Ojalá que todas las noches,
sean noches de paz
¡Feliz Navidad!
ASOCIACION AYUDA EN CARRETERA
DYA

Diciembre de 2006 / 2006ko abendua

de a DYA tik ra

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 8 DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 8. zenbakia

¡Feliz
2007
Zoriontsua!

Artículo: El ataque cardíaco
Artikulua: Bihotzeko atakea

Entrevista / Elkarrizketa:
Mariví Bilbao

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

Cadenas para la nieve

A pesar de que su uso no es obligatorio, no está de más tener siempre a mano (es decir, en el maletero) un juego de cadenas para la nieve por si nos encontramos en medio de alguna situación difícil. Ahora bien... ¿Cómo se ponen? ¿Qué tipos existen?

En la actualidad se pueden encontrar en los distintos establecimientos tres tipos básicos de cadenas:

Las metálicas de toda la vida -que pueden encontrarse desde 12¤- son las más complicadas de colocar, aunque tampoco es algo especialmente difícil, si (como recomiendan los especialistas) se ha practicado un poco.

Su funcionamiento se basa en que los distintos radios de la estructura rodean el neumático separándolo del suelo. De esta forma, ellos se introducen en la nieve y permiten recuperar la tracción del vehículo.

Las radiales –más conocidas como "Spikes Spider", "Centrax" o su evolución "Contrax Steg"–, son mucho más fáciles de colocar aunque necesitan de una sujeción previa, que debe hacerse de antemano y que consiste en 4 tornillos que se fijan a la llanta.

Una vez preparada la base, la colocación es extremadamente sencilla, ya que únicamente se deben situar las "patas de la araña" a la base anteriormente fijada.

Eso sí, este modelo suele recomendarse únicamente para lugares en donde nieve muy a menudo ya que su precio ronda los 300¤ - 400¤ dependiendo del modelo.

Las fundas de tela son el último avance en la materia. Con un precio que ronda los 100¤, tienen la ventaja de que al no ser rígidas, su colocación es mucho más sencilla y ofrece el mismo rendimiento que las cadenas.

Otra de sus ventajas es que ocupan menos espacio en el maletero y son más manejables al pesar menos.

Antes de enfrentarse a la nieve, practique.

Adquiramos el modelo que adquiramos, todos los fabricantes de cadenas recomiendan que intentemos ponerlas todas las veces que sea necesario hasta que dominemos la técnica perfectamente.

Y es que, no es lo mismo colocarlas un día soleado en el garaje de nuestra casa, que en medio de una fuerte nevada, a varios grados bajo cero y con las manos enfundadas en unos gruesos guantes o (en el peor de los casos) a punto de congelarse.

Instrucciones de uso

Antes de comprar las cadenas deberá comprobar la medida del neumático y tener en cuenta que…

… Siempre hay que colocarlas en las ruedas con tracción del vehículo.

… La velocidad máxima a la que se puede circular con cadenas es 50 km/h.

… Con ellas puestas se deberá conducir de forma muy suave sin acelerones ni frenadas violentas.

… En los tramos sin hielo o nieve, el comportamiento del vehículo se modificará precisándose un mayor recorrido para la frenada.

… Las cadenas deben ajustarse perfectamente a la rueda, ya que en caso contrario pueden golpear en el vehículo.

Erabiltzeko argibideak

Kateak erosi aurretik pneumatikoen neurria egiaztatu eta kontuan izan behar da…

… Gurpiletan beti ibilgailuaren trakzioarekin ipini behar dira.

… Kateak ipinita gidatu daitekeen gehinezko abiadura 50 km/ordukoa da.

… Berauek ipinita geldi gidatu behar da, azelerazio eta balaztakada bortitzik egin gabe.

… Izotz edo elurrik gabeko guneetan, ibilgailuaren jokabidea aldatu egingo da, balaztatzeko ibilbide gehiago hartuz.

… Kateek oso ondo egokitu behar dute gurpiletara, izan ere, horrela ezean ibilgailua kolpatu dezakete.

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

40 años deseando Feliz Navidad

Ya se aproximan los días más significativos y entrañables del año.

Unas fiestas navideñas, preñadas de deseos de paz y alegría especialmente para familiares y benefactores -incluso con el envío de misivas de recuerdos y felicitaciones- en las que nunca olvidamos a los ausentes tanto en el seno familiar como en esta otra gran familia que es la DYA.

Y es que, son cientos los voluntarios que nos han precedido y que dieron sentido y continuidad a una iniciativa que se creó para ayudar y auxiliar al necesitado en la carretera, pero haciéndolo con serenidad, con método, con seguridad y no inhumanamente.

Invariablemente, también recordamos todo lo que nos ha supuesto discurrir por ese tramo de la vida de más de cuatro décadas erizada de incomprensiones, carencias, dificultades y hasta obstáculos, pero, afortunadamente con la indescriptible satisfacción de haber podido alcanzar con creces los objetivos fijados, tanto en la faceta asistencial, como en la preventiva, incorporando los últimos años, según la creciente demanda de la comunidad, la "Ayuda Psicológica", la "Ayuda Social" (con 17 vehículos de transporte y un "Centro de Día") y proyectándonos al exterior hasta la lejana Filipinas, acudiendo en ayuda y auxilio hasta los rincones mas alejados de la tierra, sin olvidar la creación de la Escuela de Educación y Formación Sanitaria y Vial.

¿Cuántos sufrimientos, intervenciones quirúrgicas, angustias, días de hospitalización ahorrados, accidentes y secuelas evitados y, en definitiva, cuantas vidas salvadas?

Dr. Usparitza
Fundador de la DYA

40 urte Eguberri zoriontsuak opatuz

Dagoeneko hurbiltzen ari dira urteko egunik esanguratsu eta kutunenak.

Eguberriak, bake desiraz eta zoriontasunez beteta, batez ere familekoentzat eta ongileentzat –oroigarri eta zorion-agurrak bidaliz gainera-, inoiz ez ditugu familia barruan falta direnak ahazten, ez eta familia handi bat bezalakoa den DYA ren barnean falta direnak ere.

Izan ere, ehundaka bolondres dira jarraitu gaituztenak eta errepidean beharra duenari laguntza emateko ekimenari zentzua eta jarraipena ematen diotenak, baina beti ere baretasunez, metodoarekin, seguritatearekin, eta inoiz ez ezgizatiarki.

Beti bezala, lau hamarkada hauetan bizi izan behar izan ditugun arantzaz beteriko uneak ere gogoratzen ditugu, ulertezintasun, gabezia eta oztopoz beterik, baina zorionez, zehazturiko helburuak alde handiarekin bete izanaren ikarragarrizko poztasunarekin, bai laguntza eta prebentibo alorretan, eta azken urteetan gizartearen eskaera handiaren ondorioz "Laguntza Psikologikoa", "Laguntza Soziala" (garraiatzeko 17 ibilgailu eta "Eguneko Zentrua"rekin) gehituz, kanpoaldera zabalduz Filipinetan txoko guztietan laguntza emanez, eta Osasun eta Bide Hezkuntza eta Formazio Eskolaren sorrera ahaztu gabe.

Aurreztutako zenbat sufrimendu, ebakuntza kirurgiko, estuasun, ospitalizatutako egun, ekidindako ondorioak, eta laburbilduz, zenbat salbatutako bizitza?

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.

