Abril de 2007 / *2007ko apirila*

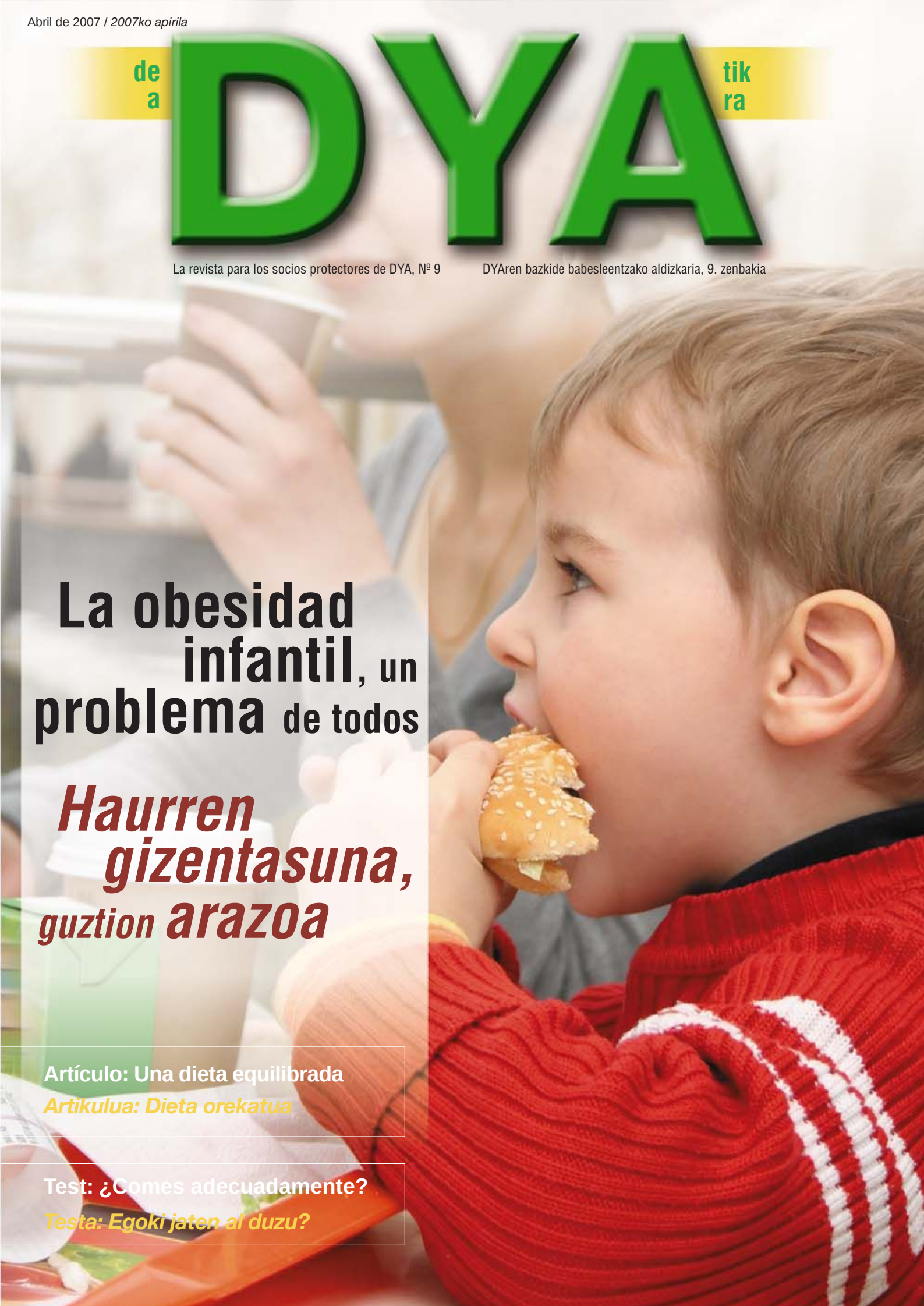
de a

DYA

tik ra

La revista para los socios protectores de DYA, Nº 9

DYAren bazkide babesleentzako aldizkaria, 9. zenbakia



La obesidad infantil, un problema de todos

Haurren gizentasuna, guztion arazoa

Artículo: Una dieta equilibrada

Artikulua: Dieta orekatua

Test: ¿Comes adecuadamente?

Testa: Egoki jaten al duzu?

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

DYA en 2006 / DYA 2006an
PÁGS. 12-13

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

EDITORIAL / EDITORIALA

Una DYA cada vez más amplia

¿Cómo nos gustaría que fuera el futuro de la **DYA**? Aquí, una serie de iniciativas que nos gustaría que vieran la luz en los próximos años.

Instituto de Seguridad Vial

Desde hace años venimos pidiendo a la UPV la creación de un Instituto de Seguridad Vial (como existe en la Universidad de Valencia) por considerar que en los accidentes de tráfico y sus víctimas existen numerosas facetas dignas de estudio con el objetivo final de conocer sus causas -y como evitarlas- aportando pautas y directrices. Una iniciativa a la que podríamos aportar amplios conocimientos ya que ostentamos una dilatada experiencia en el estudio y análisis de la biomecánica de las lesiones en las distintas tipologías de los siniestros.

Rehabilitación del carné por puntos

Otra iniciativa de futuro sería que nuestra entidad ofreciera a los conductores que precisan recuperar su carné, una visita por el día a día de los accidentes para que los conductores contemplaran personalmente a las víctimas ensangrentadas sobre el asfalto o en el interior de los vehículos, recibiendo el impacto visual del problema que pueden generar en el futuro si reinciden en sus actitudes.

Servicio de Ayuda Social

Finalmente, en el futuro, la entidad deberá ser consciente de que la feliz iniciativa que asumimos en 1999 con el transporte de personas de la tercera edad y discapacitados, va a adquirir una dimensión cada vez mayor. Por ejemplo, el año pasado realizamos 45.586 traslados.

DYA geroz eta handiagoa

DYAren etorkizuna nolakoa izatea gustatuko litzaiguke? Jarraian, hurrengo urteetan sortzea gustatuko litzaizkigukeen hainbat ekimen.

Bide-Segurtasunaren Institutua

Azken urteetan EHUri Bide-Segurtasuneko Institutu bat sortzeko eskatzen ari gara (Valentziako Unibertsitatean dagoen bezala), izan ere, errepide istripu eta bertako biktimetan aztertzea merezi duten alderdi batzuk daude, eta azken helburua bere zergaitiak ezagutzea da -eta nola ekidin-, eredu eta jokabide batzuen ekarpena eginez. Ekimen honetan ezagutza handi baten ekarpena egin ahal izango genuke, izan ere, istripu tipologia ezberdinetako lesioen biomekanikaren ikerketa eta azterketan esperientzia handia daukagu.

Puntukako karnetaren birgaikuntza

Etorkizuneko beste ekimen bat, karneta berreskuratu behar duten gidariei gure elkarteak egunero gertatzen diren istripuak nolakoak izaten diren erakustea litzateke, lurrean edo ibilgailuen barruan odoleztaturik dauden biktimak pertsonalki ikus ditzaten, eta horrela, etorkizunean berriro gidatzen hasitakoan lehen bezala jarraitzen badute sortu ditzaketen arazoen irudikapena egin dezaten.

Gizarte-laguntza zerbitzuak

Azkenik, elkarteak kontziente izan behar du 1999an geure gain hartu genuen hirugarren adineko eta pertsona ezinduak lekualdatzeko zorioneko ekimenak, etorkizunean, gero eta dimentsio handiagoa izango duela. Adibidez, iaz 45.586 lekualdaketa egin genituen.

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.

