“El objetivo de este centro de DYA no es que los mayores se sientan como en casa... ¡sino mucho mejor!”

Juan Antonio Usparitza (87 años)
Presidente y Fundador de la DYA

El centro de DYA: un nuevo concepto en la atención a personas de la Tercera Edad

El actual ritmo de vida muchas veces nos impide dedicar a nuestros mayores toda la atención que necesitan. Con el objetivo de ayudar en esa tarea, nace el Centro de DYA, cuyo principal objetivo es ofrecer estimulación, rehabilitación y ocupación del tiempo libre a personas de la tercera edad para ayudarles a mantener las habilidades que les permiten seguir siendo independientes.

Incluye servicio de transporte gratuito desde la puerta de casa hasta el centro, en un vehículo especialmente adaptado.

Una atención personalizada por mucho menos de lo que cuesta una enfermera particular

Gimnasio, comedor, salón de recreo, talleres, vestuarios, enfermería... En el Centro de DYA de Getxo los mayores encontrarán todo lo necesario para mantenerse en perfectas condiciones tanto físicas como anímicas. Además, al estar situado frente al Parque Gernika de Neguri, su privilegiada situación garantiza la tranquilidad y la ausencia de ruidos molestos.

Ofrecemos una semana de prueba GRATIS

Así, tú y los mayores que tengas a tu cargo, podréis comprobar de primera mano todas las ventajas de este novedoso Centro de DYA: Para ellos, entretenimiento, comodidad, bienestar… Para ti, más libertad y tiempo libre.

SOLICITUD DE INFORMACIÓN SIN COMPROMISO

☑ Sí, deseo recibir más información sobre el Centro de DYA que la DYA pone a disposición de las personas de la Tercera Edad.

Nombre: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ C.P.: _____

Telef.: _____

Por favor, envía este cupón a DYA, Alda. San Mamés, 33-48010 Bilbao o si lo prefieres llama al 94 602 32 00 para solicitar más información sin compromiso.

ASOCIACION DYA AYUDA EN CARRETERA

DYA 40 Aniversario

94 410 10 10 | www.dya.es

Septiembre de 2006 / 2006ko iraila

de a DYA tik ra

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 7 DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 7. zenbakia

La vuelta a la rutina

¿Qué podemos hacer para que no sea tan dura?

Errutinara itzultzea

Zer egin dezakegu hain gogorra izan ez dadin?

Editorial: El nuevo carné por puntos

Editoriala: puntukako gidaibaimen berria

Entrevista / Elkarrizketa:
Joane Somarriba

Me gusta
mi trabajo

laborman

Elena, 26 años.
Administrativa contable.

Cuando sonríes por dentro lo reflejas por fuera. En Laborman nos gusta nuestro trabajo y por eso, ahora que cumplimos 20 años en España, renovamos nuestra imagen para reflejar mejor quienes somos y nuestra forma de hacer las cosas. Porque cuando te dedicas a aportar soluciones de personal y empleo a empresas y trabajadores, todo sale mejor con una sonrisa en los labios.

902 26 36 46
www.laborman.es
Empleo temporal
Grupo Vedior

La seguridad en los autobuses

Entre 1994 y 2004 han muerto en España 405 personas en accidentes de autobús.

El parque de autobuses en el Estado es de casi 63.000 unidades, que cuentan con una media de antigüedad de 9,4 años, frente a los 8,4 años de media de los turismos.

Y su seguridad se basa en tres conceptos fundamentales: El desarrollo tecnológico, la legislación vigente en materia de seguridad y la formación de los viajeros.

Por su parte, la Comisión Europea está en fase de implantación de un Plan Integral de Seguridad en el Transporte de Pasajeros por Carretera. Las directivas a modificar en esta fase inicial son las referentes a los cinturones de seguridad (y su instalación) y a los asientos.

1 El cinturón de seguridad pasa a ser obligatorio en todo tipo de vehículos -incluidos autobuses y camiones-, al entrar en vigor una directiva que también contiene disposiciones específicas sobre los sistemas de seguridad para niños.

Hasta ahora, la legislación en vigor sólo obligaba al uso de los cinturones en los vehículos de menos de 3,5 toneladas y estaban exentos los autobuses de más de nueve plazas y los comerciales.

De esta forma, las personas que monten en cualquier vehículo deberán usar el cinturón de seguridad, incluidos también autobuses y vehículos comerciales.

2 Los niños de hasta 135 cm. de altura deberán utilizar sillas especiales, incluso en camiones o autobuses, y, a partir de esa altura sólo será necesario el cinturón de seguridad normal.

La norma está ahí, ahora está en tu mano decidir si montarte o no en un autobús que no la cumple.

Check-list para saber que el autobús en el que viajas es seguro

La media de muertos en cada accidente de autobús es de 13, por este motivo, para saber si el autobús en el que viajamos es seguro, es vital comprobar:

1- Que el vehículo lleva la ITV actualizada.

2- Que el autobús se encuentra en un buen estado general: conservación de los asientos, limpieza…

3- Que la ventanas “de emergencia” están correctamente señalizadas.

4- Que los martillos para romperlas están al alcance de los viajeros.

5- Que los dispositivos de apertura de las puertas de emergencia estén correctamente señalizados.

6- Que el conductor circule a una velocidad adecuada a la vía, no consume alcohol y cumple las obligatorias paradas de descanso.

Bidaiatzen ari zaren autobusa segurua den jakiteko check list-a

Autobus istripu bakoitzean hiltzen diren pertsonen bataz bestekoa 13 da, horregatik garrantzi handikoa da honako baldintza hauek egiaztatzea:

1- Autobusak ITV (ibilgailuen azterketa teknikoa) eguneratua daukala.

2- Autobusa egoera onean dagolea: eserlekuen mantenimendua, garbitasuna…

3- Larrialdietarako lehioak behar bezala seinalatuak daudela.

4- Leiho hauek apurtzeko mailuak bidaiarien eskura daudela.

5- Larrialdietako ateen irteera gailuak behar bezala seinalatuak daudela.

6- Gidariak herrepideari dagokion abiaduran gidatzea, alkoholik ez kontsumitzea eta derrigorrezkoak diren atsedenerako pausaldiak egitea.

Sumario
Aurkibidea

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

También en DYA... / Baita DYAn ere...
Opinión del Presidente / Presidentearen iritzia
PÁG. 5

Noticias / Albisteak
PÁG. 6

Artículo / Artikulua
PÁG. 7

Salud / Osasuna
PÁGS. 8-9

Observatorio / Behatokia
PÁG. 10

Tal como éramos... tal como somos
Ginen Bezalakoak...Garen Modukoak
PÁGS. 12 y 13

Consejos / Aholkuak
PÁG. 14

3ª edad / 3. adina
PÁG. 16

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

Un día en... / Egun batez...
PÁG. 19

Entrevista / Elkarrizketa
PÁG. 20

Test / Testa
¿Sabías qué...? / Ba al zenekien...?
PÁG. 21

Ocio y tiempo libre / Astialdia
PÁG. 22

Pasatiempos / Denbora-pasak
PÁG. 23

El nuevo carné por puntos

Que se haya adoptado finalmente este recurso para tratar de reducir la siniestralidad de tráfico, se fundamenta primordialmente en que…

1- Ningún desastre natural, epidemia o enfrentamiento armado acaba con tantas vidas en tan poco tiempo como los accidentes de tráfico, considerado por la Organización Mundial de la Salud como una auténtica epidemia y la primera como mortalidad en la juventud.

2- Este sistema se viene utilizando desde hace años en otros países y ha conseguido reducir la siniestralidad de tráfico (y sus víctimas mortales) en un alto porcentaje.

Sin embargo, aún es muy pronto para poder emitir una opinión sobre si, en nuestro país, va a tener la eficacia que se espera.

