"¡Que alguien llame a la DYA!"

"¡Ahora mismo vamos!" "vamos!" ";Ahora mismo vamos!" ";Ahora mismo vamos!" ";Ahora mismo vamos!" ";Ahora mismo vamos!" ";Ahora mismo "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo varnos!" "|Ahora mismo vamos!" vamos!" "¡Ahora mismo "¡Ahora mismo vamos!" vamos!" "¡Ahora mismo vamos!" vamos!" "¡Ahora mismo vamos!" varnos!" "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamo vamos!" "¡Ahora mismo vamo vamo vamo va mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamo vamos!" "¡Ahora mismo vamo vamo vamo vamo vamo vamo vam "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamos!"... "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamos!" "¡Ahora mismo vamos!"

En 2005, los 1.477 voluntarios de DYA en Araba, Bizkaia y Gipuzkoa respondieron "¡Ahora mismo vamos!" a más de 70.000 peticiones de socorro. Uno de cada dos días si tenemos en cuenta que en cada atención intervienen, como mínimo, 4 personas. Y, por supuesto, sin vacaciones ni

días de fiesta. Un ritmo de asistencias muy alto y que además no para de crecer año tras año. Por eso necesitamos la ayuda de esas personas que piensan antes en los demás que en ellos mismos. ¿Eres tú una de ellas? ¿Quieres ser voluntario de la DYA? Por favor, tu ayuda es fundamental para poder seguir respondiendo "¡Ahora mismo vamos!" a todas las llamadas de auxilio. Gracias.





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



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**





Vasco (DTGV) contempla entre sus prioridades para este año la de reducir esta forma de accidente. Y queremos hacer especial hincapié en la concienciación: respetar la señal roja del semáforo o el límite de velocidad deben ser actitudes interiorizadas no por temor a la policía y a la multa, sino porque estimamos nuestra propia vida y la de los demás.

Más de la mitad de la población reconoce que cruza por sitios diferentes a los pasos de cebra o no espera a que el semáforo se ponga en verde. Igualmente, más de la mitad de los conductores dice que no suele ceder el paso a los peatones en los pasos de cebra. Sin duda, un atropello es el resultado de múltiples factores entre los que destaca la alta densidad de tráfico.

A pesar de ello, el número de accidentes con víctimas descendió de forma notable el pasado año, descenso que se suma a la bajada significativa de 2004. Pero ese descenso que nos puede hacer pensar en una mejora en la conducta vial, no se refleja tan claramente en los

Por respetanosotros mismos nosotros mismos

No puede, por tanto, resultarnos ajeno el número de personas que sufren atropellos.



datos de atropellos. En este tipo de accidentes es notoria la alta mortalidad.

La DTGV publicó en julio de 2004 un informe monográfico sobre accidentalidad de peatones que recogía como dato relevante que seis de cada diez fallecidos por atropello eran varones y uno de cada dos tenía más de 64 años.

La ley contempla la posibilidad de castigar los comportamientos peligrosos. Atravesar la calzada fuera del paso de cebra existente o no respetar la luz roia del semáforo, en el caso de los peatones, se puede sancionar con una multa de 60 euros. Pero el mayor castigo es el que el peatón se inflige a sí mismo al poner en riesgo su propia integridad.

El informe monográfico antes citado destaca la tendencia descendente tanto en el número de fallecidos como en el de heridos graves a consecuencia de atropellos.

Mantener esta tendencia es uno de nuestros retos para este 2006, porque las cifras en nuestro caso significan vidas humanas, y la vida nos importa.



Andoni Arriola Garrido

Normas del buen peatón

- · Utiliza los pasos para los peatones. Con ello disminuirás en más de un 50% el riesgo de ser atropellado.
- En los pasos de peatones, camina siempre por la zona más alejada de la dirección de los coches.
- Cruza las calles por el camino más corto, siempre en línea recta, nunca en diagonal: Cuantos menos metros recorras, menor será el riesgo.
- Presta mucha atención a la salida de los garajes ya que se trata de una zona especialmente peligrosa.
- Anda los más lejos que puedas de la calzada y no marches nunca junto al bordillo de la acera: con ello evitarás caídas y posibles atropellos.
- · Ten cuidado con los vehículos largos cuando giran (autobuses, camiones...) ya que las ruedas traseras se cierran respecto a las delanteras y es fácil sufrir un atropello.
- · Cuando el semáforo para peatones se ponga verde, mira siempre y espera dos segundos antes de cruzar.
- · Por la noche procura cruzar la calle siempre por una zona Iluminada.

Oinezko on baten arauak

- Oinezkoentzako oinkadak erabili. Horrekin %50 baino gehiago gutxituko duzu autoak harrapatzeko arriskua.
- Oinezkoen oinkadetan, ibili beti autoen norabidetik ahalik
- Kaleak biderik motzenetik gurutzatu, beti lerro zuzen batean, inoiz ez diagonalean: Zenbat eta gutxiago ibiltzen zaren, arriskua txikiagoa izango da.
- Arreta handia jarri garaje irteeretan, oso gune arriskutsua.
- Galtzadatik ahalik eta urrutien ibili eta ez ibili espaloiaren zintarriaren ondoan: horrekin erorketak eta harrapatzeak ekidingo dituzu.
- Kontuz ibilgallu luzeak bira ematen ari direnean (autobusak, kamiolak...), atzeko gurpilak aurrekoekin alderatuz itxi egiten baitira eta erraza da harrapatua izatea.
- Oinezkoentzako semaforoa berdean jartzen denean, beti begiratu eta itxaron bi segundu gurutzatu aurretik.
- Gauez bidea argiztatutako ingurune batean saiatu gurutzatzen.

Aurkibidea

Opinión del lector / Irakurlearen iritzia DYA en la red / DYA sarean

PAG. 3

También en DYA... / Baita DYAn ere... Opinión del Presidente / Presidentearen iritzia

PAG. 5

Noticias / Albisteak

PAG. 6

Artículo / Artikulua

PAG. 7

Salud / Osasuna

PAGS, 8-9

Observatorio / Behatokia

PAG. 10

La DYA en 2005 / DYA 2005ean

PAGS, 12 y 13

Consejos / Aholkuak

PAG. 14

3º 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 ¿Por qué...? / Zergatik...?

PAG. 21

Ocio y tiempo libre / Astialdia

PAG. 22

Pasatiempos / Denbora-pasak

PAG. 23

EDITORIAL / EDITORIALA

40 años después

La Asociación de Ayuda en Carretera, DYA, nació el 1 de Enero de 1966, ante la necesidad de cubrir un gran vacío de orden asistencial sanitario y social que existía en nuestra comunidad...

Y es que, hasta 1966, ni un solo accidentado de tráfico era trasladado en ambulancia encontrándose a merced de inexpertos testigos que recogían a las víctimas introduciéndolas en el primer vehículo cuyo dueño se ofreciese a transportarlas.

De esta forma, muchas veces se situaba al accidentado en las posiciones más inverosímiles, trasladándole al centro asistencial a golpe de acelerador, claxon y pañuelo blanco.

¿La consecuencia? En muchos casos se recogían accidentados, se trasportaban moribundos y se entregaban cuerpos sin vida.

Pero los innumerables beneficios de orden asistencial sanitario y social que comenzó a cosechar la sociedad vizcaína gracias a la DYA no podían quedar reducidos a una sola provincia.

Así, la DYA sembró una semilla que fructificó en Guipúzcoa (1973), Araba (1974), Navarra (1977) y así hasta en 20 provincias, traspasando las fronteras internacionales a miles de kilómetros radicando en las Islas Filipinas en 1998.

