Que no se nos olvide que en Navidad
la felicidad es lo más urgente

¡Feliz Navidad y próspero 2006!

de a DYA tik ra

Diciembre de 2005 / *2005eko abendua*

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 5
DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 5. zenbakia

Editorial
Editoriala

Informe: Ir al monte en invierno
Txostena: Mendira buelta neguan

Entrevista / Elkarrizketa:
Martín Berasategui

Tercera edad: Volver a empezar
Hirugarren adina: Berriz hastera

Salud: La nueva normativa del tabaco
Osasuna: Tabakoaren inguruan araudi berria

Y además...
Eta gainera...

- **Noticias de la DYA** *DYAko albisteak*
- **Observatorio** *Behatokia*
- **Test de salud** *Osasun testa*
- **Viajes, libros, pasatiempos...** *Bidaiak, liburuak, denbora-pasak...*

Cómo conducir con mal tiempo,
consejos para pasar la gripe...

Nola gidatu eguraldi txarrarekin,
gripearen inguruan gomendioak...

Kalitatearekin konprometitzea, aroma batez maitemintzea, zapore batez grinatzea. Eta geurea bezala sentitzea.

BAQUÉ
Café
GURE KAFE MARKA

ARTÍCULO / ARTIKULUA

Conducir en invierno

Desde las diferentes Administraciones siempre nos dicen que si está nevando es mejor no salir a la carretera. Algo casi imposible si tenemos en cuenta la forma de vida actual. Por eso, cuando nos vemos obligados a salir a la carretera en esas condiciones climatológicas, sólo existe un consejo que valga: Prudencia, máxima prudencia.

Además, cuando el frío aprieta, tanto las personas como los vehículos, deben seguir una serie de consejos que les vendrán estupendamente para poder pasar esta temporada invernal sin problemas demasiado graves.

Conviene tener especial cuidado con el vehículo, ya que va a sufrir unas temperaturas e inclemencias bastante diferentes de las del resto del año, con lo que también precisa de un mantenimiento más concreto.

J. Ignacio Viedma
(RAC Vasco - Navarro)

Algunas cosas que le conviene saber

• La calefacción es un elemento que se hace imprescindible en la conducción invernal, si bien es cierto que hay que tener cuidado con su utilización: No conviene llevarla demasiado alta pues puede provocar somnolencia. Y cuando se empañe el cristal, es mejor utilizar el aire frío para su desempañado.

• Si circulamos habitualmente por carreteras donde se utiliza sal para evitar que se hielen, hay que limpiar regularmente los bajos del coche pues la sal es un elemento muy corrosivo para la carrocería.

• El anticongelante es otro elemento básico pues evita que se congele el líquido de refrigeración.

• La batería sufre mayor desgaste a causa de la utilización de la calefacción. Al menor síntoma de que le cuesta mucho arrancar, visite a un especialista.

• Lunas y freno de mano: Si la temporada está siendo muy fría y el vehículo "duerme" en la calle, no estaría de más levantar el limpiaparabrisas y poner, sobre la luna delantera, algún cartón o periódico evitando así que se congele la luna.

• También es muy importante comprobar que el dibujo de los neumáticos se encuentra en perfectas condiciones y la presión es la adecuada (hay que comprobar también la de la rueda de recambio).

• Por último, compruebe que las cadenas de las que dispone tienen el ancho y el diámetro de sus neumáticos. Si las acaba de comprar, no estaría de más que probara cómo se montan en un lugar seco.

Jakitea ondo datozkizun hainbat gauza

• *Neguan, gidatzen gabiltzanean, berogailua jartzea ezinbestekoa dela argi dago baina kontu handi izan behar dela ere bai. Ez da komeni temperatura altuegian jartzea, lokartzea eragin bait dezake eta kristalak lurruntzen direnean, hobe da hotzari ematea.*

• *Izoztea ekiditeko gatza botatzen duten errepideetatik ibiltzen bagara, autoaren azpikaldeak maiz garbitzea komeni da, autoaren karrozeria erre bait dezake.*

• *Izoztea ekiditen duten likidoa erabiltzea ezinbestekoa da, errefrigerazio likidoa izoztu ez dadin.*

• *Berogailuaren erabilpenak bateria gastatu arazten du. Arrankatzea kosta egiten zaiola ikusiz gero, eraman autoa aditu batengana.*

• *Kristalak eta eskuko balazta: Negua oso hotza baldin badihoa eta autoa kanpoan egoten bada, ez legoke gaizki beira garbitzaileak altxa eta aurreko beiraren gainean egunkaria edo kartoia jartzea, beira izoztea ekiditeko.*

• *Komenigarria da, baita ere, gurpilaren marrazkiak ongi izatea eta presio egokiarekin (ordezko gurpilari begiratzea ere komeni da).*

• *Amaitzeko, begiratu ea dituzun kateek gurpilaren zabalera eta diametro bera duten. Erosi berriak badira, ez legoke lekuz kanpo leku lehor batean proba egitea.*

Sumario
Aurkibidea

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

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

Noticias / Albisteak
PAG. 6

Artículo / Artikulua
PAG. 7

Salud / Osasuna
PAG. 8

Observatorio / Behatokia
PAG. 10

Tal como éramos... Tal como somos/
Ginen Bezalakoak... Garen Modukoak
PAGS. 12 y 13

Consejos / Aholkuak
PAG. 14

3ª edad / 3. adina
PAG. 16

Informe / Txostena
El rincón del voluntario / Boluntarioaren txokoa
PAG. 17

Un día en... / Egun batez...
PAG. 19

Entrevista / Elkarrizketa
PAG. 20

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

Ocio y tiempo libre / Astialdia
PAG. 22

Pasatiempos / Denbora-pasak
PAG. 23

EDITORIAL / EDITORIALA

La Navidad y el 40º Aniversario

Nos acercamos a la gran fiesta de la Navidad y al tiempo, al inicio del 40º Aniversario de la DYA.