Y una de las principales razones es que numerosos usuarios ignoran aún la cantidad de puntos que se pierden, por ejemplo, por no llevar abrochado el cinturón de seguridad.

Por otro lado, también se desconoce cuándo asumirán finalmente su cometido las policías urbanas… Y si serán subvencionadas.

Además, las propias patrullas de tráfico deberán pasar por una época de rodaje para poder responder correctamente a las inquietudes y dudas de los usuarios.

Lo que sí es unánime, es que la aplicación del carné no obtendrá la eficacia deseada sin que se incremente la presencia de las patrullas de tráfico a pié de carretera, dato fundamental que viene haciendo público la DYA desde hace años.

Puntukako gidabaimen berria

Trafiko ezbehar tasa murrizteko errekurtso hau hartu izana, honako arrazoi hauetan oinarritzen da:

1- Hondamendi naturalek, epidemiek edo gatazka armatuek ez dituzte trafiko istripuek bezain beste heriotza sortzen. Osasunaren Munduko Erakundeak benetako epidemiatzat eta gazteen lehen hilkortasun arrazoitzat hartzen du.

2- Araudi hau duela urte batzuez geroztik beste herrialde batzuetan erabiltzen da eta trafiko ezbehar eta heriotz-biktimen kopurua portzentaia handi batean jeitsi du.

Halere goizegi da gure lurraldean espero den eragina izango ote duen jakiteko.

Erabiltzaile askok, galtzen dituzten puntuen kopurua ez dakitela da arrazoi nagusietako bat, adibidez segurtasun uhala ez lotuta eramatea.

Bestalde, oraindik ez da jakina hirizainek zeregin hau bere gain noiz hartuko duten…ezta dirulaguntzarik jasoko ote duten.

Gainera, trafiko patruilek hasiera denboraldi bat pasa beharko dute erabiltzaileen zalantza eta galderei erantzuteko.

Aho batez onartzen da puntukako gidabaimenaren aplikazioak ez duela eraginkortasunik trafiko-patruilen presentziarik gabe herrepide ertzean. DYAk aspaldidanik azpimarratu zuen funtsezko datu hau.

Dr. Usparitza
Fundador de la DYA

Usparitza Jauna
DYAren Fundatzailea

Si desea anunciarse en el boletín “De DYA a DYA”*, puede ponerse en contacto con el responsable de la revista enviando un email a revista@dya.es.

* Tirada: 95.000 ejemplares que se distribuyen por suscripción directa entre los socios de la DYA de las provincias de Bizkaia y Gipuzkoa.

DYAtik DYAra boletinean zure publizitatea jarri nahi ezkero, bidali email bat publizitate arduradunari revista@dya.es helbidera.

*Tirada: 95.000 ale DYAko bazkide direnen artean zuzenean banatzen dena.

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.

El Código cifrado

Una vez más te proponemos desencriptar un texto en el que encontrarás un pequeño consejo que te ayudará a sobrellevar mejor “la vuelta al cole”. 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! Y no olvides adjuntar tus datos personales.

El ganador del anterior pasatiempo cuya solución era “1992” ha sido Jose Luis López Rayo Sestao (Bizkaia) ¡Enhorabuena!

1	2	3	2	4	5	6	6	7	8	9	10	1	3	11	12	6	3	9	10
13	11	2	10	13	6	8	14	5	3	10	9	8	9	10	7	11	15	9	10	10	6
															N	I	Ñ	O	S		
2	13	2	1	16	6	7	1	2	5	8	2	16	11	7	2	12	6	7	16	6	2
10	5	10	17	9	3	2	3	11	9	10	17	2	18	4	5	6	11	3			
8	6	19	2	7	16	2	7	13	9	8	6	10	6	7	8	9	10	13	11	2	10
2	7	16	6	3	11	9	3	6	10	2	8	11	7	11	14	11	9	13	6	2	8
6	10	14	5	6	8	2	5	7	1	9	14	9	12	2	10	16	6	12	1	3	2	7	9
14	2	13	2	19	6	20	2	10	11	10	6	11	3	2							
17	2	21	11	16	5	2	7	13	9	18	6	8	1	3	11	12	6	3	13	11	2
7	9	10	6	3	2	16	2	7	13	5	3	9									

Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20

Bizkaia - Tlf. 944 10 10 10

Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

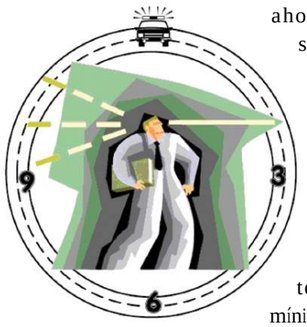
A la vuelta de tus vacaciones no te dejes vencer por el estrés

Es lógico, después de un merecido descanso nos cuesta un montón enfrentarnos de nuevo a la rutina, algo que clínicamente tiene dos consecuencias evidentes: la depresión post-vacacional y una mayor posibilidad de sufrir estrés debido al cambio brusco de ritmo de vida.

De la primera seguro que ya te has hartado de oír hablar en los telediarios... ¿Pero sabes cómo detectar y enfrentarte a la segunda?

¿Qué es el estrés?

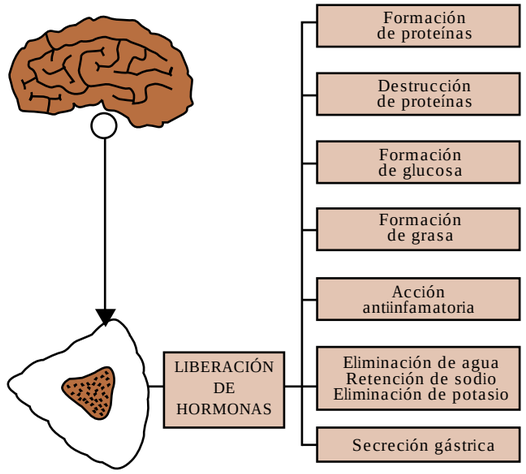
A veces nos embarcamos en una actividad incesante que nos conduce a mucho cansancio y estrés. En algunas ocasiones sí llegamos a ser conscientes de este estrés, pero al no saber cómo tratarlo, decidimos "ir tirando", aunque, paradójicamente, la solución esté en empezar a parar.



Estrés, estrés y más estrés ¿Considero que ahora estoy estresado? ¿Tengo la sensación constante de que voy corriendo de una actividad a otra sin poder parar? ¿Hago algo para evitarlo?

Antes de nada, hay que aprender a identificar las diferentes manifestaciones del estrés: boca seca, corazón a cien, tensión, irritabilidad, saltar a la mínima, problemas de concentración, facilidad para distraerme...

ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, REACCIONA TODO EL ORGANISMO



Soluciones

Para no sucumbir al estrés hay que buscar el equilibrio.

En nuestra vida suele haber desequilibrio entre las tensiones que vivimos y el tiempo que dedicamos después a descansar y a recuperarnos. Algo que se puede comprobar con una simple hoja de papel y un bolígrafo realizando el siguiente ejercicio: Divide un folio en dos partes. En una escribe qué cosas haces en tu vida cotidiana por deber y en la otra, cuáles por placer. Ahora observa cuántos "tengo que" has escrito, frente a cuántos "me apetece"¿Sale la balanza equilibrada?

Propuestas que ayudan al equilibrio

- Identificar las tensiones mediante preguntas como: ¿me enfrento a demasiadas cosas a la vez?, ¿soy muy ambicioso?
- Plantearnos metas asequibles.
- Atender el cuerpo. Es vital dormir lo suficiente, cuidar la alimentación y hacer ejercicio. (Por cierto, hay un ejercicio que no necesita de gimnasio: reír. Porque la risa aumenta la secreción de endorfinas, agentes químicos que fomentan una sensación de bienestar y felicidad: cinco minutos diarios de carcajadas equivalen a una hora de ejercicio aeróbico).
- Practicar técnicas de respiración, relajación y/o meditación para conseguir que el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria se retarden.
- Escuchar música relajante o aquellas que contienen sonidos de la naturaleza, ya que la influencia de la música sobre el sistema nervioso se está aprovechando con resultados satisfactorios para combatir el estrés.