Una expansión que no habría sido posible sin la ayuda de los voluntarios que forman la columna vertebral de la Asociación y la desinteresada colaboración de nuestros socios o, como nos gusta llamarlos, nuestros héroes anónimos.

Así que este aniversario está dedicado a todos vosotros.

> Dr. Usparitza Fundador de la DYA

40 urte geroago

DYA, Bide Laguntza Elkartea, 1966ko urtarrilaren 1ean sortu zen, gure komunitatean zegoen osasun eta gizarte laguntza aginduaren hutsune haundia betetzeko beharraren ondorioz.

1966 arte, errepide istripua izandako inor ez zen sendagiledun anbulantzietan lekualdatzen, esperientzia gabeko lekukoen eskuetan gelditzen ziren eta hauek jabea bere autoan eramateko eskeintzen zen lehen autoan sartzen zuten biktima.

Horrela, askotan eritua posizio sinesgaitzetan jartzen zen eta asistentzia-zentrora azeleratzaileari zapalduz, bozina joaz eta zapi txuria erakutsiaz garraiatzen zen.

Ondorioa? Kasu askotan erituak jasotzen ziren, hitzorian garraiatzen ziren eta bizirik gabeko gorpuak iristen ziren.

Baina DYAri esker Bizkaiako gizartea izaten hasi zen zenbatu ezinezko osasun eta gizarte laguntzaren aginduen irabaziak ezin zuten probintzia batera sollik mugatu.

Horrela, DYAk hazi bat erein zuen leku gehiagotan sortzeko: Gipuzkoa (1973), Araba (1974), Nafarroa (1977) eta horrela beste 20 probintzietan, muga internazionalak gaindituz milaka kilometrotara 1998an Filipinetan finkatuz.

Zabalkundea ez zen posible izango Elkartearen ardatz nagusi diren boluntarioen laguntzarik gabe eta onginahi hutsez laguntzen gaituzten bazkide edo, gure heroi anonimoei esker, guri deitzea gustatzen zaigun moduan.

Urtemuga hau zuei guztioi eskeinia dago.

> Usparitza Jauna DYAren Fundatzailea

Si desea anunciarse en el boletín "De DYA a DYA", puede ponerse en contacto con el responsable de la revista llamando al 94 423 32 02 (Sergio Calzada).

"Trada: 95.000 ejempieres que se distribuyen por ausoripción directa entre los socios de la DYA

de las provincias de Bizkaia y Cipuzkon.

DYAtik DYAra boletinean zure publizitatea jarri nahi ezkero, deitu publizitate
arduradunari 94 423 32 02 (Sergio Calzada).

"Trada: 95.000 ale DYAko backide direnen ertean zuzenean benatzen dene.

Edita: DYA (Asociación de Ayuda en Carretera). Argitaratzaia: DYA (Bidelaguntza Eliantea).

Prohibida la reproducción total o parolal de los artículos, ilustraciones y demás contenidos.

Debekaturik dago artikuluak, kudiak eta gainerako eduklak osorik edo eta zatika bentro ekolatza.

PASATIEMPOS / DENBORA-PASAK

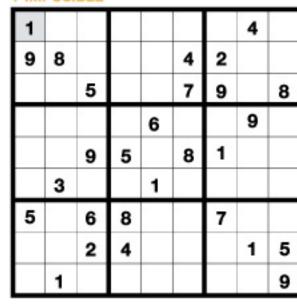
Clave de Sudokus

En la revista de la DYA también nos sumamos a la fiebre del Sudoku. Deberás resolverlos para poder responder correctamente a la siguiente pregunta utilizando los números que aparecen en las casillas recuadradas. ¿En qué año se inauguró la delegación de la DYA en lurreta?

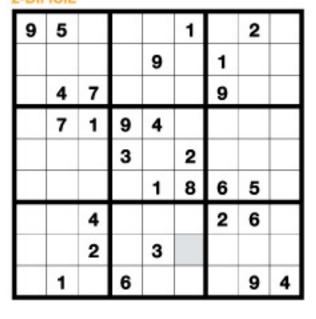
Recuerda que puedes ganar un fin de semana en una casa rural de nuestra comunidad, si envias la solución correcta a la dirección de e-mail concurso@dya.es. ¡Buena suerte! Y no olvides adjuntar tus datos personales.

El ganador del anterior pasatiempo ha sido Joseba Azcue Sanchez ¡Enhorabuena!

1-IMPOSIBLE



2-DIFÍCII



3-MEDIO

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

4-FÁCIL

					5	2		
8			7					6
				2	9	3		7
Щ		5	П				9	8
	7		2		8		1	
3	1					4		
5		6	1	4		Г		
2					6			4
			9					

Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20

Bizkaia - Tlf. 944 10 10 10

Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

La primavera y las alergias

La llegada de la primavera supone el comienzo de una temporada de molestias para determinadas personas alérgicas que padecen la denominada polinosis o fiebre del beno.

Para este porcentaje de la población (10-15%) la naturaleza se convierte durante un período de dos o tres meses en un enemigo que condicionará sobremanera su calidad de vida, ya que en la estación polínica que dura de abril a julio, un adulto inhala diariamente entre 500 y 1.000 granos microscópicos de polen.

¿Por qué ahora hay más alérgicos al polen que antes?

Desde el punto de vista epidemiológico, estamos asistiendo a un progresivo aumento de patologías alérgicas en los países desarrollados.

Aunque no se conocen con exactitud las causas que condicionan este fenómeno, probablemente se deba a una suma de factores genéticos (predisposición heredada) y medicambientales (industrialización, contaminación...) que interfieren en el sistema inmunológico, originando una desviación en su comportamiento que favorece la aparición de síntomas alérgicos.

Por ejemplo, contaminantes atmosféricos como el dióxido de azufre y el nitrógeno contribuyen a la inflamación de las vías respiratorias y a la penetración de los alergenos (pólenes, ácaros, hongos, epitelios de animales...), favoreciendo la sensibilización alérgica.

Además, se ha comprobado que los vapores de combustión de los motores diesel pueden modificar la alergenicidad de los pólenes, aumentándola: Es como si la naturaleza se

2.5e producen anticuerpos específicos 1. El polen se introduce por los ajos y la nariz 3. Los anticuerpos se colocam en las células de los tejidos 5. Aparece la reacción alérgica: toses, enrejecimiento, rinitis 4. El polen penetra en el organismo se acopía a los anticuerpos y libera las sustancias químicas, como las histaminas FUENTE: Academia Americana de Aarna, Alorgias e Inmunología

defendiera produciendo pólenes más agresivos. De hecho, la incidencia de la alergia al polen en el medio urbano es tres veces superior al medio rural.

¿Qué es exactamente el polen?

Los granos de polen son las células sexuales masculinas de las plantas anemófilas que precisan ser transportadas por el viento hasta la parte femenina de una flor de la misma especie para su fecundación. Este proceso se conoce como polinización.

Son este tipo de plantas las que generan grandes cantidades de polen, que se moviliza a larga distancia causando las alergias.

Consejos para evitar las alergias

- Al ventilar, abrir las ventanas el menor tiempo posible y mantenerlas cerradas durante la noche. También es conveniente mantener cerradas las ventanillas al viajar en coche.
- En casa, utilizar aire acondicionado con filtros e instalar también filtros en el coche.
- Disminuir todo lo posible las actividades al aire libre entre las 5 y las10 de la mañana (emisión de pólenes) y entre las 19 y las 22 de la tarde (período de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire) evitando sobre todo las salidas al campo.
- Utilizar gafas de sol para salir a la calle y evitar ir al campo, cortar el césped o tumbarse en la hierba.
- No secar la ropa en el exterior durante los días de mucha concentración de polen ya este puede quedar atrapado en ella.
- Estar atento a los mapas de polinización que suelen publicar los medios de comunicación locales.