LA OPINIÓN DEL LECTOR / IRAKURLEAREN IRITZIA

Sorospenen garrantzia

Ikastetxe batean egiten dut lan haur txikiekin, eta aurreko hilabetean zuekin sorospen ikastaro bat egitera animatu nintzen. Egia esan, inoiz ez duzu pentsatzen ezer larria gertatuko denik, baina garrantzitsua iruditu zitzaidan horrelako formazioa izatea. Eta esan behar dizuet, ikasteaz gainera, oso ondo pasatu nuela. Ezagutza gutxi batzuekin zenbat egin daitekeen ikasi nuen. Horregatik, formazio mota honekin lanean jarraitu dezazuen eta ikastetxeetara eramatera animatzen zaituztet.

Inma B. (Donostia)

¡Gracias!

Eran las 6 de la mañana del recién estrenado 2007. Una llamada me levantó para solicitar que me personara en un centro hospitalario al que habían trasladado a mi hijo de 18 años con una intoxicación etílica. Vaya inicio de año ¿verdad?

Sin embargo, felizmente todo quedó en un susto gracias a la rápida y eficiente actuación de los chicos de la DYA que atendieron a mi hijo en esos difíciles momentos.

No sabría expresar muy bien con palabras lo que siento, pero ahora estoy más convencida que nunca de que mi aportación como socia de la DYA es importante y necesaria.

M.T. Garaizabal (Portugalete)

Periódico aniversario

Para los que empezamos a ser un poco mayores y recordamos los inicios de la DYA, el periódico aniversario que el pasado mes hicísteis público junto con El Correo es una pequeña gran joya.

Me hizo recordar cuando apenas era un chaval que paseaba por Bilbao y podía ver las cuestaciones que la propia gente de la DYA hacía... las primeras ambulancias amarillas...

Yo, por lo menos, guardaré ese periódico para siempre, como un homenaje a la generosidad de todos los que han formado parte de la Asociación.

Julio F. (Bera de Bidasoa)

Labor de DYA durante las nevadas

Con estas líneas quiero agradecer a la DYA la ayuda que me prestasteis durante las pasadas nevadas de enero.

Tuve un problema en la carretera (mi coche resbaló y quedó atrapado en el arcén), y uno de vuestros todo-terreno me ayudó a volver a la carretera y seguir mi camino.

La verdad es que es la primera vez que os he necesitado, y tengo que decir que los jóvenes que me atendieron hicieron un gran trabajo.

Eskerrik asko.

I. García (Bilbao)

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

Ya esta disponible en nuestra web (www.dya.es) una versión on-line del periódico Especial 40 Aniversario que la Asociación publicó el pasado mes de diciembre en El Correo. Un recorrido por la historia de la DYA a través de las noticias publicadas en los periódicos en sus 40 años de historia.

La intranet de DYA Gipuzkoa, para socios y amigos, se ha ampliado con nuevas secciones. Para entrar en ella sólo hay que hacer clic sobre la opción **"Reservado socios"** que aparece en la esquina superior derecha de la página principal de (www.DYAgipuzkoa.com), y en la pantalla de identificación introducir el nombre de usuario y la contraseña.

Quienes no se hayan identificado nunca pueden conseguir sus claves de acceso pinchando sobre la frase "Si no estás dado de alta puedes **Darte de Alta** como invitado" que aparece en la parte inferior de la propia pantalla de identificación.

Me gusta
mi trabajo

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

Formación para empresas y colectivos

Prácticamente desde su nacimiento, nuestra Asociación ha estado comprometida con la formación sanitaria. De hecho, pasar del "pañuelo blanco por la ventanilla" a vehículos ambulancia perfectamente equipados para realizar una asistencia y dotados de un personal con nociones elementales de socorrismo y primeros auxilios, fue una de las ideas que originaron el proyecto DYA en 1966. Y fieles a este compromiso, empezamos por preocupamos de la preparación de nuestros propios socios activos.

Pero pronto comprendimos la importancia de ampliar el campo de acción. Cuantas más personas tuvieran esos conocimientos más probabilidades habría de salvar vidas. Y así optamos por ofrecer a la población nuestros cursos de Primeros Auxilios. El siguiente paso fue potenciar nuestras Escuelas de Formación, y llevar estos conocimientos allí donde un grupo de personas quisiera prepararse para saber actuar en caso de emergencia.

Por eso, a día de hoy DYA está impartiendo **formación a medida** en empresas, centros educativos, instalaciones deportivas, instituciones oficiales o agrupaciones de amas de casa, por citar algunos ejemplos. Y no sólo de socorrismo y primeros auxilios, sino de cualquier disciplina relacionada con la prevención y el bienestar: prevención de accidentes, socorrismo acuático, uso de equipos desfibriladores automáticos DEA, Seguridad Vial…

El proceso es muy simple: basta una llamada a DYA para señalar el tipo de conocimientos que se desea adquirir, el tiempo disponible, el número de personas a las que habría que impartir la formación y su nivel actual de conocimientos. Con estos datos nuestras Escuelas de Formación elaboran un temario que se ajuste a las necesidades del solicitante, compaginan fechas, y acuerdan el sitio en el que se van a impartir las clases.

La Asociación aporta un gran equipo de profesionales con experiencia docente y numerosos recursos para la enseñanza, entre los que se incluyen las últimas tecnologías audiovisuales al servicio de la educación (vídeos, presentaciones en PowerPoint, transparencias…). Además, se preocupa de forma especial por mejorar cada año a través de encuestas de calidad entre su alumnado.

Sólo así, trabajando en el empeño de que todos estemos preparados **antes** de que ocurra una desgracia, podremos conseguir, un día, vivir en una sociedad realmente segura.

La opinión del Presidente

PREOCUPACIONES

Nos preocupa que se produzcan víctimas de tráfico, siendo todos los accidentes evitables.

Nos preocupa que en el año 2007 se vayan a incorporar 42 aspirantes de la Policía Municipal de Bilbao y que en los 5 años anteriores se hayan integrado sólo 160 nuevos efectivos, cuando las necesidades a cubrir son numerosas.

Nos preocupa que se estén incrementando las acciones violentas de la juventud actual. El problema es serio e incumbe a educadores, progenitores y a la Administración.

Nos preocupa -como a todo ciudadano-, que los comportamientos incívicos se hayan incrementado.

Nos preocupa, que se sigan produciendo conductas repudiables por parte de algunos pacientes, sus allegados o su entorno, agrediendo verbal y físicamente al personal sanitario de la DYA, que paradójicamente están proporcionando bienestar, curando, aliviando y consolando.

Nos preocupa, como a los demás ciudadanos, que se dilate en el tiempo la corrección de algunos "puntos negros" de nuestra vía pública (y carreteras) y que para adoptar medidas correctoras tenga que producirse pérdida de vidas.

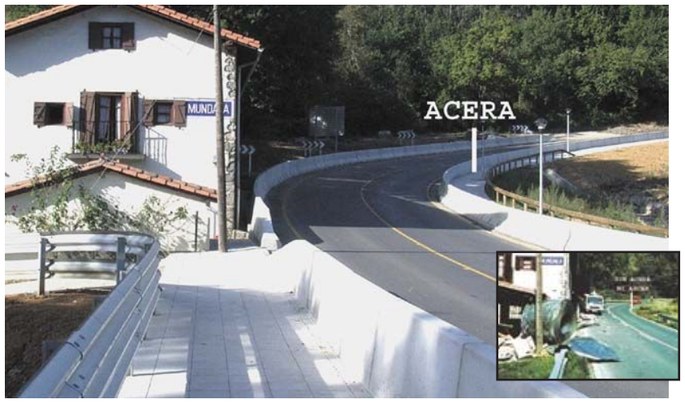
Nos preocupa, el estado de las numerosas obras públicas de Bilbao, que afectan seriamente al tráfico en general, pero sobre todo, obstaculizan el movimiento de los vehículos de urgencia, cuya prioridad debe ser asumida y respetada también por la Administración.

Nos preocupa, que no observemos bastantes más patrullas de la Ertzaintza en nuestras carreteras.