Éste es, por lo tanto, un buen momento de recordar a los socios-protectores, y colaboradores que son el alma de esta institución que marcó el pasado siglo la pauta a seguir en los accidentes de tráfico con la creación del "Auxilio Sanitario en Carretera".

Un servicio que sirvió para desterrar definitivamente las actitudes y conductas negativas de los usuarios que hasta 1966 debían trasladar a los accidentados en sus propios automóviles.

Con el discurrir de los años, la DYA ha alcanzado un prestigio y una dimensión inimaginables, gracias a la fe inquebrantable en nuestros fines humanitarios sin ánimo de lucro, que han movido montañas que parecían inamovibles.

Sin embargo, en ninguna época de nuestra dilatada trayectoria han faltado incomprensiones y obstáculos. Pero a pesar de todos esos contratiempos, los beneficios han sido incalculables. ¿Cuántos sufrimientos, angustias, intervenciones quirúrgicas, días de hospitalización ahorrados? ¿Cuántas vidas salvadas?

¡Feliz Navidad a todos!

Dr. Usparitza
Presidente de la DYA

Gabonak eta 40. urteurrena

Gabonetako jai haundira gerturatuko gara eta bide batez, DYAren 40. urteurrenera.

Hauxe da beraz une egokia gure bazkide laguntzaileak eta aktiboak gogoan izateko, heurak bait dira pasa den mendea markaturik utzi zuen elkartearen oinarria, errepide istripuetan pausoak zehaztuko dituena "Errepidean osasun laguntza" sortuaz.

1966. urterrarte URTERARTE norbere autoan zaurituak eramaten zituzten gidarien ohiturak bazterrera utziko zituen zerbitzua.

Urteak pasa ahala, DYAk prestigio eta zabalkunde handia lortu du, gure diru Irabazi asmorik gabeko helburu gizakoiekiko fedeari esker, mugi ezinak zirudien mendiak mugitu dituztenak, halaber.

Halere, beti izan ditugu gure bidean oztopoak eta antzekoak. Baina, eta horien gainetik, lortutakoa izugarria izan da. Zenbat sufrimendu, nahigabe, ebakuntza eta erietxean egon beharreko egun aurreztu ditugu? Zenbat bizitza salbatu?

Gabon Zoriontsuak denoi!

Usparitza Jauna
DYAko Lehendakaria

Si desea anunciarse en el boletín "De DYA a DYA"*, puede ponerse en contacto con el responsable de la revista llamando al **651 198 322** (Hugo Barrera).
* Tirada: 95.000 ejemplares que se distribuyen por suscripción directa entre los socios de la DYA de las provincias de Bizkaia y Gipuzkoa.
DYAtik DYAra boletinean zure publizitatea jarri nahi ezkero, deitu publizitate arduradunari 651 198 322 (Hugo Barrera).
**Tirada: 95.000 ale DYAko bazkide direnen artean zuzenean banatzen dena.*
Edita: DYA (Asociación de Ayuda en Carretera). *Argitaratzaile: DYA (Bidelaguntza Elkartea).*
Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos, ilustraciones y demás contenidos.
Debekaturik dago artikuluak, irudiak eta gainerako edukiak osorik edo eta zatika berriro ekoiztea.

PASATIEMPOS / DENBORA-PASAK

El Código Cifrado

Una vez más te proponemos desencriptar un texto en el que encontrarás un pequeño consejo que te ayudará a sobrellevar mejor el invierno. Recuerda que para participar en el **sorteo de un fin de semana en una casa rural** de nuestra comunidad, debes enviar la solución a la dirección de e-mail **concurso@dya.es**. Buena suerte... ¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!

El ganador del anterior pasatiempo cuya solución era *"Nunca hay que sumergirse bruscamente en el agua hay que hacerlo lentamente, evitando los cambios violentos de temperatura y siempre hay que seguir las indicaciones de los socorristas. Es un consejo de la DYA."* ha sido JAVIER NAVARTE OLAZABAL de Irún (Gipuzkoa) ¡Enhorabuena!

[1 2] [3 4 5 6 7 3] [1 5 1 8 9 1] [10 3 11 5 12 13 10 3 1 7 2]
[14 9 3] [12 9 15 3] [17 13] [16 15 5 18 3 = G R I P E]. [17 2] [9 1 5 12 2] [14 9 3]
[6 3] [18 9 3 11 3] [20 13 12 3 15] [3 6] [13 17 5 19 5 13 15]
[17 2 6] [6 5 1 7 2 10 13 6] [13 12 3 1 7 9 13 1 11 2] [3 17]
[15 3 16 2 6 2], [7 2 10 13 1 11 2] [13 1 13 17 16 3 6 5 12 2 6] [2]
[13 1 7 5 7 3 15 10 5 12 2 6] [18 13 15 13] [12 13 17 10 13 15] [17 13 6]
[10 2 17 3 6 7 5 13 6] [21] [22 3 22 5 3 1 11 2] [13 16 9 13] [21]
[23 9 10 2 6] [3 1] [13 22 9 1 11 13 1 12 5 13]. [1 9 1 12 13] [6 3]
[11 3 22 3 1] [7 2 10 13 15] [13 1 7 5 22 5 2 7 5 12 2 6].

Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20
Bizkaia - Tlf. 944 10 10 10
Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

La nueva normativa del tabaco

Según los datos de Organización Mundial de la Salud, el tabaco es el responsable del 90 por ciento de la mortalidad por cáncer de pulmón, del 95 por ciento de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica, del 50 por ciento de la mortalidad cardiovascular y del 30 por ciento de las muertes que se producen por cualquier tipo de cáncer.

Para paliar los efectos negativos que el tabaco tiene en los llamados fumadores pasivos (la exposición al humo durante una hora equivale a fumar tres cigarrillos) y reducir el número de fumadores, el próximo 1 de enero de 2006 entra en vigor la Nueva Ley Antitabaco.

Así, a partir de ese día estará prohibido fumar en los centros de trabajo, en los bares de menos de 100 metros cuadrados, en los cajeros automáticos, en los ascensores...