Sopa de letras

Encuentra 10 de las localidades donde hay delegaciones de DYA Bizkaia y DYA Gipuzkoa y podrás ganar un fin de semana en una casa rural de nuestra comunidad. Sólo tienes que enviar la solución a la dirección de e-mail concurso@dya.es. ¡¡Buena suerte!!

El ganador del anterior pasatiempo cuya solución era "Para que en los primeros días del curso los niños se adapten paulatinamente a sus horarios hay que ir levantándoles en los días anteriores al inicio de la escuela un poco mas temprano cada día así se ira habituando y el primer día no será tan duro" ha sido José Miguel García de Astrabudua (Bizkaia) ¡Enhorabuena!

G	A	L	D	A	K	A	O	E	O	W	K	F	E	W	O
V	J	J	B	E	C	I	J	N	B	V	C	D	E	I	K
N	H	N	V	D	R	T	G	Y	B	C	D	V	T	J	L
O	H	N	S	C	T	B	U	N	G	S	W	A	O	A	T
G	B	Y	T	L	M	G	N	M	X	R	I	Z	L	F	Y
H	E	E	L	P	H	S	A	U	N	L	P	Ñ	O	D	C
B	L	T	T	F	B	U	D	T	U	J	M	Q	S	B	S
A	U	I	X	M	G	S	C	R	F	U	Z	X	A	R	T
H	I	K	O	O	Ñ	M	N	I	Z	B	R	F	V	E	D
C	W	S	D	Y	U	J	M	K	K	O	L	H	B	C	Z
Q	R	Y	B	Y	H	F	I	U	S	R	T	O	U	J	I
K	M	F	B	J	N	Z	D	S	W	E	F	N	Y	I	K
M	U	Ñ	M	J	K	U	R	D	S	A	Q	D	R	V	T
Y	N	R	I	F	A	Z	I	K	G	B	N	A	M	U	H
G	B	D	N	E	R	Y	J	I	K	M	O	R	V	B	S
A	O	P	J	I	V	T	N	U	M	F	D	R	M	I	V
Y	E	S	U	M	E	D	O	N	O	S	T	I	A	L	T
R	C	U	N	M	I	T	S	A	O	M	G	B	O	B	F
V	F	H	W	B	G	T	A	B	H	N	H	I	H	A	N
B	A	R	A	K	A	L	D	O	J	N	G	A	D	O	Y
H	N	F	J	I	K	T	G	E	O	W	K	F	Y	G	A

Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20

Bizkaia - Tlf. 944 10 10 10

Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

El ataque cardíaco:

sea responsable de su propia salud

"Más vale prevenir que lamentar"

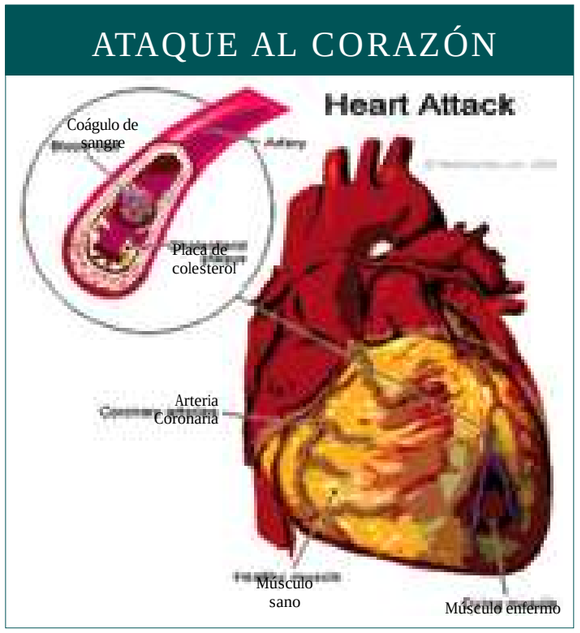
Estamos en los comienzos del siglo XXI y en plena era de la información... pero información no significa siempre formación.

Se nos supone adultos, y capaces de gestionar nuestras responsabilidades, y así suele ser en múltiples esferas de la vida. Sin embargo en el terreno de la salud, muchas veces hacemos una dejación de responsabilidades y sólo nos acordamos de la salud cuando nos falta.

Los médicos estamos acostumbrados a escuchar de nuestros pacientes, "a mí nadie me ha dicho que debo dejar de fumar" o cosas similares como si el responsable de nuestra salud fuera en primera instancia el profesional, y no nosotros mismos.

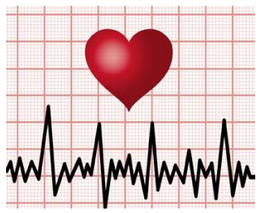
Así que, en muchas ocasiones, tener un percance serio -como un infarto- es lo único que nos motiva a tomarnos en serio el mayor tesoro que tenemos.

Por eso el propósito de este artículo es hacerles tomar conciencia de que los principales responsables de su salud son ustedes mismos.



La epidemia de la enfermedad cardiovascular

En el año 2000 las enfermedades cardiovasculares -enfermedades que afectan al corazón y a los vasos del cerebro, riñón ó extremidades- constituyeron la primera causa de muerte, con 125.723 fallecimientos: 57.056 hombres y 68.667 mujeres.



Y de los 3 tipos arriba citados, la enfermedad isquémica del corazón -infarto, angina o muerte súbita- fue la que ocasionó el mayor número de patologías cardiovasculares.

Una enfermedad cardiovascular comienza cuando todavía somos muy jóvenes (20 ó 30 años) y no suele presentar síntomas hasta los 50 ó 60 años.

Tiene su origen en una enfermedad inflamatoria llamada aterosclerosis que afecta a las arterias de todo el organismo, y que, como casi todas las enfermedades que conocemos, tiene un componente genético (herencia) y un componente ambiental (hábitos o factores de riesgo cardiovascular).

Consejos para mejorar nuestra salud cardiovascular

- 1- Ser conscientes del regalo que supone la salud y hacernos responsables de la misma como nuestro mayor tesoro.
- 2- Llevar una vida cardiosaludable que significa comer con moderación para estar en el peso adecuado y realizar actividad física diaria.
- 3- Evitar el tabaco, incluso la posibilidad de tomarlo de forma pasiva.
- 4- Seguir las indicaciones de nuestros bien formados Médicos de Familia, asistiendo a las revisiones y cumpliendo sus recomendaciones.
- 5- Informarnos y formarnos en los temas relacionados con la salud de los que depende nuestra vida para poder prevenir mucho antes que lamentar.

El airbag en las motos

A partir de otoño de 2006, por primera vez se podrá encontrar en el mercado europeo una motocicleta que ofrece este elemento de seguridad como opción.

El airbag es un elemento habitual y común en los turismos, pero hasta este otoño no se había incorporado a motocicletas disponibles en el mercado.

Para evaluar su efectividad real, el RACC ha realizado un estudio probando su efectividad en un choque frontal a 72 km/h contra el lateral de un coche aparcado.

Y los resultados de la prueba han demostrado que la incorporación del airbag en las motocicletas puede ser un elemento fundamental para aumentar la seguridad de los usuarios de vehículos de dos ruedas.