Y finalmente, **nos preocupa**, que no se considere la opinión de la DYA de que para evitar accidentes de tráfico, se fomente el uso del Metro, el transporte público más seguro y práctico, como bien se reflejó en las normas de la "Conferencia Europea de Ministros de Transportes de 1986".

Dr. Usparitza
(Presidente de la DYA)

Solucionado el problema de la acera y la curva de Sukarrieta



Tras ocho años de reiteradas gestiones de la DYA para que tuviera continuidad la acera de la carretera BI-2235-Gernika-Bermeo -que discurre entre los municipios de Mundaka (Portuondo) y Sukarrieta- por fin se ha conseguido que los 250 metros previos al punto kilométrico 47.000 cuenten con este importante elemento para la seguridad de los viandantes. Asimismo, también se ha conseguido la rectificación de la curva que se encuentra en la misma localización, un "punto negro" en el que han sucedido múltiples accidentes.

Los jubilados y los pensionistas de Loiu por la DYA

Como viene siendo tradicional, la Asociación de Jubilados y Pensionistas, Gure-Etxea de Loiu, entregó a la DYA el dinero que recaudaron interpretando el himno de Santa Agueda (Agate Deuna) que en esta ocasión ascendió a 1.525 .

Al acto de entrega asistieron el Presidente de la entidad, Sr. Aurrekoetxea, el alcalde de Loiu, D. Vicente Arteagagoitia y el Presidente de la DYA, Dr. Usparitza, que pronunció unas breves palabras de agradecimiento al colectivo y al pueblo de Loiu, por su reiterado gesto anual en pro de la DYA y sus fines humanitarios. Eskerrik asko danori!

Peligrosidad en Muxika

Con fecha 8 de febrero de 2007, la DYA envió al Departamento de Obras Públicas y Transportes de la Diputación Foral de Bizkaia, la razonable petición de un paso de peatones protegido por semáforo para el vecindario de Vista Alegre de Muxika.

Esta solicitud recoge la inquietud y preocupación generalizada del barrio ya que, como se puede observar en la fotografía, los viandantes están obligados a poner en peligro su vida para dirigirse a la parada de autobús dirección Gernika, al no existir un paso de peatones en kilómetros.

2006ean DYAk 62.764 bizkaitarrek egindako laguntza-deiei eman zien erantzuna. Hori guztia posible izan zedin, gure anbulantziek 2.022.883 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 2006 la DYA respondió a las llamadas de auxilio de 62.764 vizcaínos. Para hacerlo posible, nuestras ambulancias recorrieron más de 2.022.883 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.

Kupoi hau bidaltzean, baimena ematen dut nire datuak DYAren datu-basean sartzeko, DYAk etorkizunean antolatuko dituen ekintzetan bakarrik erabiliko direnak. Zuk, datu hauetan edozein unetan sartzeko aukera izateaz gain, aldatzeko edo baliogabetzeko aukera ere izango duzu. Horretarako nahikoa duzu helbide honetara idaztea: Alameda San Mamés, nº 33 - 48010 Bilbao
Al enviar este cupón, acepto que mis datos sean incluidos en una base de datos de la DYA, única y exclusivamente para futuras acciones de la DYA. Usted puede acceder, modificar o cancelar estos datos en cualquier momento, escribiendo a la DYA, Alameda San Mamés, nº 33 - 48010 Bilbao.

Conducción y cocaína

Mientras que el consumo de alcohol parece ir reduciéndose, no parece que esté ocurriendo lo mismo con otras sustancias peligrosas para la conducción.

Un caso claro de esto último es la cocaína, presente en el 5% de las muertes producidas en accidentes de tráfico en el año 2005, según los datos del Instituto Nacional de Toxicología.

La cocaína, una droga que está de moda

La cocaína es un alcaloide que se extrae de la hoja de coca, un arbusto que se encuentra en la zona del Caribe y cuenca del Amazonas.

Su consumo no está en absoluto asociado a ambientes marginales sino más bien a un ambiente de éxito y celebración por lo que se tiene una imagen de droga limpia, poco peligrosa y cuyo consumo se puede controlar, existiendo muy poca conciencia de la capacidad adictiva de la sustancia.

¿Qué ocurre en la carretera cuando aparece el binomio cocaína-alcohol?

No hay que olvidar que la cocaína es una sustancia estimulante del SNC.

Por esta razón, es evidente el riesgo que supone su uso en la conducción. Su consumo produce una falsa sensación de control, de disminución de la fatiga, así como una menor percepción de las conductas de riesgo: mayor agresividad en la conducción, más velocidad, maniobras más peligrosas, *"piques"* al volante...

A esto hay que añadir el hecho de que la suma "alcohol y cocaína" es aún más peligrosa ya que cuando ambas sustancias se consumen juntas, el hígado genera en su interior una tercera sustancia -el etileno de cocaína- que intensifica los efectos eufóricos de la droga.

Por eso, con el consumo de cocaína como con el de cualquier otra sustancia que altere en mayor o menor medida el estado de consciencia, hemos de aplicar la máxima tantas veces escuchada de *"si consumes, no conduzcas"*.

Martha Ubieta
Responsable del Prog

Fundación Gizakia
Teléfono: 944432812
www.gizakia.org

¿Cómo reconocer si existe un problema de adicción?

Son varios los indicadores que nos pueden hacer sospechar de la presencia de un problema de adicción, entre ellos:

- Mantener conductas de consumo, aún cuando ha habido intentos de querer abandonarlo.
- Descuido o abandono de las responsabilidades personales, familiares, laborales por estar pensando en la droga o aspectos relacionados con ella.
- Aparición de problemas económicos por el desvío de fondos que supone mantener el consumo.
- Síntomas de irritabilidad, ensimismamiento, paranoia, o presencia de otras adicciones como el juego...
- Problemas físicos asociados al consumo: peligro de accidentes cardiovasculares, cerebrovasculares, ataques cardíacos...

Nola antzeman menpekotasun arazo bat dagoela?

Menpekotasun arazo baten agerpenaren susmoa hartzeko zenbait adierazle daude, horietako batzuk honokoak dira:

- *Nahiz eta uzteko saiakerak egin, kontsumitzen jarraitzea.*
- *Ardura pertsonal, familiako edo lanekoen hutsegite edo utzikeria drogekin edo drogekin erlazionatutako zerbaitetan pentsatzen egoteagatik.*
- *Arazo ekonomikoak sortzea, kontsumitzen jarraitzeak sortzen dituen gastu handien ondorioz.*
- *Haserrekortasun, barnelilura eta paranoia bezalako sintoma eta jokua bezalako beste menpekotasunen agerpena.*
- *Kontsumoarekin lotutako arazo fisikoak: istripu kardiobaskularren, garuneko hodietako istripu, bihotzeko krisien... arriskua.*

La alimentación del niño sano

Una de las mayores preocupaciones que sentimos los Pediatras con respecto a la salud del niño se refiere al tema de su alimentación. Las modificaciones que están ocurriendo en los últimos años con respecto a cómo comen los más pequeños (debido entre otras razones al trabajo de ambos miembros de una pareja) determinan que, en ocasiones, los padres no controlen lo suficiente el tipo de alimentos que ingiere el niño.

Desgraciadamente, la incidencia de niños con sobrepeso y obesos se está incrementando de forma alarmante en nuestro país.

Y es que, a la hora de hablar de la alimentación de los niños, hay diversas razones para preocuparse.

Por una parte, por el incremento de niños inmigrantes de diversos países y de la adopción de menores que hace que algunos de ellos lleguen en situaciones de auténtica desnutrición. Por otra, el enorme problema de futuros obesos que encontramos en la época de la adolescencia.

Soluciones

Los pediatras actuales seguimos defendiendo a ultranza la lactancia materna por diversos motivos, si bien entendemos que a partir de cierta edad (6 meses), esta lactancia materna se debe completar con alimentación complementaria (cereales, frutas, verduras, proteínas y minerales).