Seguridad activa y pasiva en los vehículos

Los elementos de seguridad con los que cuenta un vehículo pueden ser fundamentales a la hora de evitar un accidente o, en caso de que sea inevitable, minimizar las consecuencias físicas del mismo. Por esto, si estamos pensando adquirir un nuevo automóvil, conviene que nos fijemos en si dispone de todo lo necesario para proteger al máximo lo más preciado que tenemos: nuestra vida.

1 Elementos de seguridad pasiva

Son aquellos encaminados a minimizar las consecuencias sobre el pasajero en caso de que se produzca un accidente.

- Cinturón de seguridad: Evita que los ocupantes salgan despedidos fuera del vehículo.
- Airbag: Amortigua el impacto de los ocupantes contra el salpicadero.
- Reposacabezas: Frenan el movimiento del cuello evitando lesiones cervicales. Deben estar colocados a un máximo de cuatro centímetros de la cabeza.
- Asientos ergonómicos: Consiguen que el conductor conduzca más cómodo (y relajado) incrementando su concentración en la carretera.

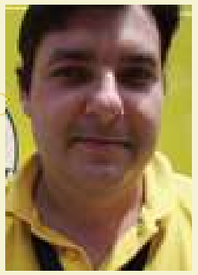
2 Seguridad activa

Los vehículos tienden a ser cada vez más rápidos, pero también más seguros. El objetivo de estos asistentes es reducir el número de accidentes en la carretera gracias a un equipamiento específico, que confiere estabilidad a los turismos y disminuye el riesgo de colisión. Dentro de estos sistemas destacan:

- ABS: Este sistema antibloqueo de ruedas nos permite controlar y maniobrar el coche durante el frenazo, incluso en curva, mejorando la estabilidad del coche durante el frenazo y aprovechando los espacios de frenada.
- Dirección Asistida: Además de reducir el esfuerzo necesario a la hora de maniobrar con el coche parado, mantiene una dirección correcta cuando circulamos a altas velocidades.
- ESP: Este programa electrónico de estabilidad mejora eficazmente el comportamiento del vehículo coordinando el sistema de frenos y el motor y corrigiendo automáticamente la trayectoria, impidiendo así que el conductor pierda el control del vehículo.

Además de estos gadchets, también participan en la seguridad activa del vehículo el sistema de suspensión, el sistema de dirección, el sistema de climatización, los neumáticos, el sistema de iluminación, el motor y la caja de cambios...

El rincón del Voluntario



David González
Conductor de DYA

P ¿Recuerdas por qué te hiciste voluntario de la DYA?

R Sobre todo porque tenía mucho tiempo libre y me pareció que ocuparlo ayudando a personas en situaciones difíciles era una muy buena opción.

P ¿Cuánto tiempo llevas en la Asociación?

R Pues la verdad es que ya llevo 10 años y medio. Y me parece que fue ayer cuando entregué la solicitud de ingreso.

P ¿Cuál es la labor que desempeñas actualmente?

R Además de hacer las guardias que me tocan, soy el directivo encargado de los Servicios Especiales y de la Uniformidad.

P ¿A qué problemas te enfrentas al desarrollar estas labores?

R El problema crónico es la falta de voluntarios por el aumento de organizaciones que los demandan... Algo que en el caso de los Servicios Especiales se ve acentuado por la creciente demanda de recursos humanos y materiales derivada de la legislación de Juegos y Espectáculos del Gobierno Vasco.

P ¿Has vivido en la DYA alguna experiencia que te haya impresionado especialmente?

R La verdad es que muchas, pero siempre es especialmente duro acudir a atender una emergencia en Navidad y que alguien se te muera en esas fechas tan señaladas.

P Tras casi 11 años de voluntario activo y 6 de directivo... ¿Qué es lo que más positivo para ti?

R La satisfacción de ayudar a la gente cuando estoy de guardia es toda una recompensa. Mayor que la de directivo, puesto que es un trabajo directo y personal con la víctima. Pero ambos son fundamentales para que la DYA pueda seguir existiendo.

Martín Berasategui te sugiere...

Arroz con almejas
Arroza almejekin

Ingredientes:

Arroz: 200 g. de arroz • 200 g. de cebolleta fresca picada • 1/2 dl. de aceite • 1/2 l. de agua • Sal

Almejas a la marinera: 1 cucharadita de ajo picado • 1/4 l. de caldo de pescado o agua • 800 g. de almejas • 1 cucharada sopera de perejil picado • 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.

El arroz: Rehogar la cebolleta a fuego muy suave. Tras 15 minutos y sin dejar que se dore, añadir el arroz. Sazonar. Mantener un minuto más e incorporar el agua poco a poco hasta que absorba toda y el arroz quede bien seco. Tardará un cuarto de hora aproximado.

Las almejas: Rehogar el ajo; cuando empiece a "bailar", añadir el caldo de pescado. Hervir un minuto. Añadir las almejas y mantenerlas en el fuego hasta que se abran. Espolvorear con perejil. Sacarlas inmediatamente del fuego, para que no queden correosas.

Final y presentación: Mezclar el arroz con las almejas, dejar cocer el conjunto otro minuto. Rectificar el punto de sal. Servir.

Osagaiak:

Arroza: 200 g. arroz • 200 g. tipuleta fresko, xehaturik • 1/2 dl. olio • 1/2 l. ur Gatza

Almejak: 1 koilaratxokada baratxuri, xehaturik • 1/4 l. ur edo arrain salda • 800 g. almeja • 1 koilarakada perrexil, xehaturik • 2 koilarakada oliba olio birjina

Arroza: Erregosi tipuleta, su ezti-eztian. Ordu laurdena igarota, tipula gorritzen utzi gabe, erantsi arroza. Eman gatza. Erregosi beste minutu batez eta gehitu ura pittinka-pittinka, dena xurgatu eta arroza lehor agertu arte. Ordu laurdena hartuko du horretarako.

Almejak: Erregosi baratxuria eta, "dantzan" hasten denean, erantsi ura edo arrain salda. Egosi minutu batez. Gehitu almejak eta eduki sutan, ireki arte. Zabaldu gainetik perrexila. Atera berehala sutatik, bestela gogortu egingo lirateke eta.

Bukaera eta aurkezpena: Nahasi arroza eta almejak; egosi osotasuna beste minutu batez. Zuzendu gatz puntua. Zerbitzatu.

Oharra: "Tipuleta" horri toki askotan "tipulina" esaten diogu, hau da, tipula freskoa.

El placer de... ...un libro

La Catedral del Mar

Autor: Ildefonso Falcones

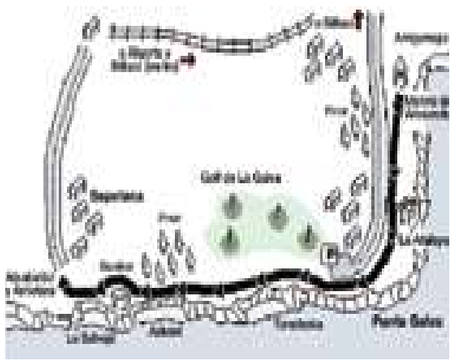
La Barcelona medieval en tiempos de la construcción del templo de Santa María del Mar conforma el escenario de esta soberbia recreación histórica repleta de intriga, violencia y pasión, en un tiempo convulsionado por las rebeliones contra las injusticias feudales, el antijudaísmo, los conflictos dinásticos y la férrea represión inquisitorial. La edificación de la iglesia y la devoción por la Virgen marinera se erigirán en símbolos del tortuoso camino que el joven protagonista emprenderá en pos de su libertad.