Y es que, además de ser peligroso para la salud, desde el año que viene fumar también será peligroso para los bolsillos, ya que las multas por incumplimiento de alguna de las nuevas normativas van desde los 601 hasta los 10.000 Euros.

A partir del 1 de enero de 2006, malos humos contra el tabaco

- No se podrá fumar en los centros de trabajo.
- Fumar en el trabajo supondrá sanciones de 30 a 600 Euros a fumador y empresa.
- Las máquinas expendedoras utilizarán fichas y no podrán estar en la calle.
- La edad legal para poder comprar y vender tabaco pasa de los 16 a los 18 años. Las multas a los menores podrán ser sustituidas por medidas reeducadoras.
- No se podrá fumar en bares y restaurantes de menos de 100 metros cuadrados.
- Los bares y restaurantes de más de 100 metros cuadrados deberán habilitar zonas especiales para fumadores con sistemas de ventilación independientes.
- Se prohíbe la comercialización y venta de cigarrillos en unidades sueltas o empaquetamientos de menos de 20 unidades.
- Tampoco se podrá fumar en ascensores, cajeros automáticos, cabinas telefónicas, estaciones de servicio, medios de transporte colectivo...

2006ko urtarrilaren 1etik, aurpegi txarra tabakoari

- *Lantokietan ezin izango da erre.*
- *Laneen erretzeak 30 eta 600 euro arteko kostua sortuko dio erretzaileari eta lantokiari.*
- *Makina banatzaileak fitxekin funtzionatuko dute eta ez dira kalean egongo.*
- *Tabakoa erosi eta saltzeko adina 16tik 18ra pasako da. Gaztetxoei jarririko isunak, berreziketa programekin aldatu ahal izango dira.*
- *100 metro karratu baino gutxiago dituen taberna edo jatetxeetan ezin izango da erre.*
- *100 metro karratu baino gehiago dituzten taberna eta jatetxeek aparteko bentilazio sistema duten guneak jarri beharko dituzte erretzaileentzat.*
- *Debekatua egongo da zigarroak soltean saltzea edo 20 zigarro baino gutxiagoko zorroetan saltzea.*
- *Igogailuetan, kutxazain automatikoetan, telefono kabinetan, zerbitzu geltokietan eta garraio publikoetan, besteak beste, erretzea debekatua egongo da.*

Ir al monte en invierno

En la mayoría de los casos, los problemas que pueden surgirnos durante una excursión invernal al monte son consecuencia directa de una mala planificación.

Y es que, prevenir es el primer paso para ahorrarse problemas.

Antes de salir deberemos tener muy en cuenta el lugar por donde se va a realizar la excursión, el equipo que se va a necesitar, los alimentos y la climatología.

Sin embargo, una vez que nos encontramos al aire libre también podemos encontrarnos con problemas imprevistos. Los más frecuentes suelen ser: La desorientación, una nevada con ventisca y que anochezca durante la ruta.

Por eso, antes de salir al monte deberemos asegurarnos de llevar en la mochila...

- **Un botiquín:** Debe ser una caja hermética y contener pinzas, tijeras, gasas estériles, una venda de gasa (para cortar una hemorragia por compresión), desinfectantes, venda adhesiva, aguja e hilo, tiritas de varios tamaños, aspirinas o paracetamol, antidiarreicos, lápiz y papel (para notas, mensajes, etc...) y un mechero .

- **Protección solar:** La crema de protección solar de factor total y la barra de protección de labios han de formar parte del fondo de mochila y además, han de ir siempre a mano ya que hay que aplicarla varias veces al día.

- **Gafas de sol:** Las gafas de sol han de ser de buena calidad. Si hay nieve, no olvidarlas bajo ninguna excusa.

- **Impermeable o chaqueta de Gore-tex, gorro de lana, guantes himalayos y pañuelo:** Este último es fundamental como protección para el cuello... ¡y en caso de que debamos entablillar una fractura!

- **Material de orientación:** Mapa (cada vez que salgamos a alguna zona, incluso si la conocemos, hay que llevar el mapa correspondiente ya que, por ejemplo, en caso de niebla, podemos llegar a no reconocer el sitio donde nos encontramos). Brújula (en determinados casos, el mapa sin la brújula no sirve de nada).

- **Teléfono móvil o radio:** Antes de salir hay que informarse de los puntos en los que el teléfono tiene cobertura para, en caso de problemas, saber exactamente dónde dirigirnos.

- **Navaja:** Mejor si es una "navaja suiza" con abrelatas, sacacorchos, destornillador, etc.

El rincón del Voluntario

Arturo Nuñez
Socorrista

P ***¿Qué te impulsó a hacerte voluntario de la DYA?***

R Yo tenía un amigo que era voluntario en la delegación de la DYA en Getxo y un día me pregunté ¿Podría yo hacerlo? Y en fin, ya me veis que aquí sigo... ¡Y hace sólo unos días que he vuelto de ayudar en la terrible tragedia de Pakistán!

P ***Alguna situación que te haya impresionado especialmente...***

R Sobre todo recuerdo un accidente de moto en el alto de Enekuri que tuvimos que atender la Víspera de Reyes del año 2002. La víctima era una chica joven que sufrió la amputación de las dos piernas contra el quitamiedos.

P ***¿Y alguna que recuerdes con especial cariño?***

R El servicio de nochevieja del año 2001. Estuvimos de guardia un grupo de buenos compañeros y, gracias a Dios, tuvimos muy poco trabajo.

P ***Recientemente has formado parte del contingente de la DYA desplazado hasta Pakistán para ayudar a las víctimas del terremoto... ¿Cuáles son tus recuerdos de tan impresionante tragedia?***

R Por un lado la sensación inicial de impotencia ante tanta devastación y la tremenda pobreza del pueblo Pakistaní. Por el otro, buen sabor de boca que te deja un trabajo bien hecho gracias a un equipo fuera de serie. La DYA realizó una grandísima labor humanitaria en Pakistán.

Martín Berasategui te sugiere...