Seguidamente, asistimos a un periodo de la vida en el que el niño, a diferencia del periodo del lactante, realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras (lenguaje, marcha, socialización) al tiempo que ralentiza el proceso de aumento de masa. Ello trae como consecuencia el descenso de la ingesta de alimentos en relación al tamaño corporal.

Sin embargo, en esta fase nos encontramos con muchos niños caprichosos para los que los dulces, chocolates, caramelos, bebidas azucaradas, etc. resultan más atractivos que la comida normal, algo que conduce, en ocasiones, a la adquisición de hábitos dietéticos inadecuados.

Para mantener un equilibrio nutritivo óptimo y garantizar un crecimiento armónico, es indispensable un aporte mínimo de los distintos principios inmediatos (azúcares, grasas, proteínas) y que éstos guarden entre ellos una adecuada proporción.

La importancia del desayuno

Sin un desayuno correcto, un niño no tiene la energía necesaria para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que requieren las actividades diarias.

Está comprobado que el mal hábito de no desayunar - el 8% de los niños acuden al colegio sin desayunar- está estrictamente relacionado con la obesidad.

Un desayuno correcto debe contener una gran variedad de alimentos: un lácteo (leche, yogur o queso), una grasa (aceite de oliva, mantequilla, margarina), una fruta o un zumo, mermelada, miel e incluso fiambre.

Y es que, el desayuno debe aportar un 25% de las necesidades calóricas del niño.

Otro punto en el que conviene insistir, se refiere a que, aunque el niño haya pasado el periodo de lactancia, la leche debe seguir aportando una parte importante de las proteínas y del calcio y es el vehículo más adecuado para la absorción de hierro, por lo que su aporte diario no debe ser inferior a 500 cc/día.

Dr. Joseba de Gárate Aranzadi
Pediatría del Hospital de Basurto

CONSEJOS PARA UNA DIETA SANA

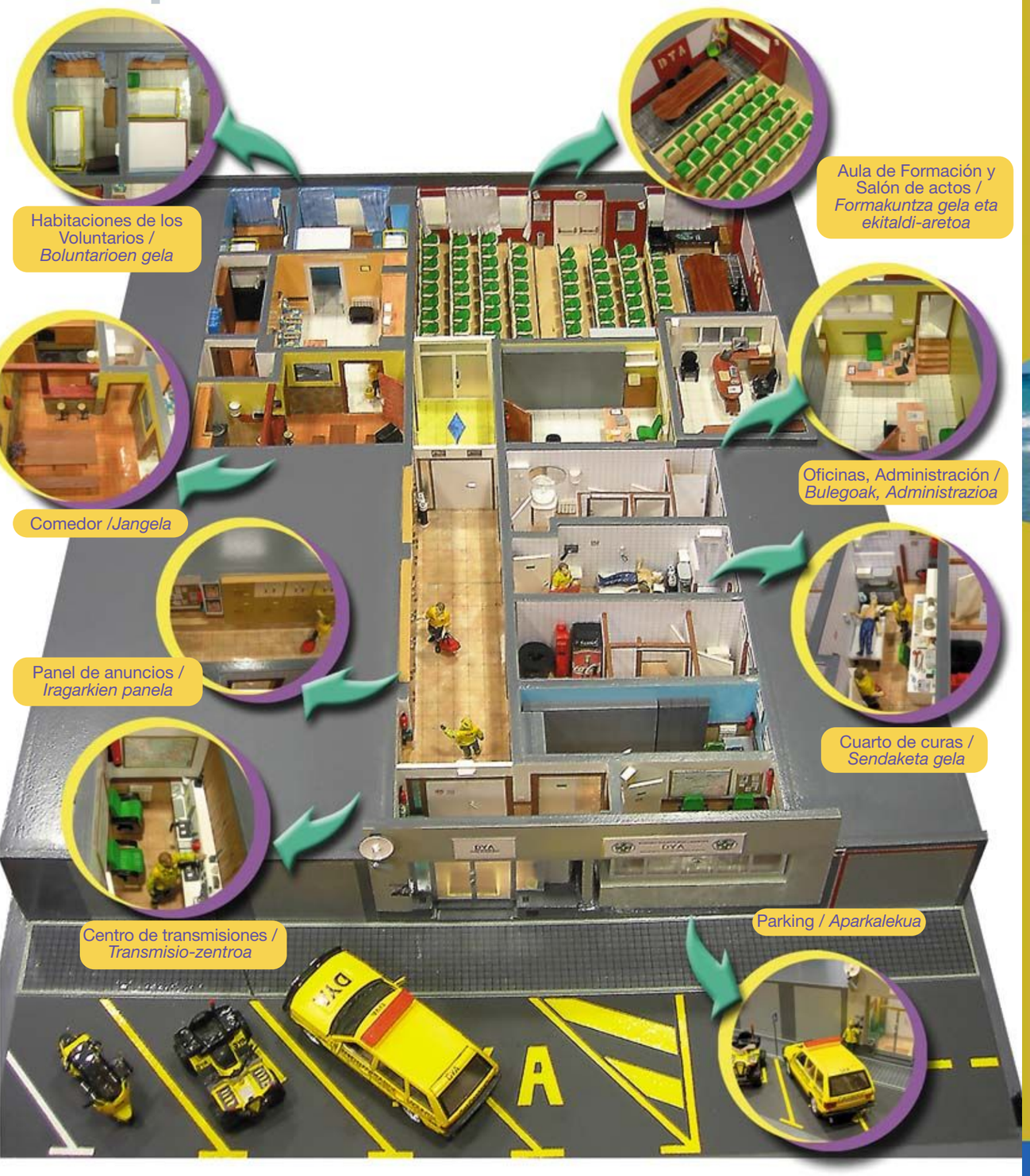
- La lactancia materna es insustituible, si bien a partir de cierta edad (6 meses) se debe completar con alimentación complementaria (cereales, frutas, verduras, proteínas y minerales).
- Hay que limitar los caprichos (dulces, chocolates, caramelos, bebidas azucaradas, etc.) y mantener un equilibrio nutritivo óptimo que garantice un crecimiento armónico.
- El desayuno debe aportar un 25% de las necesidades calóricas del niño. Un desayuno correcto debe contener una gran variedad de alimentos: un lácteo (leche, yogur o queso), una grasa (aceite de oliva, mantequilla, margarina), una fruta o un zumo, mermelada, miel e incluso fiambre.

DIETA OSASUNTSU BATERAKO GOMENDIOAK

- *Amaren edoskitzea ordezkaezina da, baina adin batetik aurrera (6 hilabete) elikagai osagarriekin osatu behar da (zerealak, barazkiak, proteinak eta mineralak).*
- *Gutiziak gutxitu behar dira (gozokiak, txokolatea, karameluak, azukredun edariak, etab.) eta hazte harmonikoa bermatzen duten elikadura egoki bat mantendu.*
- *Gosariak haurren kaloria beharren %25eko ekarpena egin behar du. Gosari egoki batek elikagaien barietate handia izan behar du: esneki bat (esnea, yogurta edo gazta), koipea (oliba-olioa, gurina, margarina), fruta edo zukua, marmelada, eztia eta baita jaki hotzak ere.*

Cómo es una Base de DYA por dentro

DYAren ordezkaritza bat barrutik nolakoa den



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?

ESTADÍSTICA DEL TRANSPORTE SANITARIO DE URGENCIA 2006

DATOS	
Nº total de salidas en ambulancia	24.532
Nº total de traslados	17.178
Accidentes laborales	283
Atención y traslado de enfermos	7.810
Intoxicaciones	373
Accidentes domésticos	78
Accidentes deportivos	128
Caídas en vía pública	1.539
Caídas en domicilio	1.186
Otras asistencias	4.428
Accidentes de tráfico	1.353
Salidas sin traslado	7.354

LA ESCUELA DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN DE ACTIVIDADES

Se han celebrado cursos de Primeros Auxilios S.A.U.: S.O.S Acuático, Monitores, Atención geriátrica, Seguridad y Psicología, Pacientes difíciles e Intervención en crisis y Estrés Postraumático, en Bilbao, Galdakao, Getxo y Santurtzi a 583 alumnos, empleando 718 horas, además de charlas de primeros auxilios a las entidades LANBIDE, ACB, IES GERNIKA, IKASTOLA KIRIKIÑO, GASCA, TUBOS REUNIDOS, ESCUELA HOSTELERÍA GALDAKAO y SINTRABI.