Decálogo del buen viajero

Ahora que se acercan las vacaciones, es un buen momento para recordar una serie de detalles para que sean inolvidables... ¡pero en el buen sentido!

Antes de iniciar un viaje, recuerda revisar tu documentación.

Comprueba la vigencia de tu documentación, si es necesario, obtén o renueva lo necesario.

Efectúa la compra de los billetes y el alquiler de coche con cargo a la tarjeta de crédito. Todos los medios de pago cuentan con un seguro en caso de accidente en viaje. De esta forma queda cubierto ante posibles imprevistos.

Si viajas a países exóticos, consulta a tu médico. En caso de viajar a países exóticos, no olvides

informar a tu médico de tu plan de viaje para que te facilite información sobre vacunas, medicamentos y precauciones especiales necesarias. Comprueba también si tu tarjeta (o seguro médico) incluye la repatriación en caso de hospitalización por causa grave.

Antes de viajar, no olvides consultar la cobertura de asistencia de tu tarjeta de crédito. Algunas tarjetas de crédito cuentan con una cobertura ante posibles incidentes, tales como robo o pérdida de equipaje, etc. Además, es conveniente tener la relación de teléfonos de asistencia siempre a mano.

Realiza una revisión de tu vehículo. Si vas a viajar con tu propio vehículo, recuerda que antes de ponerte en marcha es conveniente una revisión completa del mismo y no dejes objetos personales a la vista cuando realices una parada.

Revisa tu equipo de viaje. Es conveniente comprobar lo que previsiblemente necesitaremos para no olvidamos cosas que nos resultan imprescindibles.

Utiliza el dinero de plástico, es más seguro. Así, en caso de pérdida o robo de tu tarjeta de crédito no sufrirás pérdidas de dinero como si llevases efectivo. Y es que, gracias al teléfono de asistencia, puedes cancelar automáticamente tu tarjeta de crédito en pocos minutos. Y el día antes de salir no te olvides de comprobar el límite disponible.

Llova más de una tarjeta de crédito. Siempre que salgas de viaje, es conveniente llevar más de una tarjeta de crédito. Así, en caso de pérdida, robo o deterioro de una de ellas dispondrás de otra de reserva.

Guarda tu billete de vuelta y fotocopias de tu documentación en un lugaro seguro. Estos elementos son tu seguro de viaje, además de resultar imprescindibles para poder volver. Lo ideal es guardar estos efectos en una caja fuerte del hotel.

Disfruta, descansa y relájate. Para eso son las vacaciones ¿verdad?

El rincón del Voluntario



Raúl González
Técnico de Rescate

¿Cómo conociste la DYA?

Soy de Vitoria, y ya desde niño he tenido muy asociadas las letras DYA a esos vehículos amarillos que veía por mi ciudad.

¿Y qué te animó a apuntarte como voluntario?

Hace dos años buscaba una actividad para mi tiempo libre y encontré en la DYA una asociación donde además de conocer gente muy diversa, realizamos una importante labor social.

¿Qué tipo de tareas has desarrollado desde que has entrado en la Asociación?

He ampliado mi formación sanitaria, he aprendido mucho sobre organización de servicios preventivos y también he echado una mano con los ordenadores de la asociación.

¿El campo del rescate de montaña, en el que tú también colaboras, te exige una preparación especial?

No, no especialmente. En contra de lo que muchos puedan pensar, nos dedicamos a rastrear zonas delimitadas previamente en busca de personas desaparecidas. Nuestra premisa es no poner en riesgo nuestra integridad. Vamos, que es una actividad al alcance de todos. Además, la formación sobre crientación, GPS o lectura de mapas es muy sencilla.

¿Qué te gustaría llegar a hacer en DYA? ¿Te has marcado algún reto?

¿Para qué? (risas) DYA hasta el momento me ha aportado mucho: amistades, conocimiento, experiencias... y creo que es poco lo que yo he devuelto a cambio. Pero no me fijo retos. Prefiero que mi disponibilidad de tiempo y mis ganas de hacer cosas sean las que hablen por mi.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en trabajar como voluntario en DYA?

¡Que no se quede con las ganas! La DYA tiene muchas ventajas para el que quiera iniciar un voluntariado en el contexto sanitario y asistencial. Se puede aprender y mucho, por lo que animo a todo aquel que quiera a hacerse voluntario sin importar su edad. Puede estar seguro de que su colaboración será bienvenida.

Martín Berasategui te sugiere... Flan casero de yemas



INGREDIENTES (Para 4 personas):

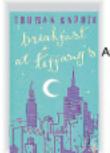
Seis yemas, tres huevos enteros, 150 g de azúcar, medio de leche, 125 g de nata líquida y 100 g de azúcar para caramelizar los moldes.

ELABORACIÓN: Mezclaremos, por un lado, las yemas, los huevos enteros y el azúcar. Por otro, herviremos la leche junto con la nata y mezclaremos ambas preparaciones. Pondremos a fuego lento los 100 g de azúcar, hasta que se nos haga un caramelo dorado que repartiremos en el fondo de 8 flaneras, que tendremos preparadas. Llenaremos estos moldes en sus tres cuartas partes con la crema obtenida y los mantendremos al "Baño María" en una bandeja alta cuya base se habrá recubierto con un papel de aluminio doblado para evitar que el fondo de los moldes entre en contacto directo con el recipiente caliente.

ACABADO Y PRESENTACIÓN: Hornearemos los flanes por espacio de 20-25 minutos a 150°C, hasta que se vea que el flan ha cuajado, y que el interior permanece tembloroso. Los dejaremos enfriar en el mismo "baño María", fuera del horno, y conservaremos los flanes en la nevera hasta la hora de servirlos; los mantendremos tapados para que no cojan olores extraños. Si no nos gusta frío, el flan recién hecho, a temperatura ambiente, tiene un sabor y una textura increíbles; ocurre lo mismo con otros postres lácteos como la cuajada, el arroz con leche o las natillas.

Al servirlos tendremos la precaución de pasarles por el contorno interior la punta de un cuchillo bien afilado, para que se puedan desmoldar fácilmente; hay también en el mercado unas excelentes flaneras cerámicas con las que no es necesario desmoldar el cuajado. Una vez hechos, los podremos servir en el mismo recipiente. Una forma de disfrutar del flan que a mí me gusta mucho es acompañarlo de helado muy blando, que se consigue, con ayuda de una cuchara, amasando rápidamente una buena porción (que incluso podemos ablandar introduciéndolo en el microondas unos segundos) hasta conseguir una textura derretida pero muy cremosa, sobre la cual podemos acomodar nuestros flanes recién hechos.

El placer de...



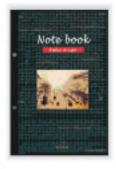
Desayuno en Tiffany's Autor: Truman Capote El reciente estreno de

El reciente estreno de
"Capote", sirve de
e x c u s a para
recomendar uno de
los libros más
deliciosos que se han

escrito: Nueva York años 50, extravagantes personajes, alocadas fiestas en las que se mezclan diplomáticos, gánsters, millonarios... y, por supuesto, a la tierna, astuta, romántica, vital, inocente y sofisticada Holly Golightly.

Note Book Autor: Paco Aresti

Desberdina, berezia, gogorra, xamurra... Adjetibo guztiak balio dute liburu honentzat. Ez dago modu egokiagorik egoera baten jabe



izateko, egoera bera kanpotik ikustea baino. Horixe da, hain zuzen ere, Pako Arestik liburu honetan egiten duena eta horrexek ematen dio aukera egoeraren gogortasunaz eta xamurtasunaz gozatzeko. Irakurterraza bezain ahaztezina!