A La prueba con airbag. En el momento del impacto, el airbag retiene la cabeza y la parte superior del cuerpo de forma tan efectiva, que se evita o reduce a un mínimo el contacto directo de esas partes del cuerpo con el vehículo. Los valores medidos, desde la cabeza hasta la zona de la rodilla, son tan bajos, que el motociclista no sufriría ningún daño en toda esa zona. Sólo en la zona de la tibia aparecen cargas mayores. Ambas tibias resultan fracturadas, pero aún así no se trata de lesiones de gran seriedad. Ensayos adicionales realizados demostraron además, que no se derivan peligros del airbag al desplegarse, incluso si el motociclista se encuentra en posición extremadamente inclinada, directamente sobre la tapa del airbag.

B La prueba sin airbag. Por el contrario, existe una diferencia radical con el resultado del choque sin airbag. La cabeza (protegida con casco) del muñeco golpea sin freno alguno contra el vehículo. Las cargas en la zona de la cabeza se encuentran muy por encima de los valores límite permitidos y corresponden a lesiones mortales. Además, durante el impacto, la nuca es doblada de tal manera que se ha de esperar una fractura de cuello.

Información facilitada por el Real Automovil Club Vasco Navarro.

El rincón del Voluntario

Álvaro Vega
Delegado local de DYA

P ¿Cuánto hace que entraste en DYA?

R Once años.

P ¿Y qué te animó a apuntarte como voluntario?

R En aquel entonces era radioaficionado, y entré en el departamento de coordinación. Me picó el gusanillo y enseguida hice el curso de primeros auxilios para poder subir en una ambulancia.

P ¿Cuál es la labor que desempeñas actualmente?

R Soy el delegado de la DYA en San Sebastián.

P Seguramente liderar a un equipo de gente voluntaria es difícil. ¿Cuáles son los retos principales a los que tienes que enfrentarte?

R Los problemas para mantener activa y viva la DYA en San Sebastián son numerosos, tanto a nivel logístico como humano. Para que una ambulancia este operativa hay por detrás un equipo humano que invierte muchas horas de su tiempo libre para que todo funcione como es debido.

P ¿Cómo Delegado, qué le pedirías al nuevo año, qué te gustaría conseguir?

R Con un puñado de gente con ganas de trabajar y aprender me conformo...

P ¿En este tiempo te ha tocado vivir alguna experiencia que te haya emocionado especialmente?

R Estos 11 años me ha tocado vivir un poco de todo. Hay momentos que se te quedan grabados para siempre. Este año, por ejemplo, realizamos un rastreo en el monte buscando a un anciano desaparecido. El hombre había sufrido un ICTUS y estuvo medio día desvanecido entre la maleza. Fui el primer socorrista de la DYA en llegar al lugar y prestarle los primeros auxilios. Gracias al equipo humano que nos desplazamos allí realizamos una estabilización y una evacuación del herido ejemplares. Este tipo de cosas son las que nos dan el oxígeno que necesitamos para seguir adelante.

P Por último, ¿crees que hay que estar un poco "loco" para entrar en DYA, o es una experiencia que recomendarías?

R ¿Locos? Para nada, necesitamos gente serena y con la cabeza bien puesta. (Risas) En serio: es una experiencia muy recomendable. Cualquiera lo puede intentar. Yo nunca pensé que acabaría subiéndome a una ambulancia y ya ves.

Martín Berasategui te sugiere...

Alcachofas con almejas en salsa verde

*La cocción de las alcachofas:

24 alcachofas • 1 pizca de aceite de oliva • Sal • Agua

Las alcachofas con almejas:

24 alcachofas cocidas, frías y partidas en cuartos • 0'5 kg. de almejas • 2 dientes de ajo picados • 0'25 l. aprox. de caldo de cocción de las alcachofas • 3 cucharadas de aceite de oliva • Perejil picado • 1 cucharadita rasa de harina • 1 pizca de vino blanco.

ELABORACIÓN

*La cocción de las alcachofas: Quitar las hojas exteriores de la alcachofa, cortándolas casi dos dedos por debajo de su extremo. Pelar con cuidado la base, procurando quitarle lo mínimo de carne. Hacer lo mismo con su tallo, es decir, dejar un buen tallo y pelarlo a partir de la base de la alcachofa hasta su extremo, sin llevarnos mucha pulpa. Conforme se van limpiando, partirlas en dos e ir echándolas a una cazuela a fuego suave en la que estará la pizca de aceite. Cuando se haya acabado con la última alcachofa, añadir una pizca de sal, rehogar 1 minuto más y cubrir con abundante agua, cociéndolas unos 20 minutos. Comprobar con la punta de un cuchillo que ya están hechas, el filo podrá entrar en ellas sin dificultad. Dejarlas enfriar en el caldo de cocción.

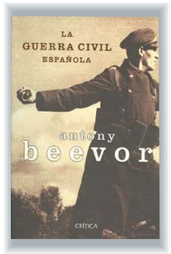
Las alcachofas con almejas: En una cazuela, rehogar el ajo picado en el aceite. Al comenzar a "bailar", sin dorarse, añadir la harina y revolverla con una cuchara. Verter el vino y el caldo caliente. Hervir medio minuto. Añadir las almejas y mantener al fuego, hasta que se abran.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Retirar las almejas a un plato, sin que se enfríen. Introducir en la salsa los cuartos de alcachofa y dejar que hierva suavemente unos minutos, para que cojan calor, a poder ser cubiertas. Colocar las almejas por encima, dar unas vueltas y espolvorear con el perejil.

Es importante primero abrir las almejas por si alguna nos "arruina" el guiso, no al revés. Una vez calientes las alcachofas, juntar todo y servir. Así se evitan problemas.

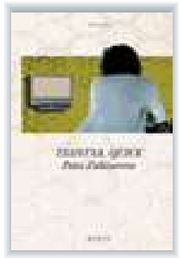
El placer de... ...un libro



La Guerra Civil Española

Autor: Antony Beevor

Gracias a su acceso privilegiado a archivos secretos rusos y alemanes -como el diario de guerra privado del coronel Von Richthofen responsable de la División Cóndor que bombardeó Gernika- el autor nos presenta una visión de este conflicto armado perfectamente documentada en la que según sus propias palabras "intenta alejarse de las batallas de propaganda que se libraron hace setenta años".



Txantxa. Quick

Idazlea: Patxi Zubizarreta

Reality Show direlakoak gure egunerokotasunean hain barneratuak dauden garai hauetan, Patxi Zubizarretaren nobela honetan barneratzen den irakurleak sentsazio bera izan dezake; etxe batek dituen txoko bakoitzeko protagonistak ezagutuko ditu eta horietako batean bere lekua topatu dezake. Berezia bezain jostagarria. Ongi etorri etxera.

Excursiones de un día:

Desde Zarautz a Getaria

Los 5 Km. que separan las localidades guipuzcoanas de Zarautz y Getaria suponen, sin duda, unos de los recorridos más hermosos que nos regala nuestra geografía. Un paseo que nos permite deleitarnos con toda la belleza del Mar Cantábrico rompiendo contra nuestras costas con toda su fuerza, creando en ocasiones espumones que alcanzan varios metros de altura y que -con las debidas precauciones- podemos admirar si el día lo permite. Y una vez que llegamos a Getaria, nada mejor que un buen pescado a la brasa para reponer fuerzas.

¡Qué grande es la DYA!

El pasado sábado 21 de octubre tuve la suerte de pasar por delante del Guggenheim mientras paseaba y cuál fue mi sorpresa cuando me encontré con una concentración de vehículos de la DYA.