AYUDA SOCIAL

La actividad prestada por los 17 vehículos especialmente adaptados para el transporte de personas de la tercera edad y discapacitados a Centros de Día, de recuperación, excursiones y otros desplazamientos en el ejercicio del año 2006, ha superado todas las espectativas alcanzando la cifra de **¡45.586!** traslados, por 26.913 en 2005 (deficiencias de recursos) y 32.066 en 2004.

SERVICIOS ESPECIALES

Hay que distinguir dos tipos de servicios especiales. Aquellas atenciones que se han prestado a requerimientos de SOS DEIAK, Dirección de Emergencias o Protección Civil, para localizar y quizás rescatar a personas desaparecidas, como acudir a las Peñas de Arantzazu, Ereño, Sodupe, Muskiz, Plentzia, a donde se desplazaron recursos importantes y vehículos de distinta tipología como ambulancias, todo-terreno y quads.

Aquellos otros servicios donde se ha acudido en prevención, como diversidad de actos y concentraciones humanas, pruebas deportivas, fiestas patronales de municipios, por ejemplo, la Aste Nagusia de Bilbao, Cabalgata de Reyes en Getxo, en algunas de las cuales por su importancia, se precisaban recursos humanos procedentes de las DYAs de Gipuzkoa, Araba, Navarra y Cantabria. Este tipo de atenciones preventivas han sido numerosas, sobre todo, en pruebas deportivas, fiestas patronales y circunstancias puntuales, durante el año 2006.

OTROS DATOS DE INTERÉS

1º - En relación a los accidentes de tráfico, se puede apreciar una disminución del 7,79% en cuanto a los accidentes ocurridos en carretera (556) y también, una reducción respecto a los ocurridos en autopista con 243 en 2006 frente a los 265 en 2005.

2º - La edad de mayor siniestralidad ha sido la comprendida entre los 41 y los 50 años, con 171 accidentados. Le sigue la franja de edad comprendida entre los 22 y 24 años, con 143 víctimas, y por último, la comprendida entre los 25 y 27 años, con 119 accidentados.

3º - En cuanto a la franja horaria de mayor siniestralidad, sigue siendo la que va desde las 18:00 hasta las 20:00 horas, con 181 accidentados. Le sigue la franja comprendida entre las 12:00 y 14:00 horas con 174 víctimas, así como la que va desde las 20:00 hasta las 22:00 horas, con 168 accidentados.

4º - La colisión por alcance sigue resaltando frente a las demás tipologías, con 396 accidentados. Le sigue la colisión frontolateral con 175, y la salida de calzada y colisión, con 139 víctimas.

5º - En relación con la utilización del cinturón de seguridad, ha habido un aumento en cuanto a las personas que lo han utilizado (721). También cabe destacar una disminución del 36,48% respecto las que no lo utilizaron.

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)

VÍCTIMAS MORTALES DE TRÁFICO (BIZKAIA - 2006)

TIPOLOGÍA DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

ATROPELLOS (Los 5 son de Bilbao: 2 en Avda. Montevideo, 1 en Avda. Zumalakarregi, 1 en Irala y 1 en Santutxu)	5
COLISIONES	
Frontal de Turismos	3
Bicicleta - Furgoneta	1
Bicicleta - Turismo	1
Turismo - Motocicleta	1
Turismo - Camión	3
Turismo - Hormigonera	2
Turismo - Autobús	1
Motocicleta - Caravana	2
Turismos (sin determinar tipo de colisión)	1
SALIDAS DE CALZADA Algunas con colisiones posteriores, con guardarraíl, mediana, farola, muro, señal, vuelco, etc. Incluye turismos, furgonetas camiones y un ciclomotor	14
PRECIPITACIÓN AL AGUA	1
ARROLLADO POR SU PROPIO VEHÍCULO	1
CAÍDA AL VACÍO (CAMIÓN)	1
SIMPLE VUELCO	1
TOTAL	38 víctimas en 35 accidentes

VÍAS DE MAYOR SINIESTRALIDAD MORTAL

1º	A-8	6 accidentes con 7 víctimas
2º	N-634	4 accidentes con 4 víctimas
3º	BI-637	3 accidentes con 3 víctimas

NÚMERO DE VÍCTIMAS POR DÍAS DE LA SEMANA

1º	Lunes, con 8 víctimas mortales
2º	Miércoles - Jueves, con 6 víctimas mortales
3º	Domingos, con 5 víctimas mortales

NÚMEROS DE VÍCTIMAS MORTALES POR MESES

Enero	3	Julio	3
Febrero	7	Agosto	4
Marzo	4	Septiembre	1
Abril	3	Octubre	3
Mayo	3	Noviembre	1
Junio	2	Diciembre	4

NÚMERO VÍCTIMAS MORTALES EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS

1996	61	2002	70
1997	63	2003	89
1998	60	2004	60
1999	59	2005	42
2000	66	2006	38
2001	61		

ANÁLISIS DE LA ESTADÍSTICA

Nuestro interés porque se conozcan los datos facilitados, procede de haber sido publicado que en la provincia de Bizkaia, en el año 2006 se habían producido 26 víctimas mortales de tráfico cuando la realidad es que han sido 38 en 35 accidentes. Se supone que el error procede de no integrar a todas las instituciones que han podido gestionar la accidentalidad mortal.

ATENCIONES PRESTADAS EN EL METRO DE BILBAO

Total Salidas en 2006: 275

ERROR EN PUBLICACIÓN

En una reciente publicación se decía que la DYA había atendido sanitariamente a 200.000 casos en 40 años, cuando debió decir, que en la última década, 1997-2006, atendió a 209.152 casos, siendo muy difícil precisar con exactitud las atenciones que se habrán prestado en las tres primeras décadas.

Rememorando 1981-1983

- En 1981 se le concedió a la DYA, la valiosa distinción de la MEDALLA AL MÉRITO DE LA SEGURIDAD VIAL.
- Dentro de la VIII Semana Médica de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, el Dr. Usparitza presenta la ponencia sobre el tema, “Organización de los Servicios de Asistencia al politraumatizado, extra e intrahospitalario”.
- La semilla de la DYA ya florece en Guipúzcoa, Navarra, Álava, Madrid, Cáceres, Barcelona, El Ferrol, Zaragoza, Cádiz, Vigo, A Coruña, Málaga y Girona.
- El 9 de mayo de 1983 la DYA presta su importante ayuda humanitaria en la 2ª catástrofe ocurrida en Explosivos de Rio Tinto (la primera fue en julio de 1974) donde se dieron 7 muertos y 10 heridos.
- El 26 de agosto de 1983, la DYA participó intensamente en las labores sanitarias y de salvamento y rescate que fue necesario realizar en las inundaciones que sufrió la provincia de Bizkaia, en las que fallecieron 23 personas.

Consejos de actuación ante un accidente

Un gran número de los conductores no recuerda qué pautas seguir en caso de toparse con un accidente en la carretera. Un problema que no hace sino aumentar las posibilidades del temido accidente doble, en el que la persona que inicialmente se detenía a ayudar, acaba siendo una de las víctimas. Por eso pretendemos facilitar una serie de consejos sobre cómo actuar en este caso:

1) Avisar a los servicios profesionales de asistencia sanitaria y no mover a las víctimas a menos que se esté capacitado para ello o en caso de que haya peligro de incendio en uno de los vehículos involucrados.

2) Señalizar el accidente (y nuestro propio vehículo detenido) dejando encendidos los intermitentes, colocándonos el chaleco reflectante y señalizando el accidente con los triángulos reglamentarios.