Anbulantzia beltzak?

Pasa den egunean ikusi nuen lehen aldiz DYAko furgoneta bat hizki horiekin eta lehen erreakzioa guztiz sorpresazkoa izan zen: anbulantzia beltzak? Baina, hobeto fijatu ostean misterioa bertan behera geratu zen: ERRESKATEA zioen idatzia zeraman. Eta, orduan gogoratu nintzen aldizkari honetan irakurri nuela horrelako ibilgailuetan eramaten duzuela autoak mozteko tresneria (eta itxuraz ez direla anbulantziak).

emement.

Neurri honekin ziur nago erraz nabarmenduko zaretela baina nire ustetan ondo legoke artikuluren bat egingo bazenute ibilgailu berri hauen linea nondik norakoa den zehazteko. Sustoren bat edo beste ekidingo lirateke...

Jose Miguel I. (Donostia)

Agradecimiento.

Aunque ya han transcurrido varios meses, no quiero dejar pasar más tiempo sin expresar mi agradecimiento y el de mi familia al personal sanitario de la DYA que el pasado 17 de Noviembre, sobre las catorce horas, atendió y posteriormente trasladó al Hospital de Cruces desde la residencia de Plentzia (Bizkaia) a Luciano de Unda y Areta.

Todo fueron atenciones para él y su esposa, e incluso en posteriores traslados que realizaron se pasaron por el servicio de urgencias interesándose por su estado.

Muchas gracias y continuad trabajando de la misma manera.

Carmen Unda Rodríguez

Mejor tener luces azules que no tener "luces".

Acabo de leer con estupor la noticia de que un policía municipal de nuestro querido pueblo obstaculizó hace unos días la labor de una ambulancia de la DYA por llevar encendidas unas luces de emergencia azules en vez de amarillas.

Por suerte, según el periódico, la mujer a la que pretendían trasladar tenía una hemorragia "no muy grave" por lo que el incidente no pasó de ser una anécdota muy desafortunada.

Pero yo me pregunto ¿Y si la persona a la que estaban trasladando en ese momento hubiera sufrido en lugar de una hemorragia "no muy grave" un ataque al corazón o una trombosis, o simplemente una hemorragia "un poco más grave"? ¿Qué tal le sentaría a ese agente tener que dar la feliz noticia a los familiares de que un ser querido ha muerto porque la ambulancia que lo trasladaba no llevaba encendidas las luces reglamentarias sino otras que por su color están únicamente reservadas a los servicios policiales?

Un poquito de por favor...

I. Arrieta (Basauri)

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.

DYA en la red



1- DYA Gipuzkoa ha preparado un nuevo vídeo promocional que muestra el papel de los socios dentro de la Asociación, así como las principales actividades o líneas de trabajo que se están desarrollando en estos momentos: asistencia urgente, cobertura sanitaria preventiva, rescate, playas, formación y ayuda social. El vídeo, que dura 7 minutos, puede descargarse desde la página principal de www.DYAgipuzkoa.com en versiones de distinto peso en función de su calidad.

2- A través de la página web de la Asociación también es posible hacerse voluntario de la DYA. Sólo hay que teclear www.dya.es/cas/hazte_voluntario.php y rellenar el formulario adjunto. Y no te preocupes por la edad, cualquier momento de la vida es bueno para ayudar a los demás: basta con tener un poco de tiempo libre y un gran corazón.

DYA sarean



Excursiones de un día:

Al Gorbea se puede acceder por múltiples lugares. En esta reseña se considera la ruta más normal de ascenso.

Ascensión al Gorbea

Tomando la carretera N-240 Bilbao-Vitoria saldremos en Areatza. Justo delante de la iglesia del pueblo se coge un desvio en dirección al Parque Natural del Gorbea. Hasta llegar a Pagomakurre.

Una vez ahí seguimos la pista forestal y en poco más de media hora llegaremos a las bonitas campas de Arraba. Aquí cogeremos la pista que se dirige hacia la izquierda, para dirigirnos hacia el Gorbea, rodeando la modesta cima del Aldape hasta llegar a los pies de nuestro objetivo e iniciar la subida final por el sendero que discurre por el valle que se abre entre éste y el Aldamin. El sendero nos llevará hasta lo alto del collado que se abre entre estas dos cimas, a partir del cual girando a la derecha y ascendiendo por la pelada ladera llegaremos a la cima situada a 1.481 m.

A STATE OF THE PROPERTY OF THE

Ahora que acaba el mal tiempo

Coincidiendo con estas fechas, las Universidades de Harvard y San Diego han presentado un estudio en el que se ha seguido la evolución de la salud física y mental de una muestra de 724 personas a lo largo de 60 años.

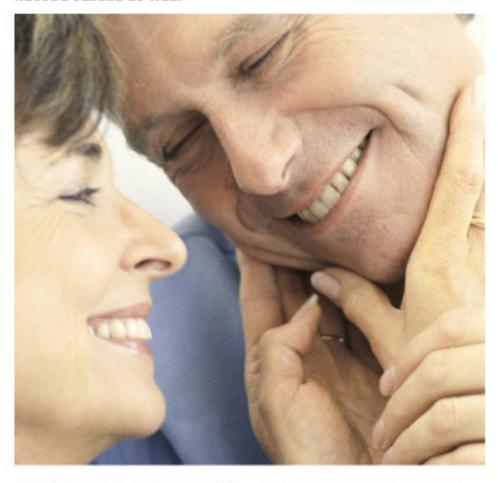
Y según los resultados, el envejecimiento saludable depende en gran medida de siete factores:

- El consumo moderado de bebidas alcohólicas.
- 2- No fumar.
- Un matrimonio estable.
- 4- Ejercicio físico.
- 5- Peso adecuado.
- Mecanismos positivos para lidiar con las dificultades.
- 7- Ausencia de depresión.

Por lo tanto, un envejecimiento activo y feliz no es cuestión de los astros ni de la suerte, sino de nuestros genes y, en gran medida, de nosotros mismos, ya que una actitud positiva ante la vida proporciona a la vejez una mayor felicidad que el estado de salud. Tal vez porque nos vamos acostumbrando poco a poco a nuestros déficits físicos.

De todos modos, no sólo de optimismo vive el hombre. También tenemos que cultivar los recursos que hacen viable ese optimismo donde la alimentación y los hábitos sanos son nuestros mejores aliados.

Por eso, ahora que entramos en primavera, lo mejor para empezar es un poco de ejercicio diario. Y es que, está médicamente demostrado que los huesos de las personas sedentarias se debilitan y pierden densidad. Comienza la primavera: el mejor momento para embarcarnos en nuevos proyectos, planes y aventuras para mantener y mejorar nuestra calidad de vida.



Ejercicios para esta primavera

Los ejercicios de fortalecimiento nos ayudarán a consumir calorías, y conseguir un buen tono muscular.

Los ejercicios de estiramiento nos permitirán aumentar nuestra flexibilidad, algo muy importante para prevenir las caídas.

Finalmente, los ejercicios de resistencia nos ayudarán a proteger el sistema circulatorio, mejorando la respiración y el ritmo de los latidos del corazón.

Y si además, completamos nuestra forma física con actitudes positivas que nos protejan a nivel mental, conseguiremos que se empiece a valorar a los "adultos mayores" no por su voto, sino por lo mucho que son capaces de hacer.

> LINKER Servicios Sociales

Harvard eta San Diego Unibertsitateek ikerketa bat aurkeztu dute 60 urtetan 724 pertsonen lagina hartu eta izan duten osasun fisiko eta mentalaren garapenaren jarraipena egin ondoren.