Sopa de pescado a la donostiarra

INGREDIENTES (Para 6 personas):

El caldo (2 l.): cáscaras de gambas peladas. 0'5 kg. de cabeza de rape troceada. 2 l. de agua. 2 cucharadas de aceite de oliva virgen. **La sopa:** 0'5 dl. de aceite de oliva virgen.1 cebolleta en juliana. 1 puerro en rodajas. 1 zanahoria en rodajas. 7 cucharadas soperas de salsa de tomate. 2 dientes de ajo laminados. 1 chorretón de brandy. 100 g. de pan sopako. 1 cucharada sopera rasa de pimentón dulce de la vera. **La guarnición:** 0'5 kg. de gambas peladas. 1 puñado de almejas. 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen.

ELABORACIÓN:

El caldo de pescado: En una cazuela alta, con el aceite de oliva al fuego, pochar las cabezas de rape y las cáscaras de gamba. Sazonar ligeramente. Verter el agua y dejar cocer 40 minutos a fuego lento. Colar y reservar.

La sopa: Pochar en una cazuela, con el aceite, la cebolleta, el ajo, el puerro y las zanahorias, teniendo precaución de no dorarlas. Añadir la salsa de tomate, el pan de sopako troceado y el pimentón. Verter el brandy y hervir 10 segundos. Sazonar ligeramente. Mojar con el caldo de pescado y dejar cocer pausadamente por espacio de 40 minutos. Pasado el tiempo, rectificar el sazonamiento y triturar la sopa, pasándola a continuación por un colador fino (se puede dejar la sopa sin triturar, ofreciendo así un aspecto más rústico).

La guarnición: En una sartén antiadherente, con la cucharada de aceite de oliva, saltear unos segundos las colas de gamba peladas, sazonándolas e incorporándolas a la sopa caliente y colada. En la misma sartén, y con una gota de aceite de oliva más, añadir las almejas y abrirlas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Conforme van abriéndose las almejas, ir introduciendo en la sopa caliente, al igual que las gambas. Desconfiar de aquellas que por acción del calor se resistan a abrirse. Volver a probar la sopa con sus tropezones, rectificar de sal si fuera necesario y servir bien caliente.

EN FORMA...

Montaña abajo

Con la llegada del invierno, las estaciones de esquí abren sus pistas y nos ofrecen la oportunidad de experimentar la agradable sensación de deslizarnos sobre la nieve a toda velocidad.

Además, hay que tener en cuenta que esquiar o hacer snow es mucho más que un deporte. También es una manera de disfrutar de los bellos paisajes de montaña.

El material necesario para disfrutar de la nieve se compone de un par de esquís o una tabla de snow con sus correspondientes fijaciones, botas y bastones (sólo en el caso de los esquís) que se pueden alquilar en las propias pistas.

Algunos de los beneficios de practicar estos deportes son: mejorar la coordinación, reforzar piernas y glúteos, endurecer los abdominales y aumentar la capacidad cardiorrespiratoria.

El placer de... ...un libro

El Zahir
Autor: **Paulo Coelho**

La desaparición de la mujer del protagonista y la búsqueda consecuente que éste realiza por todo el mundo, es la excusa que el autor utiliza para ofrecernos, con su poderosa y cautivadora habilidad narrativa habitual, un profundo análisis de cómo nos comportamos con aquellos a quiénes decimos que amamos.

Loco por Donna
Autor: **James Ellroy**

A estas alturas nadie duda que James Ellroy es el más grande escritor de novela negra desde los clásicos Dassiel Hammet y Raimond Chandler. En este nuevo libro, el autor nos introduce de nuevo en su particular mundo de corrupción, obsesiones, venganzas y casos sin resolver utilizando como hilo conductor la historia de amor entre un policía de Los Ángeles y una actriz.

Hautsi da katea. Sara izan zen lekuko
Egilea: **Toti Martínez de Lezea**

Totik, narratiba honekin, denboran atzera egin eta Euskal Herriak bizituriko garai historiko gogor batean kokatuko gaitu. Saran izango da istorio honen testigu eta bertan ikusi eta dastatu ahal izango ditugu mendekua, bilaketaren nahigabea, maitasuna, errealitatea, fikzioa... Irakurleak ez du arazorik izango narratibaren barruan sartzeko protagonisten izenak, erabiltzen den euskalkiak eta paisaiak bidea erraztuko bait diote.

Por favor, no más coches en doble fila

Quiero aprovechar este espacio para arremeter contra todas esas personas (ya sean particulares o profesionales) que dejan sus vehículos aparcados en doble fila sin tener en cuenta las consecuencias de sus actos.

En mi caso, un "descuido" que a punto estuvo de causar la muerte de un ser querido.

Me explico. El pasado 28 de octubre mi padre sufrió un ataque al corazón. Tuvimos suerte de que era viernes a la tarde y toda la familia nos encontrábamos en casa por lo que pudimos llamar para pedir ayuda con extremada rapidez.

Sin embargo, la ambulancia no pudo llegar hasta nuestro portal por culpa de un coche aparcado en doble fila cuyo "previsor" conductor calculó que sí dejaba espacio para otro coche, pero desde luego que no se le ocurrió pensar que quizás el hueco no era suficiente para una furgoneta, autobús o, como en mi caso, una ambulancia.

Por suerte (y tras dejar la ambulancia estacionada en la calle paralela) los sanitarios de la DYA consiguieron estabilizar la situación de mi padre el tiempo suficiente para que ese "personaje" acabara lo que estuviera haciendo y dejara el paso necesario para estacionar la ambulancia lo más cerca posible de mi portal y proceder al traslado de mi padre hasta un hospital.

Desde aquí, quiero dar las gracias a los voluntarios de la DYA que atendieron a mi padre y desearle al impresentable que dejó su flamante deportivo aparcado en doble fila delante de mi portal, que nunca tenga que encontrarse en una situación parecida a la mía... aunque se lo merezca.

