objetivo gene-

ral de ADEMGI, era y es, mejorar la calidad de vida de las personas que padecen Esclerosis Múltiple en Gipuzkoa y de sus familias.

Vivir con Esclerosis Múltiple es tener sobre la cabeza una "espada de Damocles" de manera continua, ya que una de las peores situaciones que acompañan al paciente de EM durante su enfermedad, es la INCERTIDUMBRE. Ninguna persona, ni los profesionales sanitarios, pueden saber la evolución de la enfermedad, porque se desconoce por completo.

Por suerte, hoy se puede hablar de una evolución sustancial en el diagnóstico, tratamiento y evolución de la enfermedad. El diagnóstico es precoz, gracias a la resonancia magnética; existen numerosos tratamientos farmacológicos que frenan el avance de la enfermedad, o al menos, hacen que la evolución sea más lenta. Además, ADEMGI ha realizado en los últimos 15 años una importante labor de sensibilización social y ha conseguido hacer que la EM sea una enfermedad conocida entre todos y todas.

ADEMGI

www.ademgi.org • Tfno.: 943 245 600

# La importancia de las vacunas infantiles



El pasado mes de junio, un niño de 6 años que sufría difteria, falleció en Barcelona al no poder superar la enfermedad. En 2011 se produjeron en nuestro país 3.500 casos de sarampión, y también están aumentando los casos de rubeola y tos ferina.

Los expertos apuntan a que una de las razones por las que han vuelto a aparecer este tipo de enfermedades, que ya estaban prácticamente erradicadas, ha sido la decisión de muchos padres y madres de no vacunar a sus hijos e hijas.

**Gaixotasun infekzioso jakin batzuen eraginen jeitsieraren onurak handiagoak dira txertoak administratzeak ekar ditzazkeen arriskuak baino.**

Algo que sumado a la llegada, en los últimos años, de un gran número de inmigrantes, en cuyos países de origen no hay un calendario de vacunación establecido, ha hecho que el nivel general de protección de la población frente a estas enfermedades haya disminuido.

Y esto último es muy importante para entender la problemática de forma global. Porque, por mucho que se quiera defender que vacunar o no a los más pequeños es una de-

cisión individual, la realidad es que esa decisión puede perjudicar a otros segmentos de la población.

Un niño o una niña que no hayan sido vacunados, no sólo se exponen a sufrir esa enfermedad, sino que se convierten en vehículo de dicha enfermedad y podría contagiar a otros niños/as sin vacunar, a personas inmunodeprimidas o a bebés que aún no han sido vacunados por calendario.

De todas formas, al final, la gran pregunta es ¿son peligrosas las vacunas? Y la respuesta es, no, por regla general.

Sí que es cierto que en algunas ocasiones no se consigue la total inmunización y las personas vacunadas acaban contrayendo la enfermedad, pero es que la respuesta inmunológica de cada individuo es distinta y puede no responder eficazmente a la vacuna.

También es cierto que a veces se producen efectos secundarios, la inmensa mayoría de las veces leves, como molestias en la zona del pinchazo, fiebre y dolor de cabeza. Sin olvidar que en raras ocasiones se producen efectos más graves, como reacciones anafilácticas, hay que contextualizar todo para concluir que los beneficios de la disminución de la incidencia de determinadas enfermedades infecciosas son superiores a los riesgos de la administración de las vacunas correspondientes. ●

Calendario de vacunación infantil de Osakidetza / Osakidetzako Umeen Txertaketa Egutegia									
2	4	6	12	18	4	6	10	12	16
meses / hilabete	meses / hilabete	meses / hilabete	meses / hilabete	meses / hilabete	años / urte	años / urte	años / urte	años / urte	años / urte
Hepatitis B	Hepatitis B	Hepatitis B	Sarampión		Sarampión		Varicela (1)	Papiloma (2)	
Difteria	Difteria	Difteria	Rubéola	Difteria	Rubéola	Difteria			Difteria (3)
Tétanos	Tétanos	Tétanos		Tétanos		Tétanos			Tétanos (3)
Tos ferina	Tos ferina	Tos ferina		Tos ferina		Tos ferina			
Poliomielitis	Poliomielitis	Poliomielitis		Poliomielitis					
Haemophilus influenzae b	Haemophilus influenzae b	Haemophilus influenzae b		Haemophilus influenzae b					
	Meningococo		Meningococo					Meningococo	
Neumococo conjugada (4)	Neumococo conjugada (4)		Neumococo conjugada (4)						