3) Apagar los motores de todos los vehículos implicados en la colisión.

4) Intentar que el herido permanezca consciente en todo momento, haciéndole preguntas o recordándole que la ayuda está en camino. No se debe suministrar medicamentos ni siquiera comida o bebida a los heridos, aunque nos lo soliciten.

5) En caso de incendio, deberemos alejar nuestro vehículo y en caso de acercarnos al siniestrado, deberemos hacerlo en la dirección del viento y lateralmente a la columna de humo. Si se utiliza extintor es importante dirigir la espuma hacia la base de las llamas.

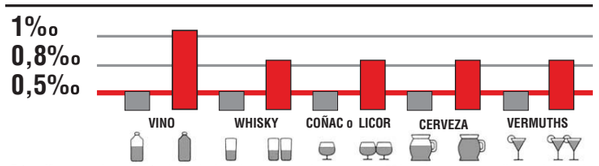
Información sobre las tasas de alcoholemia

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
Ron	40º
Sidra	6º
Vermouth	16º
Vino	12º
Vodka	37-40º
Whisky	40º

La Soledad (II): Soluciones a la soledad

Más de un millón de mayores viven solos en España, y en verano, esta cifra se llega a triplicar. Tan sólo en Madrid, más de 150 personas fallecen al año en soledad, sin protección alguna hasta que son descubiertos. Y es que, por lo que a las personas mayores se refiere, el sentimiento de soledad es uno de los factores que más contribuye a empeorar su calidad de vida. ¿Hay alguna solución a esta epidemia de soledad?

Soluciones

SOLUCIONES

Las familias más comprometidas aceptan la opción del “anciano - golondrina”: el 15% de los mayores de 65 años viven de forma itinerante entre los distintos hogares de sus hijos.

Pero ciertos sectores de la Sanidad no ven con buenos ojos esta fórmula, que obliga a los facultativos a rehacer una y otra vez el historial clínico del paciente, dando origen con frecuencia a medicaciones inadecuadas.

Por otro lado, a nivel colectivo, la aparición en el mercado de Equipos de Teleasistencia de segunda generación, va a permitir completar en un futuro próximo la oferta inicial (Atención a Emergencias) con otros servicios.

Es de suponer que la asistencia telefónica de la soledad será prioritario, puesto que en la actualidad, el 90% de las llamadas que se reciben en las Centrales de Teleasistencia son por motivos de soledad ...

Además, siempre queda el tratamiento psicológico de la soledad que debe centrarse en “profundizar en las relaciones sociales del paciente”.

Pero la soledad se resuelve, sobre todo, a base de solidaridad. No nos engañemos. La clave de esta vida es ganar lo que no se compra con dinero.

LINKER
Servicios Sociales

Adecuación de los luminosos de emergencia a la normativa europea

Como no podía ser de otra manera y siguiendo el proceso de homogenización en el que se encuentran los estados miembros de la Unión Europea, el Gobierno ha presentado para su unánime aprobación la proposición de que las señales ópticas de los servicios de emergencias sean azules.

Una lectora de nuestra revista, escribía hace ya unos meses una carta en la que recordaba el absurdo comportamiento de un policía municipal de Basauri que obstaculizó la labor de emergencia de una de las ambulancias de la DYA tan sólo porque sus señales luminosas de emergencia no eran amarillas.

Sin embargo, si mirásemos lo que dice la ley, lo cierto es que aquel agente actuó de manera totalmente correcta.

Por eso, en sesión celebrada el pasado 22 de noviembre de 2006, el Gobierno presentó una proposición para cambiar el amarillo por el azul en los servicios de emergencia, adaptándose así a lo que en Europa está implantado desde hace ya muchos años.

Una reivindicación que desde diversos sectores llevaba proponiéndose 10 años. Y que por fin evitará situaciones tan rocambolescas como camiones de bomberos a los que se debe cambiar el color de las luces azules con las que vienen por el amarillo para pasar los controles técnicos correspondientes.

Ahora, sólo nos falta acostumbrarnos y que el azul o la combinación azul-rojo que estos vehículos podrán usar, sea reconocida por todos los conductores como lo que realmente es: un vehículo que se dirige a salvar una vida.

El rincón del Voluntario

Delson Porto
Voluntario de DYA

P *Tú eres brasileño ¿verdad?*

R Sí, pero ahora ya me siento vasco de espíritu.

P *¿Y cuál fue tu razón para venirte a vivir al País Vasco?*

R Varios motivos. Aunque el principal era conocer otra cultura, integrarme, intentar superarme a mi mismo...

P *¿Cómo conociste a la DYA? ¿Qué fue lo que te motivó a apuntarte como voluntario?*

R En el año 2002 vine al País Vasco a visitar a un familiar cercano. Durante esas vacaciones, y mientras leía la prensa, descubrí lo que esta Asociación hacía.

No dejaba de ver sus ambulancias de aquí para allá, así que me informé de dónde estaba situada, y me ofrecí como voluntario, puesto que vi muy interesante su labor y me gustaba la posibilidad de ayudar a los demás.

Tras los dos meses de vacaciones regrese a mi país, pero siempre manteniendo contacto con la gente de la DYA. Un año después, aún seguía teniendo muy presentes mis funciones en la Asociación y después de darle muchas vueltas pensé que sería una buena razón para venirme a vivir aquí.

P *Y ahora mismo... ¿Cuáles son tus funciones?*

R De todo un poco. Sanitario, conductor, encargado de la base de Galdakao e integrante del nuevo grupo GER de la DYA (Grupo Especial de Rescate).

P *De todas las experiencias que te ha tocado vivir... ¿alguna que recuerdes especialmente?*

R Muchas en general, pero en particular, una que me dejó marcado durante meses.

Llamaron a las 6 de la mañana, era un hombre con su hijo de 8 meses inconsciente. En poco tiempo conseguimos recuperar la vida de ese niño y le trasladamos, una vez consciente, al hospital. El padre no paraba de darnos las gracias y para mi, fue una experiencia inolvidable.

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

La Central Administrativa de la DYA

Como consecuencia del crecimiento de la Asociación y el cada vez mayor abanico de funciones que realiza, surgió la necesidad de dotar a la entidad de una estructura organizativa que aunase en una sola estructura de gestión todas las actividades que, en la actualidad, se llevan a cabo tanto en la DYA: transporte sanitario de urgencia, servicios preventivos, ayuda social, rescate en montaña, cursos de formación en primeros auxilios...

Por ello, en 2006 se inauguró la Central Administrativa de la Asociación de Ayuda en Carretera en la calle General Concha de Bilbao.

Desde allí se organiza el trabajo de los voluntarios, el mantenimiento de los vehículos, la compra de material sanitario… Y, en definitiva, todo lo necesario para seguir atendiendo todas les necesidades de los vizcaínos.

Asimismo, desde el Centro Social DYA se gestiona el servicio de Ayuda Social a discapacitados y personas de la tercera edad, a través del Centro de Ayuda Especializada, de reciente creación, que cuenta con un equipo humano formado por conductores, auxiliares de ruta y personal administrativo, todos ellos discapacitados.

Desde aquí se gestiona también el Centro de Día, que la Asociación de Ayuda en Carretera posee en la localidad de Getxo.

Otra de las actividades que se coordinan en esta Central Administrativa es la formación sanitaria, a través de la Escuela de Formación DYA, que presta servicio educativo en materia sanitaria no sólo a los miembros de la Entidad sino también a toda la ciudadanía.

Agustín Hernández

Agustín Hernández es una da las caras más conocidas de los informativos de Tele5. Nacido el 31 de agosto de 1970, durante meses fue el encargado de presentar todas las tardes el informativo de las 20:30 de la cadena, en compañía de la reconocida periodista catalana Angels Barceló.