A. Perez (Bilbao)

Hondartzara joateko heziketa falta zaigu

Uda honetan asteburu askotan joan naiz Orioko hondartzara nire familiarekin eta atera dudan ondorioetako bat zera da; heziketa klase batzuren beharrean gaudela.

Egia da zaintza burutzen duten DYAko sorosleak oso gazteak direla eta ondorioz batek baino gehiagok emandako adierazpenei kasurik egiten ez diela baina orokorrean iruditu zait arrisku baten berri ematen denean, ur ertzera etortzeko edo uretatik ateratzeko gomendioa eginez, jende asko dagoela harriduraz hartzen dituztenak horrelako gomendioak eta askok denbora gehiegi pasatzen dute uretatik ateratzen.

Horregatik iruditzen zait heziketa falta zaigula banderen inguruan eta baita uretan izan beharreko neurriei dagokienean ere eta ongi legokeela megafonia bidez edo hondartzan ongi kokaturiko kartelen bidez bainu segurua bermatuko duten oinarrizko arauen berri ematea erabiltzaileei.

Jose Luis A. (Usurbil)

Cuando una persona marca la diferencia

Hace unas semanas leí en El Diario Vasco la noticia de la presentación del nuevo vehículo social que habíais conseguido gracias a una donación de Eduardo Chillida hijo, y me pareció algo extraordinario. Porque lo cierto es que en los tiempos que corren la gente famosa nos tiene acostumbrados a aparecer en los medios por motivos muy distintos a aquellos que tienen que ver con la solidaridad y el apoyo a los demás. Más bien todo lo contrario: egoísmos personales, disputas y "peleas de gallos" de trasfondo económico.

Por eso, y aunque desgraciadamente no creo que el ejemplo cunda, me parece que el gesto del señor Chillida merece unas palabras de admiración. Está claro que, a veces, una sola persona sí marca la diferencia.

N. Sánchez (Donostia)

Para remitirnos tu opinión, envíanos un e-mail a revista@dya.es. La dirección de la revista se reserva el derecho a seleccionar para su publicación las opiniones que juzgue más interesantes para los lectores.

La DYA en la red

1- Como ayuda especial para los conductores, durante toda la temporada invernal desde la página web de DYA en Gipuzkoa (www.DYAgipuzkoa.com) se tendrá acceso a la situación general de las carreteras de la provincia en tiempo real y, especialmente de sus puertos de montaña. También se informará puntualmente de los avisos de emergencia meteorológica que emita la Dirección de Meteorología y Climatología del Gobierno Vasco.

2- La página web de la DYA (www.dya.es) ha remodelado recientemente su sección **"Escuela de Formación"** para dar una información más completa y cercana sobre los prácticos cursos de Primeros Auxilios que la Asociación organiza regularmente. La sección también incluye consejos de seguridad vial, artículos relacionados con la salud y una sección de preguntas y respuestas en las que podrás solucionar todas tus dudas.

Volver a empezar

Casi sin darnos cuenta, estamos otra vez a la puerta de un nuevo año: el mejor momento para renovar nuestras ilusiones y ver el lado bueno de la vida.

Ya no tenemos hijos que atender, ni hipotecas que pagar... en definitiva, tenemos todo el tiempo del mundo para dedicarnos a nosotros mismos.

Sin embargo, debemos tener mucho cuidado con el frío: el British Medical Journal, lo ha situado, por encima de las epidemias de gripe, entre las principales causas de aumento de mortalidad.

Para protegernos basta con seguir unos sencillos consejos:

•

•

•

Además, no olvidemos que con la aparición de la nieve y el aumento de las lluvias, crece el riesgo de caídas.

ENTRETENERSE EN INVIERNO.

Quienes puedan hacer una vida normal, tienen acceso a la oferta institucional de vacaciones subvencionadas y actividades culturales, pero es una oferta insuficiente para cubrir el día a día, por lo que muchas personas mayores optan por utilizar su ocio ayudando a sus hijos en la educación de los nietos.

Los más atrevidos hacen sus pinitos en informática e Internet, pero son los menos, por lo que al resto les ofrecemos 2 sugerencias:

- La práctica del Yoga: una mezcla de Filosofía y técnicas (con resultados contrastados pero muy moderado en la práctica) cuyo objetivo es sincronizar mente y cuerpo mediante la meditación, la respiración y el movimiento.

- El Voluntariado es otra alternativa para el tiempo libre ya que, muchas personas mayores que hoy agotan sus días insípidamente, serían muy buenos voluntarios.

¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

LINKER
Servicios Sociales

Neguan gure osasuna babesteko, gomendio xume batzuk jarraitzea nahikoa da:

- *Gripearen aurkako txertoa hartzea.*
- *Etxeetako tanperatura egokia izatea.*
- *Kontuan izatea, adinarekin gure azala argaldu egiten dela eta babesle termikoa gutxitu egiten dela. Ondorioz, kalean denbora gutxiago egotea hobe.*
- *Kontu haundiagoarekin ibiltzea: ez dezagun ahaztu elurra agertzen denean eta euria gehitzen denean, erorketak gehitu egiten direla.*

Te puede salir ¡¡GRATIS!!

Del 1 de Noviembre al 17 de Diciembre
Aprovecha para cambiar tu colchón.

Por cada compra de un colchón de cualquiera de los modelos de las gamas **Grand Class o Multielástic** en cualquier establecimiento de la red de distribuidores FLEX, recibirás un resguardo con un número del 0 al 9.

Si tu número coincide con la última cifra del número premiado en el sorteo de la Lotería Nacional del 22 de Diciembre de 2005, tu distribuidor te devolverá íntegro el importe del colchón que hayas adquirido.

Así de fácil. Uno de cada diez, gratis.

Entra ya y aprovecha esta oportunidad
para renovar tu colchón,
en nuestra red de distribuidores asociados

FLEX
ESPECIALISTAS EN DESCANSO
www.flex.es

Gracias
por el día a día

Eskerrik asko
eguneroko lanarengatik

Euskaltel quiere dar las gracias a la DYA por la labor social que lleva realizando desde hace más de 30 años respondiendo a la llamada de auxilio de los vascos y, en especial, agradecer a todos los socios de la entidad que sin su ayuda todo esto no hubiera sido posible.