(1) Solo población no vacunada y que no haya pasado la enfermedad. 2 dosis: 2ª dosis al mes de la primera. *Soilik txertoa hartu ez badute eta gaixotasuna pasa ez badute. 2 dosi: bigarren dosia, lehenengoa eman eta handik hilabetera.*  
 (2) Niñas de 6º de Educación Primaria no vacunadas. 2 dosis: 2ª dosis a los 6 meses de la primera (entrará en vigor en el curso escolar 2015-2016). *Lehen Hezkuntzako 6. mailako neskatilak, txertoa hartu gabeak. 2 dosi: bigarren dosia, lehenengoa eman eta handik 6 hilabetera (2015-2016 ikasturtean sartuko da indarrean).*  
 (3) Se recomienda una dosis de recuerdo a los 65 años de edad. / 65 urtekoetako oroitzapen dosi bat jartzea gomendatzen da.  
 (4) Se introducirá a lo largo del año 2015. / 2015ean zehar jarriko da abian.

# Paul Ortega Etcheverry

Director de la Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo

Bilbaíno de 48 años, este licenciado en Derecho por la Universidad de Deusto ha estado vinculado a lo largo de toda su carrera al ámbito internacional en materias como la innovación, la internacionalización y la cooperación al desarrollo. Así, antes de ser nombrado en 2013 Director de la Agencia Vasca, Ortega fue también Director de Programas de Internacionalización de Innobasque (Agencia Vasca de Innovación), Secretario General de Pax Romana (International Catholic Movement for Intellectual and Cultural Affairs) con sede en Ginebra, Director de la UNESCO ETXEA—Centro UNESCO del País Vasco y Presidente de la Federación Mundial de Asociaciones, Clubes y Centros UNESCO con sede en París.



**Quiz show:**

Un libro: Muchos. El último: "De las ruinas de los imperios. La rebelión contra occidente y la metamorfosis de Asia", de Pankaj Mishra.

Una película: Alguna de las del Festival de Cine Invisible, por ejemplo "Boxing for Freedom".

Un programa de TV: La serie "Las reglas del juego".

Una comida: Butter Curry.

Una bebida: Una copa de vino tinto Rioja.

Un personaje histórico: Jose Antonio Aguirre

Yo nunca... ¡Yo "siempre"!

## A principios de agosto La Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo y la Coordinadora de ONG han firmado un convenio de colaboración... ¿Qué objetivos se buscan con ese trabajo conjunto?

El objetivo de este convenio es mejorar y fortalecer la capacidad de transformación y cambio activo de las ONGD y de la Coordinadora, como agentes dinámicos de la sociedad vasca.

La AVCD reconoce que la Coordinadora y las ONGDs vascas deben ser el socio fundamental para promover los valores del desarrollo en Euskadi.

## ¿Cuáles son las características del modelo propio de Cooperación al Desarrollo que se quiere implementar en Euskadi para el 2017?

Eso será algo que iremos definiendo a través del proceso que hemos iniciado para identificar el valor añadido y diferencial que una pequeña cooperación pública como la nuestra puede aportar. Pero sin duda se debe apoyar en los 30 años de trayectoria que ya tenemos. Puedo decir, por ejemplo, que un elemento nuevo a impulsar es el enfoque de Coherencia de Políticas para el Desarrollo.

## ¿Espera que para ese año se consiga por fin el objetivo de que las instituciones vascas aporten el 0,7% de su presupuesto a acciones de Cooperación para el Desarrollo como recogía la Ley vasca aprobada en 2007?

Sin duda me gustaría que para entonces hayamos hecho una reflexión profunda, participada y consensuada de qué cooperación vasca queremos para el futuro y en la que lógicamente también se encuentre el compromiso del 0,7%.

## Ahora que ya está a punto de acabar 2015 ¿Cómo de lejos estamos de alcanzar los llamados "Objetivos del Milenio que en el año 2000 se fijaron por la ONU para este 2015?"