Emaitzen arabera, osasuntsu zahartzea zazpi faktoreren gain dago bereziki: 1- Edari alkoholdunen kontsumo zuhurra; 2- Ez erre; 3- Ezkontza egonkorra; 4- Ariketa fisikoa; 5- Pisu egokia; 6- Zailtasunekin borrokatzeko mekanismo positiboak; 7-Depresio eza.

Beraz, zahartze aktibo eta alaia izatea, hein handi batean bizitzaren aurrean jarrera positiboa eta ohitura osasuntsuak... izatearen arabera dago. Orain udaberrian sartzen garenez, hasteko modu onena egunero ariketa apur bat egiten hastea dal

Así, durante los meses de polinización, los días soleados y ventosos provocan elevadas concentraciones de polen, mientras que la lluvia hace que se sedimenten en la superficie, reduciendo significativamente el número de granos en suspensión, lo que generalmente produce un gran alivio sintomático.

Tipos de pólenes

Hay tantos pólenes diferentes como especies de árboles y plantas, pero ni todos los pólenes son alergénicos ni todas las especies están presentes en todas las áreas geográficas.

El polen que con mayor frecuencia produce patologías alérgicas en nuestro medio es el de las gramíneas, plantas herbáceas que constituyen el 20% de la superficie vegetal total

Sintomatología y tratamiento

La gran mayoría de los pacientes polínicos presentan síntomas de rinoconjuntivitis, (estornudos, mucosidad abundante, congestión nasal, picor de nariz, ojos, oídos y paladar, lagrimeo y enrojecimiento ocular), mientras que sólo un porcentaje de ellos padece crisis de asma bronquial (tos, opresión torácica, dificultad respiratoria y "pitidos" en el pecho), tras exponerse al polen al cuál están sensibilizados.

En la actualidad el tratamiento de la rinoconjuntivitis y el asma polínico se basa en tres pilares básicos:

- Medidas de desalergenización ambiental (normas para evitar la exposición a pólenes alergénicos).
- Tratamiento farmacológico sintomático (antihistamínicos orales, colirios, sprays nasales y medicamentos antiasmáticos).
- 3. Inmunoterapia específica ("vacunas").



Gracias a estas medidas terapéuticas evitaremos que la exposición a este "enemigo natural" desencadene en el paciente polínico un proceso alérgico que puede llegar a ser tan molesto que provoque tos y estornudos repetidos, no permita respirar correctamente y produzca un lagrimeo constante que le impida disfrutar del campo... ¡justo cuando más atractiva está la naturalezal



Dr. Gonzalo Bernaola Jefe del Servicio de Alergología del Hospital de Galdakao

Alergiak ekiditeko gomendioak

- Aireztatzerakoan, leihoak ahalik eta denbora laburrenean ireki eta gauean itxita utzi. Autoan goazenean leihatilak itxita izatea ere oso komenigarria da.
- Etxean, aire egokitua irazkiarekin erabili eta kotxean ere irazkiak jarri.
- Goizeko bostak eta hamarrak bitartean (polenaren igorpena) aire libreko jarduerak ekidin eta arratsaldeko zazpirak eta hamarrak bitartean (airea hoztean atmosferatik polena jeistearen garaia) batez ere landara ateratzea ekidin.
- Kalera ateratzeko eguzkitako betaurrekoak jantzi eta landara joatea, belarra moztea eta belar gainean etzatea ekidin.
- Polenaren kontzentrazio handia dagoen egunetan arropa ez utzi kanpoan lehortzen, polena arropetan itsatsita gelditu baitaiteke.
- Komunikabide lokalek argitaratzen dituzten polinizazio mapei arreta jarri.

16

Test / Testa

LAS MEJORES SOLUCIONES PARA NUESTROS MAYORES



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



Servicio de Atención al Cliente

902 10 25 25

¿Tienes cualidades



de líder?

Los líderes nacen y se hacen. Ello significa que para poder actuar en un grupo como líder son necesarios unos mínimos prerrequisitos innatos, pero que a esta potencialidad es posible añadirle las destrezas que harán posible un ejercicio eficaz por parte del líder, mediante un correcto aprendizaje. Winston Churchill, Napoleón, Julio Cesar...A continuación te presentamos una serie de afirmaciones. Contesta verdadero o falso a cada una de ellas y podrás descubrir si tú eres "uno de ellos".

Habitualmente, las personas de mi entorno suelen aceptar y seguir mis ideas y opiniones.	□v	
2. Me considero una persona de principios sólidos, y me comporto en		
coherencia a mis valores y creencias.	UV	
 Soy una persona que ofrece resistencia a los cambios del entorno. Prefiero la estabilidad y el equilibrio. 	$\square \mathbf{v}$	□F
 Mi trabajo es responsabilidad m\u00eda, y no suelo aceptar sugerencias de nadie con respecto a mis tareas. 	□v	
Me gusta escuchar a mis colaboradores y compañeros, y apoyarles en aquello que sea necesarlo.	$\square \mathbf{V}$	
Me considero una persona abierta, flexible y generosa.		
 Tengo interés por evolucionar profesionalmente e intento actualizar mis conocimientos. 	□v	
 Suelo gritar a las personas con las que trabajo para conseguir que cumplan mis instrucciones y hagan lo que yo quiero. 	□V	
9. Soy una persona creativa, y me intereso por las novedades que surgen.		
10. Distruto motivando a los que me rodean, y transmitiendo mis ganas de hacer y de conocer, les expreso mi ilusión e interés por las cosas importantes.	□v	
 Intento aprovecharme de las situaciones y de las personas que me rodean, variando para ello mis ideas y actitudes. 	□v	
 Defiendo mis ideas, cuando estoy convencido de ellas, sin esperar la aprobación de los demás. 	□V	
13. Cuando tomo decisiones, pienso y reflexiono sobre los hechos y sus consecuencias. No me gusta actuar "en caliente".	□v	
14. Mi trabajo siempre da resultados positivos. No suelo equivocarme en mis decisiones ni en las tareas que llevo a cabo, y ello es debido a mi esfuerzo.	□v	
15. Conozco en profundidad a mis colaboradores, sus puntos fuertes y sus		
puntos débiles, sus virtudes y sus defectos. Me interesa conocer a los demás, con los que me relaciono y con los que colaboro.	□v	

Solución

entra tus seguidores. Sigue sel. Continua eje 1e marques... (trabajando en equipo)

por buen camino! Puntuación igual o mayor que 30: (Eres un lider nato! Posses el carlama necesario para ejercer una influencia positiva entre tus seguidores. Sigue sal. Confinua ejerciendo el rol de lider como hasta ahora, y conseguirás alcanzar los objetivos que

tu visión de futuro, para poder anticipada a los hechos. Puntuación mayor que 16 y menor que 30: Tu desempeño no corresponde al de un buen lider todavía, pero poseas algunas características que son básicas pera la potenciación y el desarrollo de un liderazgo eficaz., ¡Sigue en esta línea, vas

Puntuación entre 0 y 16: Tus condudas no se corresponden con las actuaciones de un liderargo eficas. Debes desarrollar ciertos aspectos: horrestidad, generosidad, integridad.... De este modo, consigue altos Indices de credibilidad. Debes aprender a companti valores con las personas de lu organización y/b equipo, de modo que el consenso le sinve para manherer la conflanza y apoyo de tus seguidores. Aprende a no tener miedo, avanza sin dudar, y no temas cometer errores. Tienes que desarrollar

Suma 3 puntos si tu respuesta coincide con la solución. En caso contrario no sumas ningún punto: 1Y, 2Y, 3E, 4F, 5V, 6V, 7V, 8F, 9V, 6V, 7V,

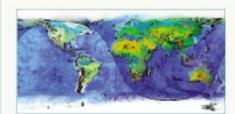
¿Por qué...?