Amaren Eskuak

Idazlea: Karmele Jaio

Karmele Jaioren eleberri honek ama eta alaba, alaba eta amaren arteko urruntasun eta gertutasunak eta antzekotasun eta desberdintasunak azaltzen dizkigu, agerian utziaz belaunaldiz-belaunaldi historiak eta bizipenak aldatu ezezik, errepikatu ere egiten direla.

Excursiones de un día:
Paseo por los acantilados de La Galea



Para llegar desde Bilbao tomaremos el Metro, (salida Bidezabal) o si venimos por carretera desde cualquier otro punto deberemos dirigirnos dirección Getxo y aparcar cerca de la estación de metro de Bidezabal.

El paseo comienza en la misma salida del metro de Bidezabal. Hay que subir por la primera calle que asciende hasta alcanzar el alto de La Galea (10'). Una vez en el praderío, caminamos por un sendero empedrado hacia el molino de Aixerrota. Poco después pasamos junto al cementerio (20'). Es el momento de olvidarse de la carretera y utilizar el sendero hasta llegar al fuerte de La Galea con su antiguo faro (35').

Un poco más adelante comienza un precioso sendero que, bordeando la costa, nos permitirá apreciar unos espectaculares acantilados a la vez que llenamos nuestros pulmones de yodo y aires marinos.

Recuperación de puntos y medidas reeducadoras

Se ha publicado recientemente que para recuperar los puntos perdidos del nuevo carné, es necesario realizar un curso de sensibilización y reeducación en un centro concertado.

A mi me parece algo muy correcto, pero yo iría todavía más lejos.

Hace poco, escuché de boca del Dr.Usparitza en una emisora local, la noticia de un juez en EE.UU que, en los casos de infracciones muy graves, obligaba a los infractores a: (1) visitar un centro médico comenzando por la UVI para observar a una víctima de tráfico, en coma, rodeado de tubos y aparatos (2) acercarse a un Centro de recuperación para contemplar los ejercicios de un parapléjico de tráfico y (3) entrar en un departamento de autopsias, para contemplar la imagen de la cara de un fallecido que había sido atropellado por un automovilista que circulaba con una dosis duplicada de alcohol en sangre.

Yo creo que no hay necesidad de llegar a estos extremos, pero no estaría de más que en esos cursos de sensibilización y reeducación, hicieran acto de presencias algunas víctimas del tráfico.

Mª Ángeles R. (Arrigorriaga)

¿Carné de puntos o seguridad vial?

En el momento de escribir esta carta, el carné por puntos lleva cuatro semanas

funcionando. Un buen momento para preguntarse…

¿Realmente este cambio, con todos los problemas de organización que supone, y la enorme cantidad de dinero que el Gobierno va a tener que invertir para ponerlo en marcha, va a ser una solución eficaz para que haya menos accidentes y vayamos más seguros por la carretera, o simplemente va a conseguir recaudar más dinero en multas?

Ahora tenemos noticias de que eso de "sacarse de nuevo el carné" es un poco mentira: lo único que hay que hacer para recuperar un carné perdido es pasar un cursillo específico, que por supuesto tiene un coste.

Si de lo que se trata es de tener que sacarse de nuevo el carné… ¿Dónde quedan los exámenes prácticos?

En fin, que no se si los conductores en general iremos más seguros… pero, desde luego, llevaremos el bolsillo más ligero.

Mª Carmen S. (Irún)

Orioko hondartzan lan ona.

Orioko hondartzan ibili naiz udara honetan eta bertan zaintza egiteaz arduratzen diren neska eta mutilek lan ona egin dutela uste dut. Baita, komunen ondoan duzuen sorospen gelan, oinean zauria nuela eta, sendaketa egin zidan erizainaren lana ere.

Bestalde, jendearen informaziorako jarri duzuen kartela, itsasaldien eta aire eta uraren tenperatura azaltzen duena, oso ideia ona iruditu zait.

Animo zuen lanarekin, eta mila esker zuen aldizkaria bidaltzeagatik. Oso gustoko dut berau jasotzea.

Mª Jesús B. (Usurbil)

El servicio de atención y apoyo psicológico.

Hoy, 21 de julio, se cumple un año desde que mi hijo murió en un accidente de tráfico. 365 días que se me han hecho muy largos y duros, aunque seguramente un poco más llevaderos con la ayuda de los profesionales del gabinete psicológico de ayuda a postraumatizados de DYA. Muchas gracias, de todo corazón.

Mª Ángeles R. (Arrigorriaga)

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 < > DYA sarean

1- Una temporada más, durante el período invernal desde la página web de DYA en Gipuzkoa (www.DYAgipuzkoa.com) se tendrá acceso a consultar la situación general de las carreteras de la provincia —especialmente de sus puertos de montaña—, y se informará puntualmente de los avisos de emergencia meteorológica que emita la Dirección de Meteorología y Climatología del Gobierno Vasco.Esta información, de utilidad para los conductores, se completará con las previsiones meteorológicas que se reciben en nuestra Central.

2- Hasta el próximo mes de diciembre, la DYA está desarrollando en su página web www.dya.es el concurso "¿Conoces la historia de la DYA?". Sólo hay que responder a una sencilla pregunta (cuya respuesta se puede encontrar en la propia web) y cada semana participarás en el sorteo de un completo botiquín de primeros auxilios valorado en más de 170¤.

Las ventajas de la Teleasistencia

Aunque hace sólo 10 años que este sistema ha empezado a implantarse en nuestro país, es una tecnología que lleva más de 5 lustros mejorando la calidad de vida de los mayores de, por ejemplo, Estados Unidos.

Este sistema consiste en un terminal fijo que incluye un altavoz y un micrófono de alta sensibilidad que podemos conectar a cualquier teléfono. Este terminal se conecta a su vez, mediante ondas de radio, a una pulsera o colgante que lleva el usuario y que dispone de un botón de alarma.

De esta forma, cuando el usuario se encuentra en dificultades sólo tiene que pulsar el botón, ya que el terminal ha sido previamente programado para transmitir un mensaje de alarma al receptor que nosotros hayamos elegido: familiares, amigos, servicios de urgencias…

Mantener la independencia

Hoy tenemos en nuestro país casi 2 millones de octogenarios y medio millón de ellos supera los 90 años. Sólo en Euskadi, viven más de 400.000 personas mayores de 65 años.

Y, por supuesto, en cuanto se les pregunta (algo que por desgracia no se suele hacer muy a menudo) lo primero que se percibe es que desean prolongar al máximo la permanencia en su hogar mientras sus aptitudes físicas y psicológicas se lo permitan.

En este contexto, la teleasistencia es para ellos un importante recurso para seguir independizados.

Sin embargo, en la actualidad este servicio llega a menos del 10% de nuestros mayores y las perspectivas de crecimiento no son demasiado optimistas.

LINKER
Servicios Sociales

Teleasistentziak terminal finko batean datza. Terminal finkoak bozgorailu bat eta edozein telefonori konekta diezaiokegun sentsibilitate handiko mikrofono bat ditu.

Eraberean, terminal hau, irrati-uhinen bitartez, erabiltzaileak duen eskuturreko bati dago konektatua. Eskuturreko honek alarma botoi bat dauka.

Erabiltzaileak zailtasunik izanez gero, botoia sakatzea besterik ez du. Terminala aldez aurretik programatua izan da aukeratu dugun hartzaile bati alarma mezu bat igortzeko, esan: familiako, lagun edo larrialdi zerbitzuei.

Si como suele ser habitual no hay demasiado equilibrio, es importante aprender técnicas de control del estrés y sobre todo encontrar maneras de devolver más placer a nuestra vida estableciendo prioridades para así equilibrar esa balanza.

Sería maravilloso poder llegar a todo lo que nos proponemos y nos gustaría, pero como dice aquél, “va a ser que no”. Necesitamos descansar, cambiar de ocupación, hacer otras cosas. Hay múltiples opciones y cada uno encuentra las suyas propias, aunque sí podemos destacar algo en común en ellas: que nos hagan sentir muy bien, que nos alivien, que nos aflojen las tensiones.