Bueno, hay mucho escrito y dicho sobre todo ello. Prefiero quedarme con lo positivo que es que se definiera una agenda común para todo el mundo. Lógicamente, el proceso de los ODM ha tenido muchísimas debilidades.

Esperamos que los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) recién aprobados jueguen un papel más importante que los ODM y que consigan mejores resultados.

## El pasado mes de octubre, el periodista del New York Times Nicholas Kristof escribió un artículo defendiendo que, aunque las noticias no suelen reflejarlo, ahora mismo estamos ante una "impresionante disminución de la pobreza, el analfabetismo y las enfermedades en el mundo". ¿Usted qué opina?

Sin duda una mirada general del mundo nos lleva a que estamos mejor que nunca en términos globales en cuanto a estos elementos, pero, desgraciadamente hay otros elementos como la desigualdad, que no terminan de crecer y

a la vez sufrimos cada vez más riesgos de todo tipo, destacando especialmente las crisis humanitarias cada vez más graves.

Incluso, a modo de ejemplo, merece la pena destacar que la geografía de la pobreza ha cambiado radicalmente en los últimos años. La mayoría de las personas que viven en extrema pobreza, no viven en los países más pobres sino en los países emergentes o de renta media, en donde encontramos una desigualdad radical.

## Sin embargo, y continuando con el mismo artículo, las noticias al centrarse más en lo negativo hacen que la visión que tenemos de ello las personas comunes sea la contraria. ¿Cree que el papel de los medios de comunicación en todo lo relacionado con la Cooperación al Desarrollo o las crisis humanitarias es el adecuado?

El papel de los medios de comunicación, y más en concreto de los periodistas, es más complejo y difícil que nunca.

Es al ciudadano y ciudadana a quien le toca buscar las fuentes y las informaciones de un modo más activo, porque, de hecho, existen más medios alternativos, blogs, informaciones de ONGs, Think Tanks y periodistas y columnistas que informan y reflexionan de un modo adecuado e independiente de lo que ocurre en el mundo. El último buen ejemplo que he encontrado lo tenemos en: [www.revista5w.com](http://www.revista5w.com)

## Ahora mismo Europa se está enfrentando a la mayor crisis de refugiados desde la Segunda Guerra Mundial... ¿Considera que la UE está actuando correctamente?

El proyecto Europa se está enfrentando en este momento al mayor desafío de su historia. Los europeos debemos recordar por qué fundamos la UE y cuáles son los valores que lo deben sustentar. Si Europa no es capaz de dar respuesta a esta gran crisis humanitaria, todo el proyecto se tambalea.

## ¿Está nuestro continente económica y socialmente preparado para acoger a un número de refugiados tan elevado sin que peligre el llamado "estado del bienestar", algo que en algunos círculos ya se plantea como amenazado por el progresivo envejecimiento de la población?

Lo debe de estar. A Europa solo le cabe responder solidariamente a esta llegada de refugiados. Tendrá que buscar el modo, pero haciéndolo conjuntamente entre todos los países de la UE de manera generosa y abierta.

## Volviendo a temas más cercanos, seguro que conoce la labor de DYA, ¿pero ha necesitado alguna vez de sus servicios?

Tengo una gran opinión de DYA y en más de una ocasión han asistido a amigos o conocidos, e incluso, en algún caso, la intervención de DYA le salvo la vida a uno de ellos. Valoro muy positivamente la evolución que está llevando. Muchas gracias. ●

# Homenaje a un héroe: Fernando Jiménez Tejada



El 11 de Abril de 1971, el voluntario Fernando Jiménez Tejada falleció atropellado en Txurdinaga mientras auxiliaba a un autobús averiado que transportaba turistas gallegos que volvían de París.

A lo largo de los casi 50 años de historia de DYA, Fernando Jiménez Tejada ha sido el único miembro de la Asociación que ha fallecido mientras estaba desempeñando su labor.