... hay más horas de luz en verano que en invierno?

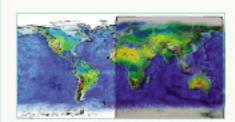
Para entender por qué hay menos horas de luz solar en invierno y más en verano -y por qué este efecto se acentúa en las latitudes extremas- lo mejor es ver la superficie de nuestro planeta desplegada en un plano.

En todo momento, en cada instante, sea la hora que sea y la fecha que sea, una mitad de la superficie de la Tierra está iluminada y otra está a oscuras. Siempre hay media naranja de luz y media naranja de sombra. Pero esas "medias naranjas", no parten la Tierra como tendemos a hacerlo nosotros, a lo largo del ecuador o en la dirección norte-sur.

Las medias naranjas de luz y sombra, se desplazan a lo largo del año y cortan la Tierra de maneras caprichosas dependiendo de la situación del planeta en su órbita alrededor del sol.



Solsticio de Invierno en el hemisferio norte: cuanto más al norte, menos horas de luz.



En el equinoccio el día y la noche duran exactamente 12 horas.



Solsticio de Verano en el hemisferio norte: cuanto más al norte, más horas de luz.

¿Cómo son los quads y las motos de una Unidad de Rastreos de Montaña?

Nolakoak dira Mendiko Araketetako Unitateko Quad eta motorrak?





Teresa Aguiló Aitzol Zubizarreta

Ambos son rostros conocidos de la pequeña pantalla. Ella, la cara de los Informativos de Tele 5 en el País Vasco. Él, desde hace unos meses el encargado de conducir el Teleberri 2 de la ETB. Dos periodistas que no sólo comparten profesión...



1-Cuándo os conocisteis... ¿sabíais que el otro era también periodista?

Teresa Aguiló: Hace ocho años, en Canal Bizkaia. Yo trabajaba allí y él se incorporó un verano.

Aitzol Zubizarreta: Es verdad, llegué allí por unos meses y Teresa era una de tantos jefes con los que me tocó torear...

2- ¿Alguna vez os ha tocado presentar una misma noticia de manera radicalmente distinta? Por poner un ejemplo, una manifestación que en una cadena no llega a 200.000 asistentes y en la otra pasa del millón.

T.A.: En ese tema tan concreto como un número de manifestantes quizá no, pero sí es verdad que hay noticias que suelen ser tratadas diferente.

A.Z.: Para una misma información muchas veces hay enfoques distintos, no sólo en cómo se trata, sino también en la importancia que se da, en si se incluye o no en el informativo... ¡Y por supuesto, cada uno defiende su criterio! 3- ¿Vuestro programa preferido de la cadena del otro? (Y no vale el que presenta la pareja)

T. A.: Sin dudarlo, Vaya Semanita.

A. Z.: Las retransmisiones de Fórmula1.

4- Una noticia que nunca más os gustaría tener que presentar...

T. A.: Más dolor y víctimas del terrorismo, huidas en patera, maltrato, injusticias sociales, vidas truncadas en la carretera, guerras absurdas... ¡Me falta papel!

A. Z.: Si es que hay tántos asuntos... Pero sobre todo que el conflicto vasco nos deja más sufrimiento.

5- ¿Y una que repetiríais encantados todos los días?

T.A.: Dar el alto el fuego de ETA es algo que todos los periodistas estábamos esperando desde hace mucho tiempo. Todo lo que se te pasa por la cabeza en el momento en que tienes que anunciar una noticia así es indescriptible. Se trata de una emoción que repetiría encantada todos los días.

A.Z.: Es sin duda una noticia que no nos un fuerte abrazo de los dos.

cansaríamos de repetir... Pero algún día también me gustaría poder decir: "Hoy la DYA tampoco ha tenido que actuar. Un día más, no ha habido ningún accidente en nuestras carreteras".

6-¿Creéis que la importante labor que realiza la DYA queda suficientemente reflejada por los medios de comunicación?

T. A.: Yo recuerdo que la DYA empezó muy fuerte en la radio y ahí se ha mantenido. Desde que estoy en televisión se ha abierto camino y creo que sí está presente en los informativos y su labor también llega a la gente, porque nosotros cada vez tenemos más capacidad para llegar a los lugares con más inmediatez. Y esto nos permite mostrar mejor su trabajo. Está claro que todos identificamos la ambulancia amarilla, pero también es cierto que sabemos poco de quienes van dentro, sus problemas y las necesidades de la Asociación.

A. Z.: Sí. Por ejemplo, la pagina web (www.dya.es) da una información muy buena. También es cierto que la DYA se ha ido adaptando a los medios... Y la verdad es que es mutuo, porque para poder reflejar esta labor se necesita un trabajo conjunto. Pero sí es verdad que, precisamente por esto, la presencia de la DYA en nuestras carreteras y ciudades quizá la hemos asumido como normal y no nos preocupamos más allá por su situación.

5- Para terminar, una un poco puñetera. En vuestra casa ¿qué cadena se ve más?

T. A.: ¡Soy la reina del zapping! Veo tres informativos a la vez y soy capaz de seguir varios programas... Vamos, que "pongo los cuernos" a mi cadena continuamente.

A. Z.: Pues yo... ¡Los documentales de la BBC como dijo aquél!

8- Muchas gracias.

T.A. y A.Z.: ¡A vosotros por vuestro trabajo! A todos los que formáis la DYA, un fuerte abrazo de los dos. La Unidad de Rastreos y Rescate en Montaña

Prestar ayuda no siempre es fácil. A veces el propio hecho de llegar hasta la persona que necesita auxilio supone todo un reto, sobre todo si hablamos de escenarios como la montaña.

Por eso DYA creó la Unidad de Rastreos y Rescate de Montaña, una división operativa que cuenta con los recursos idóneos para trabajar en terrenos no convencionales, y en todo tipo de condiciones: nieve, barro, de noche...

Lógicamente su personal cuenta con una sólida preparación en disciplinas básicas ligadas al montañismo —orientación, rappel, técnicas de ascenso y escalada...—, y mantiene una buena forma física. Pero a día de hoy también ha visto necesario asimilar múltiples conocimientos ligados a las tecnologías de geoposicionamiento, una pieza fundamental de su trabajo.

Así, los viejos planos de papel se van sustituyendo por ordenadores portátiles y cartografías digitales, y las brújulas van dando paso a los GPS.









Por otra parte, DYA ha apostado por vehículos novedosos, como los quad o las motos de tipo enduro.

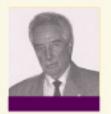
Los primeros ofrecen alta maniobrabilidad, buen comportamiento sobre todo tipo de terrenos y gran comodidad en operaciones de larga duración. Además permiten desplazar a dos técnicos y una considerable cantidad de material asistencial, e incluso evacuar a las personas necesitadas de ayuda si sus lesiones lo permiten.

Las motos enduro, por su parte, posibilitan el acceder a lugares realmente comprometidos para prestar una primera asistencia o evaluar la situación.

Con su uso combinado DYA está consiguiendo unos resultados muy positivos. Y es que, con tal de salvar una vida, la DYA es capaz de subir hasta la montaña más alta.

La opinión del

Presidente



Obstáculos crecientes a las ambulancias en emergencia

En el curso de los últimos años se han incrementado las dificultades y obstáculos con que se encuentran las ambulancias de la DYA en régimen de urgencia (más de 26.000 salidas en 2005).

Las principales causas son el aumento del número de vehículos que circulan por las carreteras y la cada vez más complicada circulación urbana de Bilbao, motivada entre otras cosas por los numerosos vehículos que aparcan en doble fila, el progresivo estrechamiento de calzadas para dar más espacio a las aceras y las numerosas obras que se están realizando simultáneamente.