Había de todo: motos, quads, ambulancias, camiones, hospitales hinchables, bicicletas... La verdad es que me pareció muy impresionante ver allí todo junto, ya que normalmente cuando ves a la DYA es porque una ambulancia te pasa por delante.

Luego me comentaron que a la tarde iban a hacer un recorrido por Bilbao y ahí me quedé todavía más alucinado: ¡ni la ballena de fiestas de Bilbao!

Pues nada, sólo quería mostrar mi admiración por esos jóvenes que se dedican a ayudar a los demás y animarles a que sigan así. Ahora sí que me creo de verdad eso de que siempre hay alguien de la DYA cerca, porque con todos los que vi juntos...

Pablo M. (Bilbao)

Agradecimiento a DYA en Eibar

Mediante estas líneas quiero agradecer a la DYA la labor que realizan. Son años los que mi familia colabora con esta entidad tan arraigada en nuestra localidad. Varias veces hemos necesitado de la DYA y siempre han estado. El día pasado mi aita tuvo una caída en el domicilio. Llamé a la DYA y demostraron eficacia, cariño y saber estar. Por eso quiero dar las gracias a esta entidad sin ánimo de lucro y al esfuerzo de los "chavales". Y dar gracias en nombre del pueblo eibarrés por toda la trayectoria de esta entidad en nuestra localidad. Eskerrik asko DYA.

Javier R. (Eibar)

Gracias por vuestra ayuda

¡Hola amigos! Quiero haceros llegar el agradecimiento de DYA Coruña por todo el despliegue de medios y vuestra labor en esta tierra gallega que casi se nos quema por completo este verano.

De corazón, muchas gracias por toda vuestra ayuda. Un abrazo.

J.M. Varela Muiño
(Presidente DYA Coruña)

DYA 2006ko Nafarroa Oinez-en

Joan zen urriaren 15ean, Nafarroa Oinez-en eskeini zenidaten laguntzagatik eskerrak eman nahi dizkizuet. Egin zenuten lana oso garrantzitsua izan zela uste dut, nahiz eta onartu beharra dudan, zuen beharra dagoenean ohartzen garela horretaz benetan. Gainera, zenbat gazte jendek harreta eskeini zidan eta beraien profesionaltasunak harritu ninduen. Zoragarria da jendeak oraindik ere horrelako proiektuekin konpromisua hartzen jarraitzea. Animo.

Lola H. (Donostia)

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

DYA en la red < > DYA sarean

1- La página web de DYA en Gipuzkoa (www.DYAgipuzkoa.com) está reformando su tienda on-line para que se puedan adquirir a través de ella diversos artículos relacionados con la Asociación. Una forma más de conocernos y ayudarnos a mantener vivo este proyecto. Además, durante toda la temporada invernal desde esta web se tendrá acceso a consultar la situación general de las carreteras de la provincia, y facilitará información meteorológica de interés.

2- La página web de la DYA (www.dya.es) ha reorganizado su sección "Álbum de fotos" para ofrecer una navegación más sencilla y acceder más fácilmente a las fotografías de la Asociación. Aquí se pueden encontrar desde imágenes de actualidad, hasta algunas sacadas al principio de nuestra andadura hace ahora 40 años.

La Soledad (I):

¿Qué es la soledad?

Tal vez la soledad inspiró este dicho popular. Pero lo cierto es que pocas realidades abstractas han tenido etiquetas tan diversas.

Los románticos vendían la soledad como "el estar rodeado de gente y que me faltes tú".

Los filósofos clásicos nos la presentan como "un espacio hueco en el alma".

La literatura nos habla de "disfrutar de uno mismo, descubriendo los placeres más intrínsecos del alma" y de "perder la comunicación con tu corazón...".

Las modas jóvenes actuales lo resuelven fácil: "¿te sientes solo? Hazte esquizofrénico".

Y Torrente Ballester utiliza la ironía crítica: "la peor soledad que hay, es darse cuenta de que la gente es idiota".

Elija Vd. mismo...

La vida, cuanto más vacía, más pesa.

Lo que sí parece claro es que una vía directa hacia la soledad es pasarnos la vida anhelando lo poco que nos falta y no valorando lo mucho que tenemos.

Desde un punto de vista técnico, Young nos habla de "la ausencia de relaciones sociales satisfactorias", mientras que Peplau se inclina por "una discrepancia entre las relaciones interpersonales y las existentes".

Pero lo importante es que, detrás de esta variedad de aceptaciones, se esconde un profundo drama humano. Tan sólo en Madrid, más de 150 personas fallecen al año en soledad, sin protección alguna hasta que son descubiertos.

Y el verano agudiza el problema de la soledad, porque las escapadas vacacionales no suelen incluir a los mayores.

Recordemos que más de un millón de mayores viven solos en España, y, en verano, esta cifra se llega a triplicar.

Un reciente informe de la Fundación de las Cajas de Ahorro (FUNCAS) estima en cuatro millones y medio las personas comprendidas entre los 16 y 64 años que nunca reciben invitaciones para salir, y manifiestan tener una profunda sensación de soledad.

Por lo que a las personas mayores se refiere, el sentimiento de soledad es uno de los factores que más contribuye a empeorar la calidad de vida de nuestros mayores.

El informe del FUNCAS revela con contundencia que la soledad agrava la salud de los ancianos. Y podemos añadir otro dato curioso: según un reciente estudio de la SEGG, los hombres temen a la soledad en la vejez y las mujeres a las demencias.

Pero... ¿Hay alguna solución a esta epidemia de soledad?

(continuará...)

LINKER
Servicios Sociales

EL ATAQUE CARDÍACO

Los más conocidos y demostrados son: tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes, colesterol elevado, inactividad física o sedentarismo y obesidad.

Retrato robot del paciente en riesgo

El perfil del individuo que tiene mayor riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular está perfectamente establecido.

Se trata de un hombre o una mujer de entre 40 y 80 años, fumador, que tiene presiones arteriales más altas de 140/90 mmHg y cifras elevadas de colesterol (Colesterol total mayor de 240 mg/dl o cifras bajas del colesterol bueno, HDL-colesterol menor de 40 mg/dl) o cifras de glucosa mayores de 126 mg/dl en ayunas.

Todas estas personas deben seguir controles médicos, consejos higiénico-dietéticos y probablemente tratamiento con fármacos.

También constituye un factor de riesgo muy importante -aunque se tengan menos de 40 años- el haber tenido un familiar en primer grado con alguna enfermedad cardiovascular antes de los 50-60 años.

Finalmente, aquellos pacientes que ya han tenido alguna manifestación de la enfermedad como infarto agudo de miocardio, angina de pecho, infarto cerebral, insuficiencia renal o claudicación de miembros inferiores, presentan el mayor factor de riesgo y por tanto deben recibir cuidados específicos de por vida.

Dr. Iñaki Lekuona
Jefe del Servicio de Cardiología - Hospital de Galdakao

Gure osasun kardiobaskularra hobetzeko gomendioak

- 1- Osasuna opari haundi bat dela kontziente izan eta arduratsuak izan gure altxorrik preziatuena bezala zaintzeko.
- 2- Bihotzak osasuntsu jarraitzeko, neurribidean jan pisu egokia izateko eta ariketa fisikoa egin egunero.
- 3- Tabakoa ekidin, modu pasiboan arnastea ere ekidin.
- 4- Ongi formatutako gure Familiako Medikuaren azalpenak jarraitu, berrikusketak eginez eta bere gomendioak jarraituz.
- 5- Osasunarekin erlazionatutako gaiei buruz informatu eta prestatu, hileta jo baino lehenago aurreikusi ahal izateko, gure bizitza horien menpean baitago.