Un héroe al que la muerte le sorprendió cuando auxiliaba a un autobús averiado. Así lo relataba El Correo Español en su número del 13 de abril de 1971:

*“Don Fernando Jiménez de Tejada, contaba 52 años, casado y con una hija. Era agente comercial y pertenecía a la Asociación de Ayuda en Carretera (DYA) desde 1966. El accidente le sorprendió en el momento en que estaba alumbrando con su linterna al conductor del autobús, que se encontraba echando agua.*

*Don Fernando Tejada había intervenido siempre, auxiliando en numerosos siniestros, como el de Urduliz\* y otros más. Se cuentan por cientos las horas que el señor Jiménez ha permanecido en las carreteras de Vizcaya siempre tratando de servir a los conductores. Nunca habíamos pensado encontrar un hombre de la categoría humana de Fernando Jiménez de Tejada- ha manifestado el presidente de la DYA”.*

Años después, coincidiendo con el 25 aniversario de la Asociación, el Ayuntamiento de Bilbao decidió perpetuar su

nombre poniéndoselo a una calle próxima al accidente y erigiendo un monumento en su memoria. ●



*\* El 9 de Agosto de 1970, dos ambulancias y 15 voluntarios de la DYA participaron en las labores de asistencia necesarias (transportando heridos hasta los hospitales y realizando numerosas curas en el propio lugar del accidente) tras la catástrofe ferroviaria de Urduliz. La tragedia se saldó con 33 víctimas mortales y cientos de heridos. Días más tarde, la actuación de DYA fue reconocida y agradecida públicamente por los organismos competentes.*

# Ensalada de Sudokus

						3	8			1				
16		6							4					11
5		8		2		7	4		15				13	6
	12				14	11				2				
	3		2		5		8		12			4	14	
6	7	15		13				9					3	12
10					12				2	3	11	8		
4					3			1	14		6	7	5	10
9			7		10			14	4					5
	5				11	12				13	7		10	3
				14		3		5	6		15		11	
14								11	10					
	4		5		8				9		10			
15	2		14	12	13				5		16		6	3
	6		13			9	14			8	12			2
			11	10				15			2			4

Para participar en el sorteo de un fin de semana en un agroturismo, responde utilizando los números destacados en los cuadros verdes a la pregunta: **¿Qué año comenzó a funcionar en Euskadi el Centro de Coordinación de Emergencias SOS Deiak?**

Puedes enviarnos la respuesta a [concurso@dya.biz](mailto:concurso@dya.biz)

¡Buena Suerte!

El ganador del sorteo correspondiente al número 29 ha sido: Javier López Isla (Getxo)

El objetivo del Mega Sudoku es rellenar las subcuadrículas de 4x4 con las cifras del 1 al 16. Como en el Sudoku tradicional, no se debe repetir ningún número en una misma fila, columna o subcuadrícula.

# La receta de Martín Berasategi

## Brownie casero de chocolate



### Ingredientes:

- 225 gr. chocolate al 66%
- 170 gr. de mantequilla
- 170 gr. de huevos
- 340 gr. de azúcar
- Una pizca de sal
- 1/4 vaina de vainilla
- 113 gr. de harina tamizada



### Elaboración:

1. Fundir en un bol al baño maría el chocolate y la mantequilla. Con la ayuda de una lengua, unir homogéneamente, y reservar.
2. En otro bol se mezclan los huevos, el azúcar y la sal.
3. Se añade el interior de la vaina de vainilla y se vuelve a mezclar todo bien procurando que no se incorpore aire.
4. A la masa anterior se agrega el chocolate ya fundido. Y se une todo hasta dejarlo homogéneo.
5. Añadir la harina tamizada en forma de lluvia e ir incorporándola poco a poco con la ayuda de una lengua.
6. Mientras, precalentar el horno a 180° C. Colocar un papel sulfurizado sobre una placa metálica y untarlo de mantequilla.
7. Verter la mezcla final y hornear 20 minutos.
8. Verificar el punto de cocción con la ayuda de un palillo (si el palillo sale limpio estará la cocción correcta, de lo contrario, dejaremos unos 5 minutos más).



# DYA

"Mundua bihar amaituko litzatekeela baneki,  
nik, hala ere, gaur zuhaitz bat landatuko nuke."

Martin Luther King  
(1929-1968)

Eskerrik asko horrela pentsatzen jarraitzeko aukera emateagatik.

"Si supiera que el mundo se acaba mañana,  
yo, hoy todavía, plantaría un árbol."

Martin Luther King  
(1929-1968)

Gracias por permitirnos seguir pensando así.

Eskerrik asko eta Urte Berri On!!!