Sin embargo, venimos observando como estos serios inconvenientes parecen no afectar a los usuarios -conductores y viandantes- que presentan un cierto estado de apatía e indiferencia cuando de todos los inconvenientes reseñados se deduce que los "tiempos de respuesta" a los pacientes se dilatan y esto no beneficia nada a quienes precisan una atención inmediata que puede ser necesaria para salvar su vida.

Además, a los problemas de tráfico se suman (quizá por motivaciones sociales como la educación o alcohol, etc.) las desconsideraciones y afrentas que recibe el voluntariado procedente de los supuestos pacientes y su entorno, en forma de insultos, amenazas y hasta agresiones.

Unas actitudes que llegaron a ser consideradas en el Parlamento Vasco, por la sensación de desprotección y de no recibir el apoyo deseado cuando son requeridos sus esporádicos servicios, que sufren los voluntarios.

Algo que inevitablemente influye en el ánimo y la voluntad de quienes dan parte de su tiempo a los demás sin esperar nada a cambio.

> Dr. Usparitza (Presidente de la DYA)

Alcoholímetros digitales

Sabias

que existe una correlación

directa entre la

concentración de alcohol

en el aire de los alvéolos y la

concentración de alcohol en la

sangre? La correlación está determinada por la Ley de Henry, que dice que, a

temperaturas constantes, la concentración

de gas disuelto en líquido está en proporción

a la concentración en el aire: a mayor

concentración de alcohol en la sangre, mayor

concentración en el aire de los alvéolos.

Ante el uso cada vez más común de los alcoholímetros personales digitales, deseamos desde estas páginas despejar algunas dudas que puedan tener nuestros lectores en cuanto a su fiabilidad, validez legal y funcionamiento.

De todas formas, desde la DYA no queremos dejar pasar la oportunidad de recordar que si se va a conducir, no se debe beber ni una sola gota de alcohol.



Casi todos los modelos de alcoholímetros digitales de bolsillo ofrecen una fiabilidad del 90% aproximadamente. Para incrementar la exactitud de la medición se recomienda realizar la prueba, como mínimo, 15 minutos después de consumir alcohol.

2- ¿Tienen sus resultados alguna validez legal?

No. En caso de procedimiento judicial siempre prevalecerá el resultado de los etilómetros profesionales (que cuestan entre 3.000 y 12.000 €) utilizados por la administración y que deben estar homologados por el Ministerio del Interior y el Instituto de Metrología.

3- ¿Qué diferencia hay entre un alcoholímetro y un etilómetro?

El alcoholímetro es un aparato de detección y control de la alcoholemia que no tiene ningún valor legal. Por su parte, el etilómetro es un aparato de medición y de precisión cuya calibración está controlada periódicamente por un laboratorio de metrología oficial cuyas características están definidas por el OIML (Organisation International de Métrologie Légale).

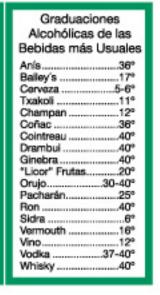
4- ¿Cómo funcionan?

La prueba de aliento consiste en una medida del alcohol en una muestra apropiada de aliento, que es aire alveolar exhalado. El aire de los alvéolos es parte del aire exhalado y está en equilibrio con la sangre; normalmente se torna la muestra de la última porción del aire exhalado.

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.









El monumento a la DYA cumple 15 años

El 11 de Abril de 1991, se inauguró el monumento a la DYA en el barrio bilbaíno de Txurdinaga.

Esta singular escultura tenía un doble objetivo: celebrar los primeros 25 años de vida de la Asociación y homenajear al voluntario de la DYA Fernando Jiménez Tejada que en esa misma fecha, pero del año 1971, perdió la vida en acto de servicio.

Por eso, para perpetuar su memoria, el monumento se encuentra situado a escasos metros de donde falleció.

En el emotivo acto de la inauguración que tuvo lugar ahora hace 15 años participaron el Ballet Olaeta y el extraordinario Director de Txistularis del Ayto. de Bilbao, D. Bonifacio Fernández; la Junta en pieno de la DYA y las más altas autoridades de la época en un acto que contó con la colaboración de D. Marcelo Francisco y el fallecido D. Jose Luis Boraita.

Los pensionistas de Loiu, con la DYA

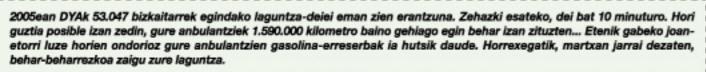
Por decimosegundo año consecutivo, la Asociación de Jubilados y Pensionistas, Gure-Etxea de Loiu, entregó a la DYA el dinero que recaudaron (2.000 €) interpretando el himno de Santa Agueda (Agate Deuna).

Al acto de entrega asistieron el Presidente de la entidad, Sr. Aurrekoetxea, el alcalde de Loiu, D. Vicente Arteagoitia Aurrekoetxea, el Concejal de Cultura, Sr. Etor Irazola Lasa y el Presidente de la DYA, Dr. Usparîtza, que pronunció unas entrañables palabras de agradecimiento al colectivo y al pueblo de Loiu por su reiterado gesto anual en pro de la DYA y sus fines humanitarios: curar, aliviar y consolar, además de educar y prevenir.

Eskerrik asko danorik!



Probintzia / Provincia:



En 2005 la DYA respondió a las llamadas de auxilio de 53.047 vizcaínos. Exactamente una cada 10 minutos. Para hacerlo posible, nuestras ambulancias recorrieron más de 1.590.000 Km... Una distancia tan enorme que ha dejado los depósitos de nuestras ambulancias casi vacíos. Por eso, para que sigan funcionando, necesitamos tu ayuda.

Bali, 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).

_	a salvar vidas. (Esta solicitud únicamente tiene car	rácter informativo y no me compromete a nada).
	 4 184 4 90 4	

P.K. / C.P.:_

izen-delturak i	Nombre	y apel	lidos: .
-----------------	--------	--------	----------

Helbidea / Dirección:

Herria / Población:

elefonoa / Teléfono:

E-maila / E-mail:

Mesedez bidali eskaera hau DYAra (San Marnes Zumardia, 33 48010 Bilbo), edota, nahiago baduzu, deitu 94 473 21 43 telefono-zenbakira. Por favor, envía esta solicitud de información a DYA, Alda. San Marnés, nº 33 48010 Bilbao o, si lo prefieres, llama al teléfono 94 473 21 43.

La delegación de la DYA en Sodupe



Primeros pasos

Los inicios de nuestra Delegación fueron duros, durísimos, ya que debimos enfrentarnos a muchos contratiempos y cuchilladas por la espalda.



Sin ayudas externas, y con muchas zancadillas en el camino, sólo dispusimos del apoyo incondicional del pueblo, de nuestro irreductible Presidente y de un Delegado con tanta humildad que no me permitiría decir su

A pesar de todos estos inconvenientes, en mayo de 1990 la DYA de Sodupe realizó por fin su primer traslado.

En la actualidad, gracias a la entrega, perseverancia y sacrificio de todos los que han pasado por esta delegación, se ha conseguido que en los pueblos de la zona como Gordexola, Alonsotequi, Balmaseda... el tiempo de respuesta haya bajado en algunos casos de esos 25 minutos que tuvo que esperar Ángel

tirado en la carretera, a menos de cinco.

Y no olvidemos que la velocidad de respuesta es vital cuando de lo que se trata es de salvar una vida.

Además, también colaboramos regularmente con los ayuntamientos de nuestra comarca en la organización de carreras ciclistas, ferias, fiestas populares... E incluso colaboramos hace años en las labores de salvamento que se llevaron a cabo en el fatídico camping de Biescas.