Me gusta
mi trabajo

Elena, 26 años.
Administrativa contable.

laborman

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

¿Conoces la reglamentación del carné por puntos?

A estas alturas, todos hemos oído hablar de sus ventajas, pero... ¿Conocemos realmente la normativa del nuevo carné por puntos? Con este test, será fácil comprobarlo.

1- No mantener la distancia de seguridad con el coche que te precede, supone una perdida de:
A- 2 puntos. B- 4 puntos. C- 3 puntos.

2- ¿Es posible consultar el saldo de puntos por Internet?
A- Si. En www.dgt.es
B- No. Es una información confidencial de tráfico.
C- No. Sólo puede hacerse en las oficinas de tráfico.

3- Saltarse un STOP de manera no intencionada...
A- Sólo acarrea la pérdida de 1 punto al tratarse de un error humano.
B- Solo será sancionado con la perdida de puntos en caso de accidente.
C- Supone la pérdida de 4 puntos.

4- Un conductor profesional, pierde el doble de puntos por cada infracción.
A- Es falso.
B- Es cierto.
C- Sólo a partir de la segunda infracción sancionada.

5- ¿Cuántos puntos tendrá un conductor si no es sancionado en 6 años?
A- El máximo siempre será 12 puntos.
B- 20 puntos (Los 12 originales más 8 por buena conducta al volante).
C- 15 puntos (Los 12 originales más 3 por buena conducta al volante).

6- ¿Se pueden recuperar los puntos perdidos?
A- Sí, mediante el pago de sanciones. 60 E por punto.
B- Sí, acudiendo a cursos de reeducación vial.
C- Es imposible recuperarlos hasta que se pierde el carné.

7- Al cometerse una infracción ¿Se pierden puntos automáticamente?
A- No, los puntos se pierden siempre 8 meses después de la infracción.
B- No, sólo los perderás si la sanción es firme.
C- Si, ya que no existe la opción de recurrir.

8- ¿De cuántos puntos dispone un conductor con menos de 3 años de carné?
A- 8 puntos. B- 12 puntos. C- 10 puntos.

9- ¿Cuántos puntos se pierden si superas en un 50% la velocidad máxima permitida, siempre que ello suponga superar dicho límite en, por lo menos, 30Km/h.?
A- 2 puntos. B- 6 puntos. C- 4 puntos.

10- Un cambio de sentido incumpliendo las normas te hará perder:
A- 2 puntos. B- 3 puntos. C- 4 puntos.

Solución

Suma 1 punto por cada respuesta acertada: 1C/2A/3C/4A/5C/6B/7B/8A/9B/10B
De 0 a 5 puntos: No conoces la reglamentación (aunque ello no significa que desconozcas las normas de circulación). Deberías informarte un poco, no sea que algún día te lleves una desagradable sorpresa.
De 6 a 9 puntos: Conoces bastante bien la normativa, aunque hay cosas que no tienes del todo claras. Un repaso no vendría mal.
10 puntos: ¡Enhorabuena! Conoces la normativa a la perfección... ahora sólo falta que la tengas en cuenta cada vez que te pones al volante.

¿Sabías que...?

▶▶ El lugar más frío de la Tierra es el llamado Polus Nedostupnost (Polo de la inaccesibilidad, en ruso) que se encuentra en la Antártida y registra una temperatura anual media de -57,8ºC.

▶▶ La temperatura media en el Polo Sur es de -50ºC.

▶▶ La temperatura más baja registrada en la historia fue de -89ºC (Vostok - Antártida, en 1983).

▶▶ La capa de hielo más espesa de la Tierra tiene 5 km. de profundidad - la mitad del Everest - y se encuentra en la tierra de Wilkes (Antártida).

▶▶ La edad media del hielo de un iceberg es de 5.000 años.

▶▶ El iceberg más alto registrado sobresalía 167 metros del mar y fue visto en Groenlandia en 1958.

▶▶ La "piedra" de granizo más grande de la que se tiene noticia cayó en Coffeyville (Kansas) el 3 septiembre 1970. Tenía 190 mm. de diámetro, 444 mm. de circunferencia y pesaba 758gr.... ¡Cuando pudo ser fotografiada!

▶▶ El mar se congela cuando su temperatura cae por debajo de -1,9 ºC y la capa de hielo nunca tiene un espesor mayor de 5 metros.

▶▶ Alrededor del 12% de la superficie del mar y el 10% de la terrestre está cubierta por el hielo.

▶▶ En los trópicos la diferencia entre la temperatura máxima anual y la mínima es tan solo de 2ºC.

Cómo funciona la cadena de atención de emergencia

Larrialdi batean laguntzeko kateak nola funtzionatzen duen

Petición de auxilio

Laguntza eskaera

Central DYA
Obtención de datos
Valoración
Movilización de recursos

DYAko zentrala
Datuak hartu
Balorazioa
Baliabideen mobilizazioa

Unidades DYA - DYAren unitateak

Ambulancias de urgencias
Larraldietako anbulantziak

Ambulancias medicalizadas
Sendagiledun anbulantziak

Unidades de rescate
Erreskateko unitateak

Otros equipos de intervención
Beste eskuhartze ekipoak

Ertzaintza
Bomberos / Suhiltzaileak
Policías Municipales/Udaltzaingoa

Petición de recursos adicionales
Baliabide gehigarrien eskaera

1

Incidente - Gertaera

Evaluación Ebaluazioa

2

Asistencia - Laguntza

3

Evacuación - Ebakuazioa

MAPFRE | AUTOMÓVILES

ASEGURE SU COCHE
a la medida de sus necesidades

Seguros
Renting
Financiación
Club del Automóvil

Preocúpate de nada

Mariví Bilbao

Mariví Bilbao-Goyoaga Álvarez nació en Bilbao el 22 de enero de 1930. Actriz de vocación, formó parte de los primeros grupos de teatro que se formaron en la capital vizcaína después de la Guerra. Aunque también ha participado en numerosas películas (La playa insólita, Salto al vacío, Malena es un nombre de tango, La comunidad…) y programas de televisión como el recordado "Detrás del Sirimiri" de Antxón Urrusolo, en la actualidad el gran público la conoce por su personaje de Marisa en "Aquí no hay quien viva".

1- Para la última pregonera de fiestas de Bilbao la primera pregunta es obligada… ¿Se ha recuperado ya del maratón de la Aste Nagusia?

¡Buff!, ha sido algo increíble. Yo ya les dije que la pregonera o pregonero tenía que ser alguien joven, porque una tía como yo, con mis años… Pero tengo muy buen recuerdo.

2- Aunque imagino que rodar diariamente una serie también tiene lo suyo…

Desde luego no es moco de gallo viudo. También se las trae…¡y con abalorios! El trabajo es precioso, me gusta y estoy encantada, pero es un currazo.

3- ¿Se parece su personaje de Marisa en la serie "Aquí no hay quién viva" a Mariví Bilbao?

No, es un personaje totalmente inventado. Tiene un humor inmenso… pero es una delincuente. La primera vez que me leí el guión me dije ¡la madre que la parió, pero si esto es de un ácido increíble! Y claro, tuve que buscar con mucho cuidado la manera de enfocar el personaje para que el público pudiera "soportarlo".