Euskaltelek eskerrak eman nahi dizkio DYAri, euskaldunen laguntza-deiari erantzunez, duela 30 urtetik egiten ari den lan soziagatik, eta, bereziki, eskerrak ematen dizkie erakundeko bazkide guztiei, haien laguntzarik gabe ezinezkoa izango litzatekeelako lan hori gauzatzea.

Euskaltel

TEST / TESTA

¿Cuál es tu nivel de autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. A continuación te presentamos una serie de afirmaciones, contesta verdadero o falso a cada una de ellas y podrás descubrir cuál es tu nivel de autoestima.

1- No te preocupa lo que la demás gente piense de ti o de tus actos. ☐V ☐F

2- Preguntas e indagas lo que la gente prefiere o le gusta de ti. ☐V ☐F

3- Muchas veces piensas que tu trabajo no tiene valor. ☐V ☐F

4- Cambiarías muchas cosas de tu personalidad. ☐V ☐F

5- Sabes que cualquier cosa que te propongas lo puedes conseguir. ☐V ☐F

6- Te sientes querido/a por todo el mundo. ☐V ☐F

7- No estás contento/a con tu físico. ☐V ☐F

8- Es fácil herir tus sentimientos. ☐V ☐F

9- Siempre has vivido con muchos complejos. ☐V ☐F

10- Cuando discutes con alguien siempre crees tener la razón. ☐V ☐F

Solución

Suma 3 puntos si tu respuesta coincide con esta solución. En caso contrario, suma 1 punto:
1V, 2F, 3F, 4F, 5V, 6V, 7F, 8F, 9F, 10V

Puntuación entre 0 y 10:
Tu autoestima es bastante baja. Piensa que al sentirte de esta manera estás creándote un efecto de derrota que no te ayudará a conseguir tus metas. Recuerda esta cita: "Tu puedes ser lo que quieras, solo hay un obstáculo, tú mismo"

Puntuación entre 10 y 22:
Tu autoestima es normal. No te crees un dios pero tienes suficiente confianza en ti.

Puntuación entre 22 y 30:
Tu autoestima es buena. Crees plenamente en ti y en tu trabajo, y esto te da mucha fuerza. No cambies.

¿Sabías que...?

... la gasolina no es igual en verano que en invierno?

Los cilindros del motor de los automóviles queman una mezcla de aire y vapor de gasolina que se ha preparado previamente en el carburador.

Sin embargo, cuando el tiempo es muy frío resulta difícil vaporizar la gasolina y cuesta mucho arrancar el motor. Por eso, las compañías petrolíferas, en invierno, preparan gasolinas con una mayor proporción de componentes volátiles lo que permite que se vaporice más fácilmente.

Por otra parte, cuando el tiempo es caluroso, no es deseable que la gasolina sea muy volátil porque se vaporizaría con demasiada facilidad. Parte de la gasolina del depósito se perdería por evaporación, lo que además de caro resulta peligroso para el medio ambiente.

Por eso, cuanto más frío sea el clima mayor proporción de componentes volátiles debe contener la gasolina. De hecho, las compañías petrolíferas cambian la proporción de la mezcla cuatro veces al año, y no nos damos cuenta, pero lo notaríamos si no lo hicieran.

... en el Calendario Republicano Francés los meses de invierno acababan en "oso"?

Al triunfar la Revolución Francesa, el matemático Joseph-Louis Lagrange propuso la creación de un nuevo calendario. En este calendario el año se dividía en doce meses de treinta días, más cinco días festivos que no pertenecía a ningún mes.

Después de muchas discusiones, se aceptaron los nombres de los meses sugeridos por el poeta Fabre d'Eglantine según el cual...

... los de invierno acabarían con las letras "oso" (Nivoso, Pluvioso y Ventoso).

... los de primavera en "al" (Germinal, Floreal y Pradial).

... los de verano en "or". (Mesidor, Termidor y Fructidor).

... Y los de otoño en "ario" (Vendimiario, Brumario y Frimario).

¿Cómo es un vehículo de asistencia social?

Nolakoa da gizarte zerbitzuetako ibilgailua?

MICROBÚS — MIKROBUSA

Asientos plegables
Eserleku tolesgarriak

Silla de ruedas
Gurpil-aulkia

Espacio polivalente
Permite alojar 3 sillas de ruedas, o utilizar los asientos plegables
Gune balioanitza
3 gurpil-aulki edo eserleku tolesgarriak erabiltzeko aukera

Plataforma hidráulica de elevación
Altxatzeko plataforma hidraulikoa

VEHÍCULO LIGERO — IBILGAILU TRINKOA

Oruga eléctrica JOLLY
Permite subir escaleras cargando una silla de ruedas

JOLLY lupu elektrikoa
Gurpil-aulki batekin eskailerak igotzeko aukera ematen du

MAPFRE | AUTOMÓVILES

ASEGURE SU COCHE
a la medida de sus necesidades

Seguros
Renting
Financiación
Club del Automóvil

Preocúpate de nada

ENTREVISTA / ELKARRIZKETA

Martín Berasategui

Nacido en San Sebastián el 27 de abril de 1960, Martín Berasategui recibe su primera Estrella Michelín en 1986, con sólo 26 años, cuando aún trabajaba en el Bodegón Alejandro, un restaurante familiar situado en la Parte Vieja Donostiarra regentado por su madre y su tía. Su prestigio sube como la espuma de un buen cava a lo largo de los años, a la vez que se acumulan los reconocimientos y galardones hasta que, en noviembre de 2001, su propio restaurante, "Martín Berasategui", recibe Tres Estrellas Michelín situándose entre los 30 mejores del mundo.

La primera pregunta es obligada... ¿Es verdad que en Euskadi se come mejor que en el resto del Estado?

Está mal que te lo diga yo, pero lo dice todo el mundo... Así que al final, si tanta gente lo dice...