Recuerdo que hace poco un compañero de la Delegación me decía que era absurdo mirar atrás y recordar todos los sacrificios, que sólo había que mirar el

Yo, sin embargo, creo que se debe mirar adelante, pero sin olvidar el pasado y todos los héroes que con sus sacrificios han conseguido que esta Delegación siga viva desde hace 15 años.



Hoy, mientras repasaba los partes de actuación del día. me he encontrado con un nombre que me es familiar. Y es que, gracias a él, hoy existe una delegación de la DYA en Sodupe.

Se llamaba Ángel (que en paz descanse) y hace más de 15 años sufrió un brutal atropello frente a lo que hoy es nuestra Delegación.

En esa época las ambulancias tenían que venir desde Bilbao. a 15 Km. de distancia, así que Ángel permaneció más de 25 minutos tirado en el asfalto hasta que fue recogido y trasladado a un hospital.

Esta angustiosa espera que presenciaron y compartieron una gran número de vecinos de nuestro pueblo, fue el detonante final para que un reducido grupo de personas dijeran que ya era suficiente. Que este caso no era el primero, pero que debía ser el último. Que era necesario que hubiese una ambulancia en el pueblo. Y esa noche nació la DYA de Sodupe.

ESTADÍSTICA DEL TRANSPORTE SANITARIO DE URGENCIA 2005 2004

En general, cabe destacar un incremento del 21,85% en la atención y traslado a enfermos, un 10,20% en las caídas en domicilio, así como una reducción del 17,64% en los accientes domésticos. Los accidentes laborales han disminuido un 11,58%, así como los accidentes de tráfico, que lo han hecho en un 4,46% respecto al año 2004.

Destacamos igualmente un considerable descenso en los accidentes de tráfico con víctimas mortales, que pasan de 61 en el año 2004 a 42 en el 2005, con un 31,14% de reducción.



E SANITARIO DE URGENCIA 2005	2004	2005	
Nº Total de salidas en ambulancia.	24.329	26.074	
Nº Total de traslados	17.452	19.073	
Accidentes laborales	302	267	
Atención y traslados enfermos	7.303	8.899	
Intoxicaciones	354	379	
Accidentes domésticos	102	84	
Accidentes deportivos	158	172	
Caídas en vía pública	1.525	1.666	
Caídas en domicilio	1.156	1.274	
Otras asistencias	4.806	4.571	
Accidentes de tráfico	1.746	1.668	
Salidas sin traslado	6.877	7.001	

OTROS DATOS DE INTERÉS

- 1º En cuanto al número de accidentes de tráfico, un descenso del 4,46% respecto al año 2004, asi como también, un descenso del 18,69%, en los accidentes ocurridos en el Casco Urbano (317), y un 17,87% menos de accidentes en autopista.
- 2º En cuanto a la edad de los accidentados, la edad de mayor siniestralidad en 2005 ha sido la comprendida entre los 25 y 27 años, con 189 accidentados. Le sigue la franja de edad entre los 41 50 años (183) y entre los 22 24 (174).
- 3º La franja horaria con mayor siniestralidad sigue siendo la que va de las 18 a las 20 horas, con 250 siniestros, seguida de la comprendida entre las 20 a las 22 horas, con 192 accidentes.
- 4º Vuelve a primar la colisión por alcance con 411 siniestros. En segundo lugar figuran las colisiones frontolaterales (224), salidas de calzada y colisión (201), colisiones frontales (76), y colisiones laterales (69).
- 5º Por último, se ha detectado un descenso del 15% en cuanto a las personas que no utilizan el cinturón de seguridad.



La DYA en las ondas

Radio Bilbao (990-AM)	Domingos, 8:50	Programa (Dr. Usparitza)
Radio Euskadi (756-AM)	Lunes a viernes, 4:50 Sábados y Domingos, 6:10	La noche despierta (Dr. Usparitza) Hágase la luz (Dr. Usparitza)
Radio Popular (900-AM)	Domingos, 9:10 Lunes a Viernes, 7:25	Aquí Popular (Dr. Usparitza) Egunon Bizkaia (Dr. Usparitza)
Radio Nervión (88.00-FM)	Lunes, 8:07	Informa la DYA (Dr. Usparitza)
Tele-Bilbao	Lunes, 21:45 Mensualmente	Informa la DYA (Dr. Usparitza) Seguridad Vial (Dr. Usparitza)

ipología de los accidentes mortales 20	05
Colisiones entre vehículos	16
Salidas de calzada y posteriores collisiones	10
Atropellos (en Bilbao 1 por tranvia)	18
Motocicletas	4
Ciclomotores	3
Ciclistas	1

VÍAS DE MAYOR SINIEST	RALIDAD MORTAL
1º Autopista A-8	7 víctimas mortales
2° N-634	7 víctimas mortales

NÚMERO DE VÍCTIMAS MORTALES POR MESES 1º Febrero 7 víctimas mortales 2º Agosto 7 víctimas mortales

3º Enero, Junio, Septiembre, Octubre y Diciembre

EN DÍAS DE LA SEMANA	RIALES
1º Viernes, Domingos y Miércoles	7 en cada uno
2º Lunes y Sábados	6 en cada uno
3º Jueves	5 víctimas mortales

ATENCIONES PRESTADAS EN EL METRO DE BILBAO	2004	2005
Total Salidas	222	228
Total Traslados	147	146
Caidas	69	77
Enfermos	36	37
Agresiones	7	7
Otras asistencias	29	20
No traslados	75	82
Recuperación	17	15
Curas "In Situ"	12	11
Etiismo puro	7	7
Otros motivos	16	11

AYUDA SOCIAL

4º Martes

La actividad de los 13 vehículos de la AYUDA SOCIAL de la DYA (especialmente adaptados para el transporte de la tercera edad y discapacitados) ha sufrido un descenso motivado por falta de recursos económicos para mantener esta importante activadad de utilización, lamentando no poder satisfacerlos, al menos de momento, al no recibir de la Diputación Foral, mas que 3.000€ (3.065€ exactamente), totalmente insuficientes.

El año 2004, los traslados fueron 32.066, por 26.973 el año 2005, lo que supone un descenso del 15,88%.



4 víctimas mortales

4 víctimas mortales

Rememorando **1975-76**

- En 1975, el Ayuntamiento de Bilbao, acuerda poner el nombre de Fernando Jiménez Tejada, a la calle de Txurdinaga donde falleció, en acto de servicio, el 11 de Abril de 1971.
- Se celebra en San Sebastián la 1ª

 Convención de las DYAs que contó con la presencia de Bizkaia, Gipuzkoa, Álava y Madrid.
- El 7 de Abril de 1976, la DYA organiza una mesa redonda sobre los accidentes de tráfico en la Academia de Ciencias Médicas, dentro de la tercera semana Médica de Bilbao.



- El 10 de Mayo se matricula la ambulancia nº10, diez años después de crearse la DYA de Bizkaia.
- Se instala en el Puerto de Urkiola una gran pancarta donde se informa a los conductores vizcaínos y alaveses, del estado del mar en las playas vizcaínas de Lekeitio, Laga-Laida, Bakio, Gorliz, Sopelana y Getxo.
- Se solicita públicamente un Centro de Coordinación y un teléfono memorizable para el requerimiento de urgencias médico-quirúrgicas por medio de ambulancias, objetivo indispensable en la política sanitaria de cualquier país desarrollado, según la "Organización Mundial de la Salud".
- El 13 de Noviembre se inaugura un local de la DYA, en Santutxu, cesión de Viviendas de Vizcaya.

12