4- Y hablando de televisión… ¿Suele usted verla? ¿Cuáles son sus series favoritas?

Yo no veo casi la tele: la utilizo sobre todo para ver películas con el DVD. De todas formas, de verdad que para mi la tele está bastante insoportable. Es un coñazo inmenso aunque hay excepciones.

A mi, por ejemplo, Buenafuente me gusta un montón y está rodeado de unos actores maravillosos, porque una creación como el Neng, no se da por ahí tan fácil. Yo una vez estuve en el programa. Me invitaron a ir y me lo pasé… ¡son una gente increíble!

5- Volvamos a sus orígenes. Imagino que en los años 40 y 50 no debía ser nada fácil ser actriz…

Yo tengo muy malos recuerdos de esa época. Decir a tu padre que querías ser actriz era como decirle que ibas a atracar joyerías. Era terrible. Y pasaba más a las mujeres que a los hombres. Además, no podías trabajar si tu marido no te daba permiso.

Cuando eras soltera, te mandaba tu padre y cuando eras casada tu marido, así que como solía decir mi abuela "el mejor estado, es el de viuda".

6- ¿Es cierto que su padre murió sin ver ni un estreno ni una película suya?

Lo peor es que yo la afición al teatro y al cine la tengo desde pequeña porque nuestros propios padres nos llevaban.

Y a mi padre, que lo hagan otras personas, le parecía muy bien, pero que

lo haga su hija… ¡Eso no! Fíjate que incluso cuando él ya era muy mayor, si pasaban una película mía por la tele, cambiaba de cadena.

7- Y pasando del cine a la realidad… ¿Conoce la labor de la DYA?

Sí, claro, eso lo conoce todo el mundo… ¡Que hacéis una labor increíble y lo hacéis como nadie!

8- ¿Ha necesitado alguna vez sus servicios?

No, no… nunca he tenido que llamarlos.

Soy una persona afortunada, y eso que he estado conduciendo 50 años o más y he visto de todo… aunque a mi lo que más me asusta es ver a un tío bebido que está conduciendo y (en consecuencia) lleva en las manos un arma tan terrible como es un coche.

9- Ya para despedirnos… ¿Qué le diría hoy a la Ángela Valverde de hace 50 años?

Yo utilizaba el nombre de Ángela Valverde para que no leyera mi padre las críticas y, por lo tanto, lo que le diría es que me parece maravillosa, increíble, fabulosa.

10- Muchas gracias.

Muchísimas gracias a vosotros por haberos acordado de mi y encantada de haber compartido estos minutos. Un beso muy fuerte y un abrazo para toda la DYA.

Campaña para la prevención del consumo de alcohol en jóvenes

Ya desde sus inicios, DYA se ha distinguido no sólo por su labor asistencial sino también por sus iniciativas educativas y preventivas. Dentro de esta línea de actuación, la Asociación realizó hace ahora dos años su primera campaña de sensibilización sobre los peligros de conducir después de haber consumido alcohol. Una experiencia piloto que se saldó con un gran éxito.

En la campaña de prevención elaborada para este verano, se optó por intentar llamar la atención a los menores de edad (principalmente) y los jóvenes en general, sobre las consecuencias del consumo excesivo de alcohol.

Esta acción -que se ha llevado a cabo en las Semanas Grandes donostiarra y bilbaína, así como en diversos pueblos- consistió en la colocación de materiales con un alto grado de interactividad en los recintos festivos, para que los propios jóvenes pudieran comprobar por sí mismos si se pasaban o no con el alcohol.

Así, bajo el lema genérico de "Esta noche no te pases de la raya", se situaron delante de las txosnas unas gigantescas alfombras de 10 metros en las que, precisamente, se invitaba a los jóvenes a comprobar su nivel etílico caminando sobre una línea dibujada en ellas.

Asimismo, también se colocaron espejos junto a la "alfombra" con un mensaje implicativo en el que se invitaba a los jóvenes a mirarse, para comprobar si quien veían reflejados de verdad eran ellos… o alguien distinto, a quien el alcohol ha transformado. Para invitar a los jóvenes a participar en ambos "juegos" se buzonearon folletos en las viviendas, se colocaron avisos en los ciclomotores y se publicaron anuncios en la prensa indicando el lugar al que los jóvenes podían acudir para comprobar si, verdaderamente, esa noche se habían pasado de la raya.

La opinión del Presidente

El Centro Hospital de Urgencias de Gernika-Lumo

Parece confirmado que se han iniciado las obras de lo que puede ser un Hospital de Urgencias Médico-Quirúrgicas, ubicado en proximidades de la variante de Gernika-Lumo, para la atención de casos graves de las comarcas de Busturialdea y Lea-Artibai (83.520 habitantes) cuyos pacientes actualmente son atendidos en el Hospital de Usansolo (Galdakao), un centro hospitalario de absoluta garantía en recursos, incluído un helipuerto.

Pero lo que se pretende ahora es -respondiendo la demanda generalizada de las poblaciones afectadas-, que los pacientes dispongan de una atención sanitaria aún más rápida que en la actualidad por por mediar distancias demasiado apreciables y empleos de tiempos excesivamente dilatados para alcanzar los centros hospitalarios actuales, en primer término, el de Usansolo (Galdakao).

La DYA, en Diciembre de 2001, recogió las muy justificadas aspiraciones de las comarcas citadas y con ellas nos dirigimos a los organismos oficiales, con la pretensión de que en Gernika-Lumo pudieran atenderse los procesos de urgencias graves, de accidentados de todo origen –tráfico, laborales, etc..-, o de quienes

enferman súbitamente, tipo infarto, donde los minutos pueden ser vitales.

Justificábamos entonces y nos reafirmamos ahora, que las urgencias procedentes de Lekeitio, con una distancia de 22,5 Km. a una media de 70 Km/h. (valorando trazado, tráfico, ambiente y horario), se emplearían 19.2 minutos para alcanzar el centro hospitalario de Gernika-Lumo. Los procedentes de Ondarroa, con 36 Km., 30.8 minutos. Los de Markina-Xemein con 23.7 Km., emplearían 20.31 minutos.

Estas emergencias procedentes de Lekeitio, Ondarroa y Markina, para acceder al Hospital de Usansolo (Galdakao), precisan actualmente 16,6 minutos añadidos, que corresponden al tiempo en recorrer las ambulancias, el tramo GERNIKA-AMOREBIETA-USANSOLO, con 25 Kms., a una media de 90 Km/h. por trazado y mediando una autopista.

Lo que nos complace en reafirmarnos en nuestra plena satisfacción por haber podido alcanzar un objetivo que, una vez más, salvará vidas.

Dr. Usparitza
(Presidente de la DYA)

Relajarse al llegar a casa

Todos llegamos a casa cansados después de una dura jornada de trabajo. Y lo peor es que nuestras responsabilidades no acaban ahí: las tareas de la casa, los niños… Por eso, en este número deseamos ofrecerte unos prácticos ejercicios respiratorios de yoga que nos ayudarán a relajarnos al final del día… ¡o cuando lo necesitemos!

La Postura Fácil con las manos en “Gian Mudra” se consigue al cruzar las piernas, no importa si la pierna derecha está encima de la izquierda o al revés, estirando recta la columna vertebral, y manteniendo los brazos rectos sobre las rodillas.