En la actualidad, se encarga de conducir junto a Yolanda Benítez el Informativo Matinal de Tele5, que cada día empieza a las 6:30 de la mañana. Un espacio diario en directo que dura más de dos horas y media.

1- La primera pregunta es obligada... ¿A qué hora tiene que levantarse? Y, en consecuencia... ¿a qué hora se va a la cama?

Lo de levantarme es relativo porque con este turno uno se levanta varias veces al día y se acuesta otras tantas. Pero la rutina obliga a llegar a la redacción a la una de la mañana. Eso implica que una hora antes, a medianoche ya estoy lavándome la cara después de una cabezada de dos horas.

Trabajar de noche supone dormir de día. Meterse a la cama a las diez y media e intentar dormir… cuanto más se pueda mejor, en función de los biorritmos.

2- Bueno, por lo menos a esas horas no tendrá que enfrentarse a los problemas de tráfico que tan habituales son en Madrid...

No te creas. La entrada a Madrid a las nueve y media de la mañana se suele complicar. Hay veces que un atasco es sinónimo de cabezazos. Lo único que quieres es llegar cuanto antes.

3- Por cierto... ¿qué tal se lleva eso de vivir allí, tan alejado de los suyos?

Se echa de menos a tu gente. Pero ya son unos cuantos años en Madrid y te terminas por acostumbrar. Suelo subir de vez en cuando. Cada vez menos. Las fechas obligadas y alguna más. Merece la pena darse un paseo por Donosti.

4- Cambiando de tema... Cuénteme una noticia que recuerde con especial cariño.

El inicio de la tregua de ETA. Entraba en vigor a medianoche y aunque no pude dar la noticia del anuncio de la tregua, pude empezar el informativo diciendo que *"hoy estamos en tregua"*. Lástima que se haya ido al carajo. Espero volver a contarlo.

5- ¿Y una que por su dureza no haya podido olvidar?

La muerte del compañero de Telecinco, Jose Couso fue dura, pero hoy mismo he visto a la madre de la militar muerta en Afganistán cuando llegaba el féretro de su hija. No es fácil contarlo. La mujer estaba destrozada.

6- Ahora le voy a poner en un compromiso ¿House u Hospital Central?

Ni una ni otra. No acabo de apasionarme por el género hospitalario. Pero reconozco que House está muy bien y cuando he tenido oportunidad de verla… entiendo que enganche.

7- Aunque por culpa de sus horarios seguro que no puede ver mucha televisión. ¿Sus programas favoritos?

Soy un hooligan de los informativos, aunque cada vez menos. Las series que más me gustan son Aida y Cámera Café. Ambas me parecen muy divertidas.

8- ¿Recuerda alguna noticia en la que la DYA fuese protagonista?

Habéis estado en todas las noticias gordas. Pero cuando fue el 25 aniversario de DYA en Gipuzkoa, recuerdo que circularon imágenes y fotografías muy entrañables. Aquello de que un grupo de amigos diera las primeras asistencias con sus coches es una historia muy bonita.

9- De todas formas, espero que nunca haya necesitado utilizar sus servicios...

Por suerte no, pero me consta que es un buen servicio.

10- Ya para terminar... ¿Qué noticia le encantaría poder presentar algún día?

Algún día no. Este año. Me gustaría contar que la Real se mantiene en primera. ¡Vaya añito!

11- Muchas gracias.

¿Es buena tu conducta alimenticia?

El ritmo de vida, las nuevas tendencias culturales o la simple comodidad nos impide en muchas ocasiones mantener unos hábitos alimenticios saludables. Comer bien es fundamental para la salud, por eso te proponemos un test con el que sabrás si es buena tu conducta alimenticia.

1- La comida más importante del día es la cena. En ella han de cogerse todos los aportes nutricionales para el próximo día.
V ☐ F ☐

2- Es más sano consumir las frutas y hortalizas con su piel, bien lavadas.
V ☐ F ☐

3- Es conveniente hacer cinco comidas diarias, dándole especial importancia a no picar fuera de estas comidas.
V ☐ F ☐

4- Hacer deporte nos permite mantener una alimentación menos equilibrada.
V ☐ F ☐

5- No es conveniente mezclar diferentes tipos de aceites y tampoco utilizar muchas veces el aceite de fritura.
V ☐ F ☐

6- Es recomendable comer cinco piezas de fruta o verdura al día.
V ☐ F ☐

7- Para descongelar los alimentos podemos utilizar el horno microondas o el frigorífico, pero nunca debemos descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
V ☐ F ☐

8- Una mala alimentación puede repercutir negativamente en el estado de salud llegando a crear problemas irreversibles.
V ☐ F ☐

9- Iniciarse lo antes posible en hábitos sanos de alimentación es fundamental. Por ello, es importante saber que la lactancia en exclusiva debe mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad del niño, pasando después a complementarse con otros alimentos, con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los 2 años.
V ☐ F ☐

10- La ingesta de grasas no es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
V ☐ F ☐

Resultados

Resultados: 1.F / 2.V / 3.V / 4.F / 5.V / 6.V / 7.V / 8.V / 9.V / 10.F

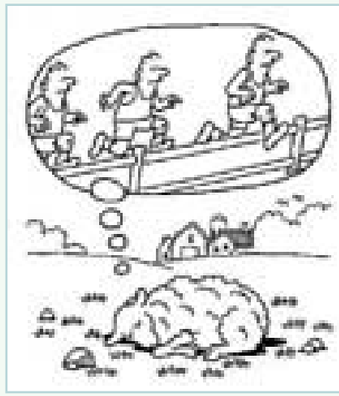
0-4 ACIERTOS: Deberías preocuparte un poco más por aspectos básicos de la alimentación. No olvides que es uno de los aspectos fundamentales que influyen en nuestra salud. Si consigues organizarte como es debido, en poco tiempo podrás disfrutar de unos hábitos totalmente saludables.

4-8 ACIERTOS: No está mal. Conoces la mayoría de los aspectos que son fundamentales pero puedes mejorar. Intenta llevar tus conocimientos a la práctica de forma correcta y seguro que disfrutarás de una alimentación sana.

8-10 ACIERTOS: Felicidades. Eres una persona que se preocupa por lo que come y es consciente de su importancia. Intenta que los demás entiendan tan bien como tú lo fundamental que es comer bien.

¿Sabías que...?

▶▶ Un estudio en 2002 de la universidad de Oxford concluyó brillantemente que la práctica tradicional de contar ovejas es absolutamente ineficaz para combatir el insomnio.



▶▶ Una marca de automóviles planea sacar al mercado un elemento que mediante la observación de los ojos y la cabeza del conductor detecte automáticamente si éste está a punto de dormirse, aplicándole así una ráfaga de luces y destellos que se lo impidan y le avisen de que es la hora de descansar.

▶▶ Un estudio de seis años realizado sobre un millón de adultos demostró que aquellos que solamente dormían entre seis y siete horas cada noche, tenían un índice de mortalidad más bajo que los que lo hacían durante ocho horas.

▶▶ En 1964, Randy Gardner de 17 años de edad permaneció despierto 264 horas y 12 minutos, consiguiendo así el record del mundo. Lo más sorprendente es que después apenas durmió 15 horas.

▶▶ Quizá, motivado en cierta forma por la siesta, los españoles duermen cada noche aproximadamente 40 minutos menos que el resto de los europeos.

▶▶ Las ballenas y los delfines no pueden quedarse totalmente dormidos ya que los hemisferios de sus cerebros alternan esta actividad para seguir emergiendo y respirando.

Martín Berasategui te sugiere...

Tortilla de bacalao

Ingredientes (Para 4 personas)

Para la tortilla: 600 g. de bacalao desalado • 8 huevos (se suele poner uno por comensal, más "otro para la sartén") • Medio puerro pequeño • Media cebolla pequeña • 1 pimiento verde • Medio dl. de aceite de oliva • 1 pizca de perejil picado.

Opcional:

1 pizca de guindilla seca picada.