Y es que, cuando se habla de estrés, con frecuencia se piensa en situaciones dramáticas o grandes problemas; sin embargo, nuestra experiencia nos demuestra que son los pequeños contratiempos y frustraciones diarias los que más disparan el estrés en nuestra vida cotidiana. Es cierto que son muchas las tensiones que nos vienen de fuera y que no podemos prevenir como nos gustaría, pero hay otras muchas que nos creamos nosotros mismos porque estamos actuando desde el ideal de cómo “deberíamos ser”, en lugar de tener en cuenta nuestros límites y aceptarnos tal y como somos.

Oreka mantentzen laguntzeko proposamenak

- Tentsioak identifikatu ondorengoen antzeko galderak eginez: gauza gehiegiri egiten ote diet aurre aldi berean? handizalea ote naiz?
- Eskura ditzakegun helburuak ezarri.
- Gorputzari arreta eskaini. Garrantzi handikoa da behar haina lo egitea, elikadura zaintzea eta ariketa fisikoa egitea. (Horren harira, bada gimnasiorik behar ez duen ariketa bat: barre egitea. Izan ere, barre egiteak endorfinen sekrezioa gehitzen baitu. Endorfinak ongizate eta zoriontasun sentsazioa sustatzen duten eragile kimikoak dira. Egunero 5 minutuz algara egitea, ordu betez ariketa aerobikoa egitearen baliokide da.)
- Bihotz erritmoa eta arnas maiztasuna baretzeko, arnasketa, erlajazio edo meditazio teknikak egin.
- Musika lasaigarria edo naturaren soinuak erabiltzen dituen musika entzun, izan ere musikak nerbio sistemarengan eragin baikorra daukala erakutsi da estresari aurka egiteko.

CONSULTORÍA Y PROMOCIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

LAS MEJORES SOLUCIONES PARA NUESTROS MAYORES

Un equipo de profesionales, en el centro de Bilbao, que ponen a su servicio...

- **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

Linker
SERVICIOS SOCIALES

Servicio de Atención al Cliente
902 10 25 25

c/ San Vicente, 8 (Edificio Albia) - 48001 BILBAO

Test / Testa

¿Es buena la salud dental de tus hijos?

Una correcta higiene dental, además de ahorrar dinero, también protege la salud. Y es que unos dientes sanos permiten masticar con mayor comodidad y disfrutar de una mejor digestión. Sin embargo, la higiene bucal de las personas es algo que se debe afianzar desde los primeros años de vida, y en ella los padres juegan un papel determinante. Si quieres saber si la salud dental de tu hijo es buena, responde sinceramente al siguiente cuestionario (1- Casi nunca / 2- Habitualmente/ 3- Casi siempre)

1- Insisto a mi hijo en que:			
Se cepille los dientes después de cada comida	☐1	☐2	☐3
No se muerda las uñas	☐1	☐2	☐3
2- Evito que mi hijo:			
Abra las bolsas de plástico... con los dientes	☐1	☐2	☐3
Juegue con el palillo, tenedor…en las encías	☐1	☐2	☐3
3- Le enseño a:			
Cepillarse los dientes de arriba a abajo	☐1	☐2	☐3
Enjuagarse con flúor	☐1	☐2	☐3
4- En relación con los dulces y golosinas:			
Le controlo la cantidad que ingiere	☐1	☐2	☐3
Procuro que no los coma entre horas	☐1	☐2	☐3
5- Las visitas al dentista:			
Son como mínimo anuales	☐1	☐2	☐3
Trato de que sean lo más relajadas posible	☐1	☐2	☐3
6- Cuando por circunstancias no puede lavarse los dientes después de alguna comida:			
Le doy una manzana para comer a mordiscos	☐1	☐2	☐3
Le dejo comer un chicle sin azúcar	☐1	☐2	☐3
7. A la hora de cepillarse los dientes:			
Utiliza la cantidad de pasta adecuada	☐1	☐2	☐3
También se pasa el cepillo por la lengua y el paladar	☐1	☐2	☐3
8- En casa utilizamos:			
Líquidos especiales de enjuague bucal	☐1	☐2	☐3
Seda dental	☐1	☐2	☐3

Solución

Suma el valor numérico indicado en cada respuesta

De 16 a 23 puntos NIVEL BAJO: Es fundamental la visita al dentista al menos una vez al año, que aprenda a cepillarse los dientes correctamente y en profundidad, y que lo haga después de cada comida. Eh el caso de que no sea posible, puedes ofrecerle una manzana o un chicle sin azúcar que regule los ácidos… Además, acostúmbrale a que utilice flúor (en pasta de dientes o como enjuague), será muy beneficioso en el futuro.

De 24 a 31 puntos NIVEL MEDIO: intenta que no consuma demasiados dulces. También es importante que no se muerda las uñas ni que juegue con objetos en su boca, además de transmitirle enfermedades puede perjudicar a sus dientes y mandíbula. Ten en cuenta que la visita al dentista debe ser como mínimo anual.

De 32 a 40 puntos NIVEL ALTO: Está bien, aunque podría mejorar en ciertos aspectos. Una vista anual al dentista y cepillarse los dientes después de cada comida es fundamental. También es importante que no consuman mucho azúcar, que no se muerdan las uñas, ni que jueguen con palillos u otros objetos entre los dientes.

De 41 a 48 puntos NIVEL MUY ALTO: Sigue en esta línea y recuerda que la salud bucodental es algo que no se debe descuidar, ya que además de su importancia estética, puede prevenir otro tipo de problemas de salud.

¿Sabias que...?

▶▶ El río Amazonas es tan ancho, que de su desembocadura procede una quinta parte de toda el agua dulce en movimiento sobre la Tierra: vierte tanta agua en el Atlántico que, a más de 160 kilómetros en mar abierto, frente a la desembocadura del río, uno puede beber agua dulce, potable, del océano.

▶▶ En el lago Balkhash, en el desierto meridional de la Unión Soviética, próximo a la frontera con China, el agua de su extremo occidental es dulce, pero el de su extremo oriental es salada. Las dos mitades están separadas por una barrera de arena.

▶▶ El Salto Alto, en las Cataratas del Ángel, en Venezuela, es la caída de agua más alta conocida, 20 veces más alta que el Niágara.

▶▶ Únicamente alrededor del 1,6% del agua sobre la Tierra es dulce. La mayoría de ella está estancada en la nieve y el hielo de los polos y en las cimas de las montañas más altas, lo que la hace inútil para los seres vivientes.

▶▶ El agua completamente inmóvil puede ser enfriada a temperaturas varios grados más bajas que el punto de congelación y permanecer líquida.

▶▶ Si los 23.000.000 de km3 de hielo del mundo se fundieran al mismo tiempo, el volumen de los océanos aumentaría únicamente 1,7%, pero esto sería suficiente para que el nivel del mar se elevara alrededor de 55 metros. Por ejemplo, el edificio del Empire State quedaría bajo el agua hasta cerca del vigésimo piso.

▶▶ Si los océanos fuesen repartidos entre todos los pobladores de la tierra, cada hombre, mujer y niño obtendría el equivalente a 416.386 millones de litros. Si a cada persona se le diese solamente agua dulce, que constituye el 1,6% del agua del planeta, cada una recibiría aún 151.413.000 litros.