¿Hay modas también en la cocina?

Modas hay en todo... y en la cocina también.

Desde mi punto de vista, se hace una cocina con el poso de generaciones y generaciones y en estos momentos en el País Vasco hay un banco de pruebas con una modernidad que hay que aprovechar. Además, la crítica gastronómica del mundo está hablando de lo que se hace en el País Vasco, dándonos una imagen de modernidad y cultura importante.

¿Y su opinión sobre la llamada "comida basura"?

Cocinas hay dos, la buena y la mala.

Al hilo de esto, recientemente se ha publicado que la obesidad (sobre todo la infantil) crece a un ritmo alarmante en toda Europa...

He publicado el libro de "La Dieta" porque es alarmante que haya en España un 15% de obesos y 30-35% de sobrepeso. Es un recetario que está pensado y elaborado con materias primas que pueden encontrarse en las tiendas donde habitualmente se hace la compra, para así hacerla más accesible a todo el mundo.

¿Alguna anécdota de su restaurante que recuerde con especial cariño?

Una muy increíble. Hace cosa de año y medio, un hombre que nos encargó una mesa me contó que tenía una enfermedad terminal y que ésta era su "despedida de la vida" que quería celebrar en compañía de sus 3 mejores amigos. La entereza y fuerza que mostró aquel hombre mientras me lo contaba es algo que no olvidaré nunca.

¿A qué persona se siente más orgulloso de haber dado de comer?

A mi madre, a mi tía, a mi mujer y a mi hija. A las cuatro.

Usted colabora habitualmente con DYA desde estas páginas a través de la sección "Martín Berasategui te sugiere...", pero nos consta que lleva años ayudando a la Asociación a través de iniciativas realmente curiosas... (Por ejemplo, el año pasado, durante un cierre de la frontera francesa que coincidió con un temporal de frío, usted le proporcionó a DYA litros y litros de caldo caliente para los cientos de camioneros que se hallaban incomunicados en la carretera)

Si algún día tenemos que ser cocineros, es cuando realmente hay necesidad. Y yo desde mi humilde cocina intento unirme a muchísima gente que no es conocida, de la que nadie sabe su nombre, pero que hacen una labor increíble. Por eso aquel día me puse a hacer caldo: porque era lo que se necesitaba en aquel momento.

Sencillamente, no hice más que hacer lo que hubiese querido que hubiesen hecho conmigo. Y es que, la persona es muchísimo más importante que el profesional, y si en esos días a la gente le hacía falta una taza de algo, un abrazo, un cariño... y no estás, lo que seas como profesional para mi es un cero a la izquierda.

Ya para despedirnos... ¿Un consejo para comer bien... y sano?

Estar rodeado de buena gente y comer lo que nos traen nuestros arrantzales y baserritarras. Consumir los productos en su temporada, los hongos en septiembre, las lágrimas de guisante en junio...

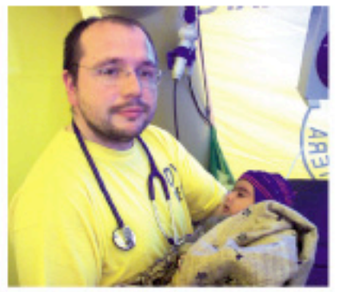
Muchas gracias.

TAMBIÉN EN DYA... / BAITA DYAN ERE...

La Ayuda Humanitaria Internacional

El último terremoto de la región de Cachemira (Pakistán) en octubre de este año, el maremoto que asoló Indonesia en diciembre de 2004, o el terremoto que arrasó la ciudad iraní de Bam el 26 de diciembre de 2003 tienen algo en común además de la irreparable pérdida de vidas humanas o los importantes daños materiales sufridos: la presencia de efectivos de DYA sobre el terreno, trabajando desde los primeros momentos en la prestación de auxilio sanitario a las víctimas de la tragedia.

Y es que la Asociación, gracias a su personal médico, enfermeras, y técnicos preparados en labores de rescate y Protección Civil (junto con su experiencia de más de una década en el despliegue de hospitales de campaña portátiles) se ha revelado como una pieza realmente útil dentro de los dispositivos de ayuda internacional en las situaciones de catástrofe habilitadas por la AECI, la Agencia Española de Cooperación Internacional del Ministerio de Asuntos Exteriores.



En el terremoto de Pakistán, por citar un ejemplo, DYA envió dos hospitales de campaña y un importante contingente humano de profesionales de la sanidad, que desde la ciudad de Arjac, situada a 140 kilómetros de Islamabad, desarrolló una importantísima labor asistencial a favor de los afectados por la tragedia. De hecho, las primeras semanas el ritmo de trabajo superó los 200 pacientes por día, ya que todos los hospitales que había en la región en un radio de cientos de kilómetros quedaron totalmente destruidos tras el terremoto.

Un trabajo de campo realmente duro, llevado a cabo en unas condiciones extremas, pero que ha servido para dejar testimonio una vez más de que el espíritu que anima nuestro proyecto, Detenerse Y Auxiliar, no sabe de credos, sexos, edades... ni fronteras.

La opinión del Presidente

El alcalde de Bilbao, Iñaki Azkuna, informaba recientemente de cómo la ciudad se ha transformado gracias a las numerosas obras ejecutadas a lo largo de los últimos años: El Museo Guggenheim, el Palacio Euskalduna, El Metro, (para nuestro criterio la obra más emblemática y práctica en muchos años), el tranvía, los nuevos parkings y paseos...

Todo magnífico, reconocido y alabado unánimemente.

Sin embargo, para la seguridad vial de los usuarios de la vía pública, el tráfico en Bilbao adolece de dos deficiencias importantes a la vez que fundamentales: los crecientes obstáculos para la circulación de los vehículos de urgencia y la prácticamente nula educación vial, tanto de los conductores de toda clase de vehículos, como de los viandantes.

El Sr. Azkuna habla de apoyar a la educación, pero no cita a la educación vial que resulta ser una nueva asignatura que tenemos que asumir en nuestra vida.