Esta serie de cinco ejercicios abre los canales pránicos y equilibra la respiración de los dos lados del cuerpo.

1) Sentado en la Postura Fácil, debe hacerse una antena con los dedos de la mano derecha y bloquear la fosa nasal derecha con el pulgar: Respirar larga y profundamente por el lado izquierdo por 3 minutos, inhalando y manteniendo la respiración por 10 segundos.

2) Repetir el primer ejercicio, pero utilizando la mano izquierda para taponar la fosa nasal izquierda y respirando por el lado derecho: Respirar larga y profundamente por el lado izquierdo por 3 minutos, inhalando y manteniendo la respiración por 10 segundos.

3) Inhalar por el lado izquierdo de la nariz y exhalar por el derecho -utilizando respiraciones largas y profundas- usando el dedo pulgar y el dedo meñique de la mano derecha para cerrar alternativamente las fosas nasales. Tiempo no especificado. Se sugiere 3 minutos.

4) Repetir el ejercicio 3, pero inhalando ahora por el lado derecho y exhalando por el izquierdo. Tiempo no especificado. Se sugiere 3 minutos.

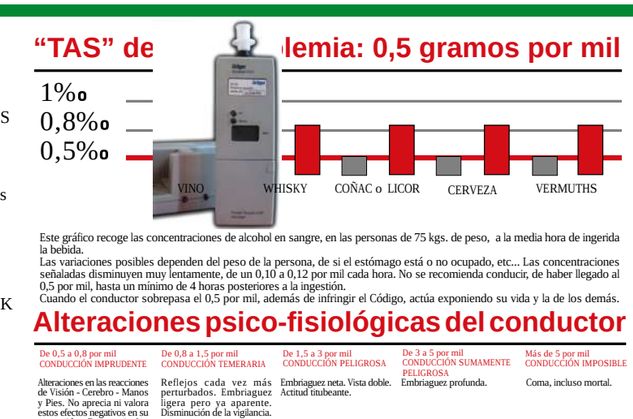
5) Séntarse en Postura Fácil y hacer una respiración Profunda y Prolongada durante 7 minutos y medio. La Respiración Profunda y Prolongada se consigue expandiendo completamente los pulmones para inmediatamente después forzar el aire a salir… y en cuanto hayamos expulsado casi todo el aire, volvemos a respirar arqueando cada vez la columna hacia delante y presionando ligeramente las palmas contra las rodillas para poder sentir el diafragma llenar los pulmones de atrás hacia delante completamente.

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.



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

Con el Servicio Dorado las ventajas son mayores.

SERVICIO DORADO

Con el Servicio Dorado, los mayores de 60 años que tengan su pensión domiciliada en **kutxa** obtienen grandes **ventajas**:

- **Financieras**: Adelantar el cobro de su pensión, disponer de la **Tarjeta Dorada**…
- **Seguridad**: Seguros Multirriesgo Dorado, Teleasistencia Domiciliaria…
- **Salud**: Descuentos en el Oncológico, Talasoterapias…
- **Ocio y tiempo libre**: Viajes Dorados subvencionados, AulasKutxa, descuentos en cines, museos, espectáculos…

Una oportunidad de oro para su pensión.

www.kutxa.net

kutxa
¿qué quieres mañana?

LA DYA celebra su 40 aniversario en el Guggenheim

El pasado 21 de octubre la DYA organizó una exposición de vehículos y demás medios técnicos dentro de los actos organizados para conmemorar el 40 aniversario de la Asociación.

En el acto, que tuvo lugar entre las 9h. y las 14h., se pudieron observar ambulancias históricas, unidades todo-terreno, vehículos sociales, motocicletas, quads, bicicletas, lanchas y distintos tipos de ambulancias (soporte vital avanzado, soporte vital básico).

Asimismo, también se desplegaron dos hospitales de campaña en cuyo interior se realizaron diversas actividades infantiles, se ofrecieron cursos de primeros auxilios y se reprodujo un quirófano de campaña.

Pero si este primer acto tuvo gran aceptación por parte del público, aún fue mayor la acogida que los vizcaínos brindaron al desfile de todos estos vehículos (58 en total) por las calles del centro de Bilbao, que tuvo lugar el mismo día a las 19:30 horas.

Un recorrido que congregó miles de personas en las aceras de nuestra capital y que finalizó con un emotivo homenaje al Presidente y Fundador de la DYA, Juan Antonio Usparitza.

La DYA colabora en la extinción de los incendios de Galicia

Este verano, respondimos a la petición de ayuda por parte de la DYA de Ferrol para dar cobertura a los voluntarios y bomberos que participaban en las labores de extinción de los incendios que asolaron Galicia. Para ello, el 12 de agosto se movilizó el siguiente dispositivo: 3 todo-terrenos de apoyo logístico y transporte de personal • 4 todo-terrenos "Ambulancia" • 1 Vehículo de transporte de material logístico • 1 Hospital de Campaña equipado con material de atención urgente • 14 voluntarios: 6 de DYA Bizkaia; 4 de DYA Gipuzkoa; 2 de DYA Navarra; 1 de DYA Cantabria y 1 de DYA Cataluña. Este contingente se encargó de proporcionar la cobertura sanitaria y apoyo logístico en la zona de Avión (Ourense), durante 4 días.

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 Durango

Los primeros años

La primera delegación de la DYA en la comarca del Duranguesado estuvo situada en lurreta.

Inaugurada con grandes esfuerzos en el año 1991, sus comienzos (como los del resto de delegaciones) fueron muy duros.

Así, en los primeros meses, ni siquiera disponíamos de ningún vehículo y todos los días teníamos que desplazarnos hasta la delegación de Galdakao a por uno, que una vez finalizado nuestro turno de guardia, debíamos devolver.

Nuestra base en lurreta consistía en esa época en un pobre barracón prefabricado a los pies de la N- 634.

Traslado a Durango

Por fin, en el 1995 conseguimos un local más digno situado en el centro de Durango.

Gracias a él, nuestro tiempo de respuesta mejoró notablemente ya que la delegación se encuentra situada en un punto privilegiado que permite tomar con extremada rápidez cualquier dirección de los distintos municipios de la comarca (Abadiano, Valle de Atxondo, Elorrio, Berriz, Zaldibar, Izurza, Mañaria, Garay, Iurreta) así como acceder a los puertos de Urkiola, Elgueta, Miota y Kampazar.

La Delegación hoy

A fecha de hoy -y gracias al esfuerzo conjunto de la Asociación, los voluntarios y, por supuesto, el pueblo de Durango- la delegación de la DYA en Durango posee tres ambulancias equipadas como

Soporte Vital Básico y un todo-terreno de rescate también perfectamente equipado.

Este último es fundamental, ya que las condiciones del terreno que cubrimos poseen mucha zona montañosa y de difícil acceso.

Sin embargo, todavía nos encontramos con numerosos inconvenientes para poder realizar correctamente nuestra labor ya que, a pesar de que año tras año aumenta el número de emergencias que debemos atender, aún debemos recorrer distancias muy largas hasta el hospital más cercano.

Ellos y ellas al volante

El tema de las virtudes y los defectos, de los factores favorables y desfavorables de cada sexo al volante, ha sido tratado profundamente en numerosos estudios siempre con la misma conclusión: el hombre se vuelve agresivo contra todo lo que merme su hegemonía y es parcial al enjuiciar a la mujer como conductora de automóviles.