Puesto de vigilancia de playa

Hondartzaren zaintzarako postua

Mástil de megafonía y banderas de aviso

Megafoniarako masta eta oharretarako banderak

Banderas de señalización de zona de baño

Bainu-guneak adierazteko banderak

Embarcación de salvamento

Salbamendurako txalupa

Equipos de vigilancia

Zaintzarako ekipamendua

Botiquín de primeros auxilios

Lehen Sorospenerako botikina

Cuarto de asistencia en playa

Hondartzako asistentzia gela

Equipo portátil de oxigenoterapia

Oxigenoterapiako botikin eramangarria

MAPFRE | AUTOMÓVILES

ASEGURE SU COCHE
a la medida de sus necesidades

Seguros
Renting
Financiación
Club del Automóvil

Preocúpate de nada

Joane Somarriba

Nacida en Gernika el 11 de agosto de 1972, Joane Somarriba comenzó a practicar el ciclismo en el S.D.Ugeraga de Sopelana. De ahí pasó al equipo Ercoreca-Canales y a la Selección Española, con la que en el año 1999 ganaba su primer Giro de Italia, título que repetiría también al año siguiente, en esta ocasión haciendo doblete en el Tour de Francia… Una competición que acabaría ganando dos veces más. También destaca la medalla de oro que logró en la prueba contra-reloj del Campeonato del Mundo disputado en Hamilton (Canadá).

1- Leyendo tu palmarés, uno se queda impresionado. Sin embargo, visto desde la distancia (y sobre todo teniendo en cuenta la dureza de este deporte) ¿Volverías a escoger el ciclismo como tu profesión?

Buena pregunta (risas).Seguro que sí, puesto que es el que he practicado desde pequeña. Siempre he tenido claro que quería ser ciclista.

2- De todos los títulos que tienes, ¿Cuál es el que recuerdas con más cariño?

Ninguno en especial, puesto que todos tienen una larga historia detrás. Muchos tienen compañeras distintas, y eso les hace muy especiales ya que sin ellas no habría podido conseguir ningún triunfo. Todos tienen vivencias y momentos inolvidables. Cada carrera es distinta y con distintas situaciones.

Pero aunque es difícil, si tuviera que elegir una única imagen de toda mi carrera, siempre me quedaría con aquella salida del Tour de Francia desde Bilbao. Para mí fue uno de los días más felices de mi carrera deportiva.

3- ¿Y el que más sufrimientos te costó?

Pues también es difícil precisarlo. Los últimos han sido momentos de triunfos pero también los ha habido malos. Llevo desde los ocho años y de todo vives. La lesión fue dura porque estuve prácticamente dos años parada. Y luego la rabia que sientes al saber que estás preparada al 100 por 100 y que por una caída te quedas fuera de ganar un campeonato del mundo, como me pasó en Lisboa. Allí había ganado todas las crono, era un recorrido idóneo para mi, estaba pletórica de forma, y a los 4 km me veo en el suelo con 4 costillas rotas. Son momentos duros, donde te levantas del suelo, coges la bici y ves que no puedes.

4- ¿Qué crees que debe cambiar para que el deporte femenino (y el ciclismo en particular) alcance el reconocimiento que se merece?

La verdad es que ahora el ciclismo está en un momento triste, triste, triste.

A mí, que lo veo como ex-ciclista y como aficionada, me da una lástima terrible. Todo lo que está pasando me parece que es la destrucción del ciclismo. Y con todos estos casos, la cosa va de mal en peor. Veo que falta unión entre el colectivo ciclista.

Y luego la desigualdad entre el ciclismo femenino y masculino en equipos y presupuestos es también un gran problema. Y es que, las corredoras, a duras penas pueden subsistir.

5-Volviendo a temas más agradables, seguro que pasando tanto tiempo en la carretera, conoces la labor de la DYA…

Por supuesto. Y creo que todos tenemos que estar muy agradecidos a la labor que hace esta gente tan estupenda.

6- Aunque espero que no hayas necesitado nunca de sus servicios…

Pues la verdad es que alguna vez en alguna caída sí los he necesitado y estoy muy agradecida. Es gente que se sacrifica muchísimo por todos nosotros y yo, desde luego, me siento terriblemente contenta de la labor que desempeñan.

7- Por desgracia, la DYA vive muy de cerca las tragedias que suceden en la carretera cuando un ciclista es arrollado por un coche que no respeta las distancias de seguridad… ¿Has sufrido algún incidente de este tipo?

Alguna vez sí, aunque nada grave. Pero con tantos años en la carretera ves de todo, gente de todo tipo, unos que nos respetan y otros que no. Pero el respeto tiene que ser mutuo, porque igualmente hay ciclistas que se creen los amos de la carretera.

8- Ya para despedirnos, ¿Qué les dirías a los conductores para que respeten más a los ciclistas?

Pues que tomen conciencia de que el ciclista es siempre el débil, y que un simple roce que puede no ser nada para un conductor puede ser una desgracia para nosotros.

9- Muchas Gracias.

Nada, a vosotros, un placer.

El Centro de la DYA de Neguri

En junio pasado se celebró el cuarto aniversario del primer centro de DYA inaugurado por la Asociación. Unas modernas instalaciones completamente equipadas que se encuentran situadas en la calle Acacias de Neguri, junto al Club Deportivo Jolaseta.

Este centro, enmarcado dentro del área de Asistencia Social de DYA, responde a la creciente demanda social de este tipo de servicios en los que se pretende ofrecer rehabilitación, estimulación y ocupación del tiempo libre a nuestros mayores.

Así, un equipo de profesionales se encargará de que las personas de la tercera edad puedan mantener intactas las habilidades que les permiten seguir siendo independientes para retrasar todo lo posible su ingreso en una residencia.

Y es que, el objetivo final de este tipo de centro es entretener y fomentar al máximo la autonomía personal de las personas de la Tercera Edad, a la vez que se ofrece una solución a aquellas familias en las que ambos cónyuges trabajan y no hay nadie que pueda quedarse todo el día en casa al cuidado de los mayores.

Así es una jornada en un Centro de DYA

Tras ser recogidos en su domicilio por el vehículo especialmente equipado, la jornada de los mayores se inicia a las 9:30 horas con una sesión de gimnasia de mantenimiento que se prolonga hasta media mañana.

Posteriormente, hasta que a las 13:30h. se sirve la comida, disponen de un par de horas de tiempo libre que pueden dedicar a leer, participar en juegos de mesa o cualquier otra actividad de ocio.

Tras la siesta, hay una hora de terapia ocupacional y actividades de grupo que se ven coronadas con la merienda y el traslado a casa que tiene lugar sobre las 18:30h.

La opinión del Presidente

Circular por la acera en Bilbao

De un tiempo a esta parte, las aceras de nuestra ciudad se están convirtiendo en un camino lleno de obstáculos. Por ello, cada vez hay que circular por ellas, poniendo atención permanente, como generalmente aconsejamos a los automovilistas. Y es que, en las aceras de nuestra ciudad, cada vez circulan:

- Más ancianos con limitaciones en la movilidad y acompañantes que les sujetan.
- Más señoras con cochecitos de niños, a pesar de no haberse incrementado la natalidad.
- Más viandantes distraídos, sobre todo, por utilizar el móvil.
- Más personas con prisas, provocando contactos físicos frecuentes y molestos.
- Más peatones que, con lluvia, nunca pierden la verticalidad de sus paraguas, pudiendo provocar más de un susto a los que se cruzan con ellos.
- Más dueños de perros a los que apenas se sujeta lo suficiente para que no molesten.
- Y más ciclistas cuya presencia en las aceras, además de ser ilegal, es un peligro potencial de accidente.

Y si a esto sumamos…

… los grupos de personas que no circulas porque se encuentran de “tertulia”…

… el cada vez mayor número de sillas y mesas en aceras estrechas (para beneficio, sobretodo de hosteleros y Ayuntamiento)…

… y las numerosas aceras con baldosines pulidos -sin capacidad adherente- que son causa de caídas con lluvia en Bilbao (433 entre Enero y Junio de 2006)…

Entenderemos por qué cada vez es necesario poner más atención a la hora de caminar por las aceras de nuestra ciudad.