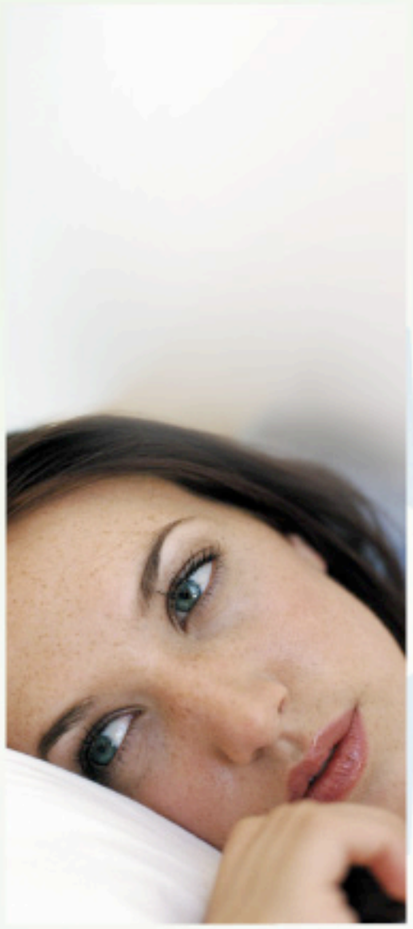
¿Por qué no imitar al Ayuntamiento de Pamplona que destina 100.000 Euros para la adjudicación por concurso público de un estudio del tráfico de la ciudad?

Todos deseamos y esperamos que Bilbao siga mejorando, pero siempre que se obre con equilibrio en dispensar los beneficios a todos los ciudadanos, siempre que se subsanen los obstáculos al normal desenvolvimiento de los vehículos de urgencia y siempre que se valore en su justa medida la educación vial a los ciudadanos.

Dentro de esto incluimos: incrementar sustancialmente las patrullas de agentes municipales, incluidas las de seguridad ciudadana, ordenación del tráfico y educación vial.

Dr. Usparitza
(Presidente de la DYA)

CONSEJOS DE LA DYA / DYAREN AHOLKUAK



La gripe común es un viejo amigo que nos visita cada año. Se trata de un enfermedad causada por un virus (influenza) que se transmite fácilmente de persona a persona. El motivo por el que este virus reaparece año tras año es su gran poder de mutación lo que conlleva que la inmunidad adquirida una temporada puede no ser efectiva al siguiente.

❄ **Prevención:**
Todos los años, la Organización Mundial de la Salud recomienda la composición de la vacuna preventiva a utilizar en cada temporada. Es recomendable que se administre a aquellas personas incluidas en los grupos de riesgo, como por ejemplo, los ancianos.

❄ **Síntomas:**
Los síntomas más frecuentes son molestias musculares, dolor de garganta, escalofríos, fiebre de hasta 40º C, estornudos, tos, dolor de cabeza... En general, la fiebre dura de 3 a 5 días.

❄ **Tratamiento:**
No existe ningún medicamento que cure la gripe, por lo que su tratamiento se reduce al mitigar los síntomas. Entre las medidas que se pueden tomar para aliviar los síntomas están: Acentuar el reposo, tomar analgésicos o antitérmicos para calmar las molestias y beber agua y zumos en abundancia.

❄ **Los antibióticos no sirven de nada:**
Al tratarse de un proceso vírico no es eficaz el tratamiento con antibióticos. Sólo se deben administrar bajo estricta prescripción médica y para tratar o prevenir las complicaciones, en personas cuyo estado de salud previo así lo aconseje.

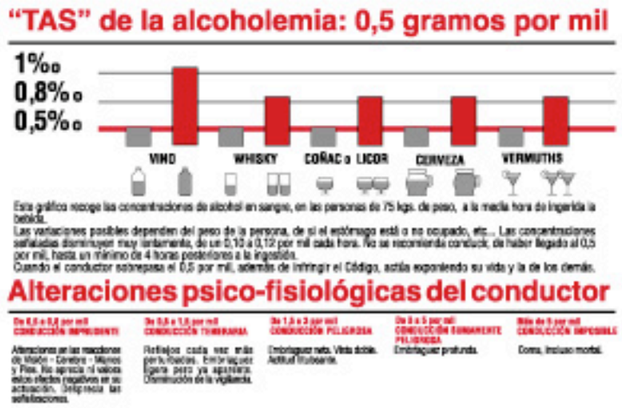
❄ **Consulte siempre a su médico:**
Es muy importante que, en cuanto sientas alguno de los síntomas referidos, acudas a tu médico para que realice el diagnóstico correcto y te proporcione el tratamiento específico más adecuado a tu caso.

Información sobre las tasas de alcoholemia

Ten en cuenta que los datos a los que se refiere el siguiente cuadro son relativos a la Tasa de Alcohol en Sangre. Los límites legales de la Tasa de Alcohol en Aire Expirado (que es la que generalmente controla la policía en los controles de alcoholemia) es sólo de 0,25 gramos por mil.

ALCOHOL Y ACCIDENTES
¡Más del 35% de los accidentes mortales son originados por los excesos en la ingestión de alcohol!

ALKOHOLA ETA ISTRIPUAK
Istripuen %35a baino gehiago, alkohol gehiegi edateagatik gertatzen dira.



Para la mayoría de las necesidades se tienen el uno al otro.

SERVICIO DORADO

La ayuda siempre a mano de la Teleasistencia Domiciliaria de kutxa.

Kutxa, a través del **Servicio Dorado**, ofrece la nueva **Teleasistencia Domiciliaria** a los mayores de 60 años que viven en su propia casa.

Para que ante una necesidad de ayuda o una emergencia, puedan obtener una asistencia inmediata.

Simplemente pulsando un botón, **a cualquier hora del día o de la noche.**

Para que sigan viviendo en su propia casa de forma **más tranquila y segura.**

Con la subvención de la OBRA SOCIAL DE KUTXA

SERVICIO DORADO

kutxa
añadimos valor a su dinero