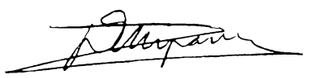
Y es que, no existen factores favorables que demuestren que la mujer posea inferioridad psicológica al conducir. Ella conduce como el hombre, si se sitúan en idénticas circunstancias y se le dan las mismas oportunidades de enseñanza y experiencia.

A continuación, paso a detallar una serie de características, actitudes, conductas y comportamientos humanos por mi observados a lo largo de mi amplia experiencia.

Factores favorables y desfavorables de unos y otras.

- La mujer, rara vez reacciona en competencia al ser adelantada por otro coche. Ante el volante pierde locuacidad, se concentra y no pretende lucirse como el hombre. Sin embargo, a altas velocidades sus cualidades son menores.
- La mujer rarísima vez conduce bajo el influjo de alcohol. Ello no puede, por desgracia, aplicarse al hombre.
- Si bien la mujer, generalmente, desconoce la mecánica del automóvil, conoce y respeta el Código y las Normas mejor que el varón. Sin embargo, en ocasiones se apega demasiado a los reglamentos y ello rebasa la prudencia.

- La mujer observa, con frecuencia, el velocímetro y ello con clara tendencia moderadora, lo contrario que suele hacer el varón.
- La especial arquitectura femenina y juegos articulares, no estorba la conducción sino que la mejora. Precisamente, por esa anatomía y fisiología, la rapidez de los giros al volante es inferior a la conseguida por el varón.
- La mujer tiene mayor tendencia que el hombre a ocupar el centro de la calzada y en ellas es más difícil corregir este vicio.
- La experiencia de la mujer suele ser menor porque, generalmente, conduce menos horas que el hombre y poco por carretera, verdadera escuela formativa del conductor.
- La mujer, sólo excepcionalmente exterioriza su brazo a través de la ventanilla en épocas calurosas, unas veces colgándolo y otras asiéndose al techo, hechos muy frecuentes en el varón.

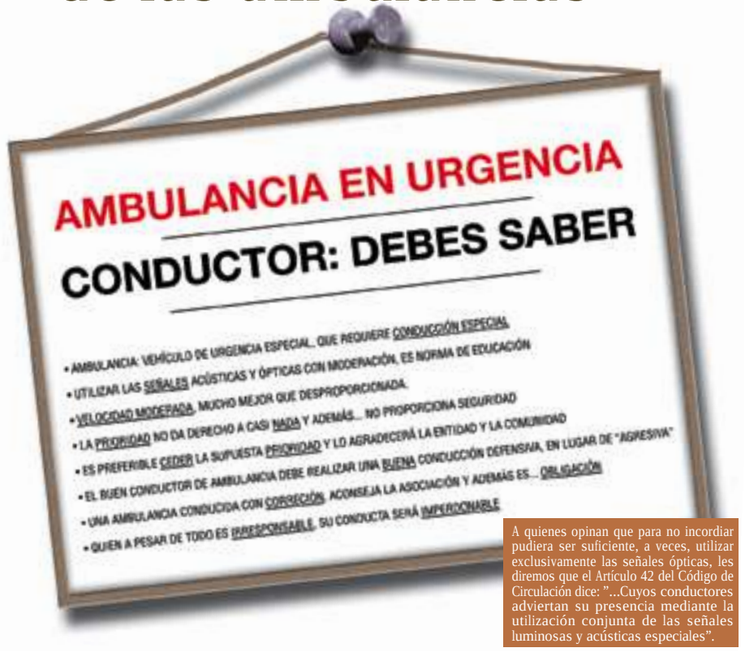


Dr. Usparitza
Presidente de la DYA

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)

Velocidades y "sirenitis" de las ambulancias



A quienes opinan que para no incordiar pudiera ser suficiente, a veces, utilizar exclusivamente las señales ópticas, les diremos que el Artículo 42 del Código de Circulación dice: "...Cuyos conductores adviertan su presencia mediante la utilización conjunta de las señales luminosas y acústicas especiales".

El discurrir de las ambulancias por la vía pública genera una serie de mínimas molestias propias de cualquier servicio de urgencia que la DYA trata de evitar, o al menos, paliar en lo posible.

Las velocidades de las ambulancias.

Este es un tema de gran preocupación, por lo que siempre recordamos a los conductores-socorristas lo perjudicial que es el exceso de velocidad para los accidentados y enfermos que se transportan, y lo potencialmente peligroso para los demás usuarios de la vía pública. De ahí que en la nueva sede de la DYA exista una pancarta recomendando moderación en las velocidades a desarrollar.

La "sirenitis".

Con frecuencia nos llegan "quejas" de supuestas utilizaciones desproporcionadas de las sirenas en las ambulancias.

Creemos, sinceramente, que dichas manifestaciones en algunos casos son razonables. Sin embargo, existe un alto porcentaje de situaciones en los que se dan razones más que suficientes para utilizar las sirenas de las ambulancias al máximo de potencia e insistencia, teniendo en cuenta dos factores determinantes: la gravedad del caso y el tráfico/obstáculos existentes.

De las dificultades del trafico a vencer, especialmente en Bilbao, nada añadiremos que no se conozca, pero de la posible urgencia por la gravedad del accidentado o enfermo, interrogaríamos a algunos de los que se quejan, diciéndoles; ¿acaso no le gustaría o incluso exigiría que su madre, hijo o hermano sean atendidos con la máxima urgencia y si es posible además, por un médico?

Esto lo justifica... casi todo. El resto pudiera ser, simplemente, "sirenitis".

Rememorando 1979-81

- El 17 de Febrero de 1979, se inaugura la nueva sede la DYA en el nº 48 de la Calle Iparraguirre. Anteriormente la misma se encontraba en la Clínica Usparitza.
- Los recursos sanitarios de la DYA participan muy activamente el 22 de Octubre de 1980 en al atención de las víctimas de una catástrofe en una escuela de Ortuella, que tuvo como resultado 52 muertos y 50 heridos, la mayoría de ellos, niños.
- El total de ayudas recibidas por la DYA hasta el año 1980, de parte de la Diputación de Bizkaia, alcanza las 1.653.110 pesetas en concepto de material sanitario, de seguridad vial, de comunicaciones y además, una ambulancia (nº 3).
- En 1980 se interviene reiteradamente ante el Organismo de Obras Públicas, la Diputación y el Ayuntamiento, para solucionar los importantes problemas que genera el cruce de San Cristóbal, en Busturia.

- En 1980 se interviene reiteradamente cerca del Organismo de Obras Públicas, la Diputación y el Ayuntamiento, para solucionar los importantes problemas que genera el cruce de San Cristóbal, en Busturia.

- En 1981 se le concede a la DYA el preciado galardón de la MEDALLA AL MÉRITO DE LA SEGURIDAD VIAL.
- La semilla fructifica y en 1981, la DYA se extiende además de a Guipúzcoa, Navarra, Álava y Madrid, a Extremadura, Barcelona, El Ferrol, Vigo, La Coruña, Málaga, Huesca, Alicante y Valencia.
- En 1981, dentro de la 8ª Semana Médica de Bilbao, en la Academia de Ciencias Médicas, el Dr. Usparitza, presenta una ponencia sobre el importante tema de La organización de los Servicios de Asistencia al politraumatizado extra e intrahospitalario.