ELABORACIÓN

La tortilla: Cortar la verdura muy finamente y colocarla junto a la guindilla en una cazuela o en una sartén con el aceite a fuego muy suave, de forma que se vaya haciendo muy despacio.

El bacalao: Puede ser desmigado o en lomos, pero tener la precaución de que esté desalado correctamente. Colocarlo en una bandeja, rociado con unas gotas de aceite e introducirlo en el horno convencional o microondas durante unos 5 minutos (a 120ºc o a unos 650 w. de potencia). Sacarlo, quitarle la piel y las espinas. Desmigar y reservar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sobre la verdura rehogada, añadimos el bacalao desmigado y damos unas vueltas, justo hasta que tome calor y reduzca ligeramente el jugo que suelte.

Batir los huevos, mezclarlos con la verdura, el bacalao y el perejil. Sazonar ligeramente. Hacer la tortilla enrollada, sin secarla, para que su centro quede jugoso.

Es importante que el bacalao esté hecho, no seco, antes de juntarlo con el huevo; De otro modo, después de hecha la tortilla, soltaría líquido y el resultado sería sabroso pero no vistoso, sobre todo para los niños, a veces tan especiales con la apariencia de los alimentos.

El placer de... ...un libro

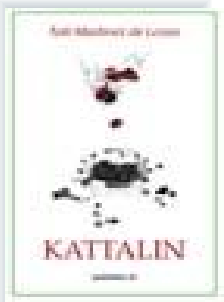
Una verdad incómoda

Autor: **Al Gore**

Éste no es un libro más sobre el calentamiento global. Es un volumen que, con magníficos desplegables, con gráficos claros, con datos fiables y con sencillas ilustraciones muestra las tremendas consecuencias que tendrán la subida de las temperaturas en el equilibrio del ciclo meteorológico y en la supervivencia de nuestra especie. Porque no nos engañemos: la tierra y la naturaleza sobrevivirán, pero los que igual no sobrevivimos somos nosotros.

Kattalin

Autor: **Toti Martinez de Lezea**



Hainbatetan txunditurik utzi gaituen idazle baten liburua gomendatu nahi dugu oraingoan; Toti Martinez de Lezearen Kattalin, hain zuzen ere. Atxondo bailaran kokatzen du istorioa, 1500. urtean. Istorio nahasi honen protagonistak bi frantziskotar, emakume sendalari baten alaba eta sorgintzat jotakoak dira, besteak-beste. Anboto gertuan izanik, sineskeriak, sinesmena eta errealitatea korapilatzen dituen istorioa.

Excursiones de un día:

El camino de Santiago

El camino del norte, que discurre entre Irún y Santiago, se divide en dos.

El primero de ellos es el que discurre de este a oeste por la costa y es conocido como Camino de la Costa. El segundo de los caminos, conocido como el Camino primitivo o Camino interior nace como una bifurcación a la altura de Asturias.

En la actualidad, las asociaciones jacobeas, la iglesia, las administraciones públicas y numerosos particulares han creado una red de hospedaje que facilita mucho el peregrinaje. Un viaje lleno de sorpresas que invita a disfrutar de las maravillas artísticas, de la belleza de los paisajes y de la satisfacción de alcanzar Santiago.

Frase oculta

Descubre el consejo que ocultan los números sobre cómo actuar en caso de encontrar un coche ardiendo y envía tu respuesta a concurso@dya.es Podrás ganar un fin de semana en una maravillosa casa rural ¡¡Buena suerte!! Y no olvides adjuntar tus datos personales.

El ganador del anterior pasatiempo ha sido Mª Begoña Mata González de Getxo (Bizkaia) ¡Enhorabuena!

1 2 / 3 4 5 6 / 7 1 / 8 2 3 1 2 7 8 6 (INCENDIO) / 9 4

7 1 / 3 6 10 6 3 4 11 5 1 / 1 10 / 12 1 9 8 3 14 10 6

4 / 14 2 4 / 7 8 5 13 4 2 3 8 4 / 5 14 15 1 11 8 6 11

4 / 3 8 2 3 14 1 2 13 4 / 16 1 13 11 6 5 / 16 / 10 4

4 15 11 6 17 8 16 4 3 8 6 2 / 9 4 / 7 1 / 9 4 3 1 11 5 1

1 2 / 10 4 / 7 8 11 1 3 3 8 6 2 / 7 1 10 / 12 8 1 2 13 6

16 / 10 4 13 1 11 4 10 16 1 2 13 1 / 4 / 10 4

3 6 10 14 16 2 4 / 7 1 / 9 14 16 6

Teléfonos de la DYA

Araba - Tlf. 945 28 10 20

Bizkaia - Tlf. 944 10 10 10

Gipuzkoa - Tlf. 943 46 46 22

Dona tus órganos en vida

(te los devolvemos en unos días)

Sólo cuando ves a los demás, sabes que tienes ojos.

Sólo cuando regalas una caricia a un ser querido, sabes que tienes manos.

Sólo cuando oyes a otras personas, sabes que tienes oídos.

Sólo cuando te acercas a tus semejantes, sabes que tienes pies.

Sólo cuando hablas con los que te rodean, sabes que tienes boca.

De hecho, la naturaleza es tan sabia que nos ha proporcionado "herramientas" que, además de servirnos a nosotros mismos, también sirven a otras personas.

¿Has pensado alguna vez, que quizá sea esa su verdadera utilidad?

Por eso te pedimos que nos dones tus órganos por unos días.

Te prometemos que cuando te los devolvamos ya no serán los mismos: habrán aprendido a preocuparse por los demás.

Serán ojos preparados para vigilar por la salud de todos los que te rodean.

Serán manos entrenadas para realizar un masaje cardiaco si es necesario.

Serán oídos afinados para escuchar cualquier llamada de auxilio.

Serán pies dispuestos a llegar hasta allí donde alguien necesita un pequeño milagro.

Será una boca preparada para decir "ahora mismo vamos" cada vez que alguien necesita ayuda.

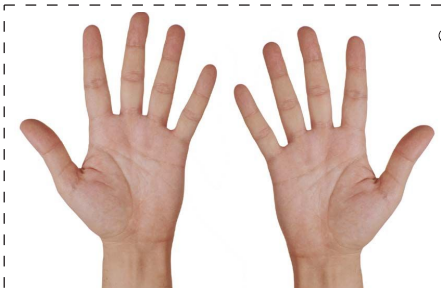
La misma ayuda, que nosotros necesitamos ahora.

¿Quieres ser voluntario de DYA?

Di "sí", y verás (y oirás, y sentirás) cómo todos te lo agradecen.

Dono mis ojos para estar siempre atento y cuidar de la salud de todos.

Dono mis oídos para escuchar cualquier llamada de auxilio que se produzca.



Dono mis manos para realizar labores de reanimación a todas aquellas personas que lo necesiten.

Dono mis pies para llegar hasta allí dónde es necesario realizar un pequeño milagro.

Dono mi boca para responder *"ahora mismo vamos"* cada vez que alguien necesita ayuda.

Dono mi bolsillo. No dispongo de tiempo, pero quiero colaborar económicamente.

☑ **Sí, deseo donar** temporalmente este órgano a la DYA para ayudar a los que me rodean.

Pega aquí el órgano que quieras donar y nosotros nos pondremos en contacto contigo.

Nombre: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____

C.P.: _____ Telf.: _____

e-mail: _____

Por favor, envía este cupón debidamente cumplimentado a DYA Bizkaia (**Alameda San Mamés, nº 33 - 48010 Bilbao**) o a DYA Gipuzkoa (**Mendigain, 30 - 20014 Donostia**)

DYA

Al enviar este cupón, acepto que mis datos sean incluidos en una base de datos de la DYA, única y exclusivamente para futuras acciones de la DYA. Usted puede acceder, modificar o cancelar estos datos en cualquier momento, escribiendo a la DYA, Alameda San Mamés, nº 33 - 48010 Bilbao