Dr. Usparitza
(Presidente de la DYA)

Cómo facilitarles la vuelta al cole

Seguramente llevas días escuchando en todos los telediarios programas sobre la tan temida depresión post-vacacional que produce reintegrarse al trabajo y a la rutina diaria.

La vuelta al cole de los más pequeños también trae consigo unos "viejos amigos": los temidos piojos. Por ello es importante seguir una serie de consejos básicos para evitar el contagio: evitar el contacto directo con la cabeza infectada, no utilizar gorras, peines, bufandas o toallas de personas contagiadas o que lo hayan estado, desinfectar los objetos que hayan estado en contacto con el pelo infectado, lavar la ropa contaminada en agua caliente (a más de 55 grados) y sumergir en agua hirviendo cepillos, gorras y cintas durante 10 minutos. También conviene recordar que no es necesario cortar el pelo: la longitud y el peinado no influyen en el contagio.

Aunque su efecto no sea tan apreciable en los niños, ellos también acusan el cambio, ya que en los primeros días del curso tendrán que retomar unos horarios y rutinas diferentes a los del verano, acostumbrarse de nuevo a compartir espacios y actividades con unos compañeros...

Por eso a continuación detallamos una serie de consejos para hacer que su vuelta al cole sea también lo más llevadera posible.

1- Adaptar paulatinamente sus horarios levantándoles en los días anteriores al inicio de la escuela un poco más temprano cada día.

2- Que el niño interactúe con sus compañeros de clase, siempre que sea posible, antes de iniciar el curso. El encuentro puede ser en el parque o quedar en alguna casa para que se vean y reinicien la amistad un poco abandonada en verano.

3- Fijar una rutina diaria. Los niños funcionan mejor si se adecuan a una rutina estructurada en la que saben qué es lo que se hace en cada momento ("mientras aita o ama preparan el desayuno, yo me visto y mi hermana se lava").

4- Fijar el hábito de trabajo. Aunque los primeros días no suele haber muchos deberes, es importante fijar un hábito de trabajo que le será de ayuda a lo largo del curso.

5- Fijar una rutina de vuelta a casa por la tarde y realizar siempre las mismas cosas en el mismo orden.

6- Elegir las actividades extraescolares de común acuerdo con los hijos, tanto en el contenido de las mismas como en la hora de realizarlas.

7- Enseñar con el ejemplo: Si el niño percibe (aunque no sea verdad) que la vuelta al trabajo de sus progenitores no es tan traumática, ellos también estarán más motivados y aceptarán de mejor grado la vuelta a las clases.

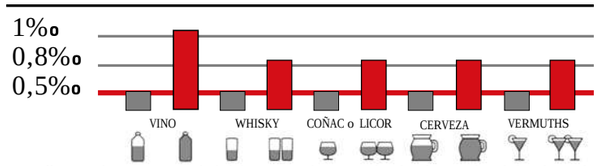
Información sobre las tasas de alcoholemia

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 geihago, alkohol gehiegi edateagatik gertatzen dira.

"TAS" de la alcoholemia: 0,5 gramos por mil



Este gráfico recoge las concentraciones de alcohol en sangre, en las personas de 75 kgs. de peso, a la media hora de ingerida la bebida.
Las variaciones posibles dependen del peso de la persona, de si el estómago está o no ocupado, etc... Las concentraciones señaladas disminuyen muy lentamente, de un 0,10 a 0,12 por mil cada hora. No se recomienda conducir, de haber llegado al 0,5 por mil, hasta un mínimo de 4 horas posteriores a la ingestión.
Cuando el conductor sobrepasa el 0,5 por mil, además de infringir el Código, actúa exponiendo su vida y la de los demás.

Alteraciones psico-fisiológicas del conductor

De 0,5 a 0,8 por mil CONDUCCIÓN IMPRUDENTE	De 0,8 a 1,5 por mil CONDUCCIÓN TEMERARIA	De 1,5 a 3 por mil CONDUCCIÓN PELIGROSA	De 3 a 5 por mil CONDUCCIÓN SUMAMENTE PELIGROSA	Más de 5 por mil CONDUCCIÓN IMPOSIBLE
Alteraciones en las reacciones de Visión - Cerebro - Manos y Pies. No aprecia ni valora estos efectos negativos en su actuación. Desprecia las señalizaciones.	Reflejos cada vez más perturbados. Embriaguez ligera pero ya aparente. Disminución de la vigilancia.	Embriaguez neta. Vista doble. Actitud titubeante.	Embriaguez profunda.	Coma, incluso mortal.

Graduaciones Alcohólicas de las Bebidas más Usuales

Anís	36º
Bailey´s	17º
Cerveza	5-6º
Txakoli	11º
Champán	12º
Coñac	36º
Cointreau	40º
Drambui	40º
Ginebra	40º
"Licor" Frutas	20º
Orujo	30-40º
Pacharán	25º
Rón	40º
Sidra	6º
Vermouth	16º
Vino	12º
Vodka	37-40º
Whisky	40º

El equipo de rescate que la DYA envió a Java, atendió a más de 1.000 víctimas del seísmo.

Como parte integrante de la Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI), la DYA recibió la activación para movilizarse en la misión humanitaria al terremoto de la Isla de Java (Indonesia), el día 30 de mayo.

El contingente de la DYA (que regresó finalmente a Bilbao el 13 de junio), estuvo formado por 2 médicos, 1 enfermera y 3 técnicos que de desplazaron hasta el lugar de la catástrofe junto a personal sanitario del SAMUR-PROTECCIÓN CIVIL DE MADRID y del SUMMA – 112.

Una vez que el campamento se instaló en la localidad de KLATEN, comenzó de forma ininterrumpida la atención de los pacientes. En total se atendieron a más de mil personas, con temperaturas de 40-45 grados y soportando las réplicas diarias de terremoto que en alguna ocasión llegaron a los 5.2 grados de intensidad.

La patología fue variada, destacando las secuelas postraumáticas; heridas, traumatismos y fracturas deficitariamente tratadas... problemas respiratorios, problemas infecciosos, patología pediátrica y anginas de pecho. Igualmente se realizó, atención primaria, ya que muchos de los habitantes de la zona aprovecharon la presencia de la DYA en la zona, para consultar problemas derivados de enfermedades crónicas. También se realizaron 4 intervenciones quirúrgicas.

Sin la colaboración de los socios, la ayuda humanitaria de la DYA no habría podido llegar hasta Java.

Tanto en las catástrofes anteriores sufridas en Irán, Sudeste Asiático y Pakistán, como en la última de la Isla de Java (Indonesia), ni la propia DYA, ni los voluntarios desplazados a estos seísmos, percibieron compensación o subvención económica alguna.

Así, la totalidad de los cuantiosos gastos invertidos con la utilización de los dos hospitales de campaña y todo el material sanitario y medicación empleados (incluso la propia manutención diaria) tenían que costearse por la propia Asociación.

Algo, que sólo es posible gracias a la colaboración desinteresada de los socios de la DYA que con sus aportaciones nos permiten seguir realizando nuestra labor humanitaria, año tras año. Eskerrik Asko!

2005ean DYAk 53.047 bizkaitarrek egindako laguntza-deiei eman zien erantzuna. Zehazki esateko, dei bat 10 minuturo. Hori guztia posible izan zedin, gure anbulantziek 1.590.000 kilometro baino gehiago egin behar izan zituzten... Etenik gabeko joan-etorri luze horien ondorioz gure anbulantzien gasolina-erreserbak ia hutsik daude. Horrexegatik, martxan jarrai dezaten, behar-beharrezkoa zaigu zure laguntza.

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.

☑ **Bai,** informazio gehiago nahi dut DYAren Bazkide Babesle izateko eta bizitzak salbatzen laguntzeko eman beharreko pausoei buruz. (Eskaera hau informazioa jasotzeko besterik ez da eta ez nau ezertara konprometitzen).

☑ **Sí,** deseo recibir más información sobre los pasos que debo dar para convertirme en Socio Protector de la DYA y ayudar a salvar vidas. (Esta solicitud únicamente tiene carácter informativo y no me compromete a nada).

Izen-deiturak / Nombre y apellidos: _____

Helbidea / Dirección: _____

Herria / Población: _____ P.K. / C.P.: _____ Probintzia / Provincia: _____

Telefonoa / Teléfono: _____ E-maila / E-mail: _____

Mesedez bidali eskaera hau DYAra (San Mames 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 Mamés, nº 33 48010 Bilbao o, si lo prefieres, llama al teléfono 94 473 21 43.

La delegación de la DYA en Muskiz

El mes de junio de 1991 nació la delegación de la DYA en Muskiz.

Sin embargo, esta no era la primera vez que la DYA recababa en esta localidad. 25 años antes, coincidiendo con la creación de la Asociación, la ambulancia nº1 se situaba habitualmente en este municipio para controlar el paso de vehículos por la N-634.

En sus primeros 7 meses, esta recién nacida funcionó como subdelegación de Santurtzi ya que la mayoría de los voluntarios-fundadores realizaban habitualmente allí sus labores asistenciales… Pero el 14 de febrero de 1992, la DYA de Muskiz quedó oficialmente constituida como delegación independiente.

De esos inicios recordamos especialmente la caravana que nos cedió amablemente el ayuntamiento de la localidad y que equipada con un cuarto de curas, una pequeña oficina, un baño y unos sofás (que hacían las veces de camas) hizo la labor de cuartel general durante nuestros dos primeros años.

Posteriormente, en 1994, por fin pudimos adquirir (pagándolo de nuestro propio bolsillo) un módulo prefabricado que ya por fin contaba con sala de reuniones, un despacho, un cuarto de curas, un dormitorio, un baño y una cocina.

Ese mismo año llegamos a nuestro tope de voluntarios con un total de 70, entre los que había conductores, médicos, socorristas, estudiantes de enfermería…

Finalmente, el 9 de mayo de 2003 pudimos inaugurar una nueva sede mejor equipada en un local que fue cedido gentilmente por el ayuntamiento de Muskiz.

Deseamos agradecer a todo el pueblo de Bizkaia, a todas las Asociaciones, a todas aquellas empresas que con la ayuda que nos brindan a través de sus donativos y subvenciones permitiendo que la DYA de Muskiz pueda cumplir su labor para la cual fue fundada sin más interés que servir a los ciudadanos prestando el mejor servicio posible.

Gracias, en especial a todos aquellos voluntarios que a lo largo del tiempo han podido contribuir en el mantenimiento de esta Delegación, y que han querido aportar al pueblo de Bizkaia lo mejor que pueden ofrecer: Su ayuda desinteresada.

¿Qué es preferible en un accidente de tráfico, ser eyectado o ser retenido?

Si se pregunta a las personas que se han visto envueltas en un accidente, se podrá comprobar cómo existe un gran temor al (por fortuna tan raro) incendio, así como a quedar atrapado.

Veremos, que puestos a elegir, prefieren ser lanzados al exterior del vehículo, ignorando que la eyección es causa agravadora y que quedar retenido supone aumentar las posibilidades de salvar la vida.

Los estudios y análisis de los accidentes, afirman que las probabilidades de muerte en caso de salir despedido se multiplican por dos.

CINÉTICA DE LA EYECCIÓN

Generalmente, cuando por no usar el cinturón de seguridad, alguien sale despedido de su asiento, es la cabeza la que abre paso rompiendo el parabrisas, con lo que los efectos traumáticos craneales por colisión directa son casi inevitables.

A estos traumatismos hay que sumar las lesiones en cara y cuello que en muchas ocasiones deforman el rostro de quien las sufre.

Además, hay que tener en cuenta también que las lesiones citadas se incrementarán con aquellas otras que se produzcan al golpear el pavimento (o cualquier otro obstáculo) en la caída.

Y es que, los ocupantes eyectados a ciertas velocidades, adquieren unos pesos enormes que pueden ser de hasta 3 toneladas, por lo que los traumas y los efectos de las enormes desaceleraciones y vibraciones a las que son

sometidos sus órganos serán tan variados como serios.

MITOS Y REALIDADES

Aunque es cierto que algunos eyectados deben su vida a la circunstancia de haber sido “expulsados” del interior del vehículo y que con ese motivo argumentan en contra de los cinturones de seguridad, la realidad es que en el 99% de los casos, quedar retenido en el habitáculo del vehículo aumenta la posibilidad de sobrevivir.

Por todo ello, el uso correcto del cinturón de seguridad (bien adaptado a la anatomía del pasajero) sigue siendo -junto con el air-bag- el mejor medio para reducir las lesiones en caso de accidente.

Dr. Usparitza
Presidente de la DYA

La DYA en las ondas

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

Los dos eslabones de la cadena

Los males del tráfico se solucionan o atenúan más por la educación y la prevención que por la sanción. Con ésta descripción del planteamiento de los accidentes de tráfico, nos reafirmamos en nuestro empeño de educar, mentalizar y sensibilizar a todos los niveles de edad de los usuarios, incluidos peatones.

El primer eslabón es para citar el papel que debe desempeñar el niño en el tráfico actual y en el futuro ya adulto que será quien marque la pauta de la conducta humana en la motorización y tráfico, que es de prever discurrirá por cauces cada vez más difíciles y peligrosos.

Juzgamos que la Administración (educadores) comienza ya a tener protagonismo consiguiendo que la seguridad vial sea obligatoria en los centro escolares, como en otros países de Europa.

El segundo eslabón de la cadena, se sitúa en el ambiento familiar a cargo de los progenitores, que además de ser responsables de la educación del tráfico de sus descendientes, tienen la obligación de ellos mismos educarse en el tráfico, para a su vez hacerlo con su descendencia.

En este tramo de la cadena incluimos al niño y al adulto para que en la auto-escuela aprenda a conducir y conducirse, pero con más de 30 horas de aprendizaje.

Finalmente a cargo por entero de la Administración (3er eslabón); debe conseguirse una generación más cívica y más protegida, intensificando las campañas de educación, prevención y formación dirigida a todas las edades,

intensificar la instalación de radares fijos en puntos negros, incrementar las patrullas de tráfico para una mayor y mejor aplicación del carnet por puntos, incrementar los gastos de mantenimiento viales (pavimentos, señalización, etc..) y aparataje técnico recordando que tan solo hace pocos años, la siniestralidad de tráfico le suponía al Estado 2 billones de pesetas anuales y los costos de la prevención sobrepasaban ligeramente el medio billón de pesetas.

Rememorando 1977-78

- En 1977 se crea la DYA de Navarra.
- El 27 de abril de 1977 la DYA participa con recursos humanos y materiales en la catástrofe de Ripolín (Basauri) en la que resultaron muertos 6 trabajadores y heridos otros 12.
- La Asociación desplaza 3 ambulancias a la final de Copa que enfrentó al Athletic contra el Betis.
- El 21 de diciembre de ese mismo año, efectivos de la DYA también prestaron auxilio a los trabajadores heridos en el accidente ocurrido en Beyena (Castrejana) en el que resultaron muertas 6 personas.
- El 11 de enero de 1978 la DYA presta sus servicios de transporte de personas, enfermos, alimentos y mensajes a los cientos de automovilistas que se quedaron atrapados en el Puerto de Barazar tras un intenso temporal de nieve.
- El 16 de marzo se realiza el primer ensayo de la operación "Alerta y Movilización" destinada a conseguir una mayor coordinación entre todas las unidades de la DYA en servicio.
- La DYA desplaza hasta Los Alfaques (Valencia) un equipo de auxilio para ayudar en la que está considerada como la mayor catástrofe de tráfico de todos los tiempos.
- Se comienza a editar el calendario educativo-informativo de la DYA.