

LA CALLE DE TODOS

Revista N°2
Invierno 2009
lacalletedodos@yahoo.es

REVISTA GRATUITA

TE LO CONTAMOS DESDE DENTRO



ESPECIAL
SALUD

Artículo 43

- 1. Se reconoce el derecho a la protección de la salud.**
- 2. Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. La ley establecerá los derechos y deberes de todos al respecto.**
- 3. Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio.**

Constitución Española.

CREDITOS

Diseño y Maquetación: Lalueca Comunicación.
Portada: Pintura, Manu de Begoña.
Contraportada: Pintura, Josu.
Imprime: Croman.

AGRADECIMIENTOS

A todas aquellas personas usuarias de la Comisión Ciudadana Antisida, Munduko Medikiak y también a las personas que han mandado sus artículos desde la Comunidad Terapéutica Manuene, Centro Penitenciario de Nanclares y Centro Penitenciario de Basauri, que de forma desinteresada han colaborado en la elaboración de esta revista.
¡Estamos abiertos a todas las sugerencias, comentarios y ARTÍCULOS! Escribenos a: lacalledetodos@yahoo.es

Depósito Legal: BI-263-08

* Las asociaciones que promueven esta revista, Munduko Medikiak, Comisión Ciudadana Antisida de Bizkaia y el grupo editorial de la presente revista no se hacen responsables de las opiniones vertidas en los artículos publicados. En todo caso la responsabilidad de tales artículos será de las personas firmantes de los mismos*

EDITORIAL

EN EL NÚMERO ANTERIOR DE ESTA REVISTA AÑADIMOS UNA SECCIÓN NUEVA: SALUD. SIGUIENDO CON ESTA NOVEDAD QUEREMOS DEDICAR ESTE NÚMERO DE FORMA ESPECIAL A ESTE TEMA.

LA SALUD ES UN ASPECTO IMPORTANTE PARA TODOS Y TODAS, AUNQUE MUCHAS VECES NOS CUESTE TENER HÁBITOS DE VIDA QUE REALMENTE NOS AYUDEN A MANTENERLA.

La palabra salud significa de una manera popular, ausencia de dolor o enfermedad. Pero en 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Las personas no sólo somos materia biológica, sino que vivimos en sociedad, pensamos, y sentimos.

Cuando vivimos en situación de exclusión social está claro que suprimimos el "estado de bienestar social" de la definición de salud, conservando o pudiendo conservar el "bienestar físico y mental" de la persona, eso sí, con enormes dificultades: el vivir en exclusión social afecta directamente a la salud física y mental de las personas. Es realmente difícil no coger una pulmonía si se duerme en un cajero y es complicado mantener la calma, y no desesperar ante la soledad de la calle.

Por esto, cuando hablamos de salud no estamos hablando únicamente de nuestro cuerpo y del cuidado del mismo.

Tal y como hicimos en el número anterior, volvemos a referirnos en esta editorial al artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

"Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios..."

En España el Sistema de Salud, garantiza la asistencia sanitaria a todos los ciudadanos. Asistencia que deja siempre un espacio para la

responsabilidad de cada persona con el cuidado de su propia salud como pueda ser por ejemplo: no comer en exceso, reducir el nivel de grasas para evitar el sobrepeso, hacer una hora de deporte todos los días, llevar una higiene bucal adecuada, no fumar, no beber alcohol en grandes cantidades...

En fin, una suma de pequeñas cosas que teniendo en cuenta muchos de los hábitos de vida establecidos en nuestra sociedad, es complicado cumplir.

Asumimos, por tanto, que no es necesario cuidarse al cien por cien para poder recibir tratamiento a un problema de salud. Del mismo modo el consumo de sustancias ilegales, (entendiendo que éste dificulta el cuidado global de la persona) no puede ser impedimento, ni cortapisa para otros cuidados, tanto desde el sistema sanitario, como desde el propio individuo. Uno puede cuidarse al mismo tiempo que consume drogas (tanto legales como ilegales), y debe ser cuidado por el sistema sanitario también cuando se dé ese consumo. Entendemos que puede resultar complicado desde el sistema sanitario y social dar ciertos cuidados o prestaciones a personas que están muy necesitadas de esa asistencia, y a la vez están consumiendo. Pero una vez más, ¿quién de nosotros y nosotras se cuida al 100%? Muchas personas consumidoras se cuidan, minimizando los riesgos y las consecuencias negativas derivadas de ese consumo. Es más, cuidan también otros aspectos de la salud: cuidan su higiene, se buscan lugares donde pernoctar, toman tratamientos para distintas afecciones, mantienen sus trabajos y cuando el médico les receta un antibiótico, también intentan tomarlo todo (hasta el final de la caja) como hacen también las personas que no consumen drogas ilegales.

De igual forma, los consumidores de drogas legales también acuden al sistema sanitario y también dañan su salud. A nadie se nos ocurre, sin embargo, que a un fumador habitual de tabaco le pare el personal de seguridad a la entrada de Urgencias de un hospital cuestionando el motivo de su visita. Sabemos que los prejuicios existen creando barreras en las relaciones humanas, pero desde aquí queremos dejar claro que **ES POSIBLE CUIDARSE Y SER CUIDADO, CONSUMIENDO TABACO O HEROÍNA.**

NO TODO ES BLANCO O NEGRO, NI CONSUMO O SALUD

SUMARIO

04 REBELDES CON CAUSA

08 XPRESA-T

10 MUJER

12 ENTREVISTA

14 REPORTAJE

16 SALUD

20 DEPORTE

22 CARTA ABIERTA

23 CULTURA

24 EXPRESIÓN ARTÍSTICA

26 OCIO ENTRETEN-T

A photograph showing a person's hands gripping vertical bars through a circular opening in a stone wall. The wall is made of rough, yellowish-brown stones. The opening is dark, and the bars are vertical. The hands are positioned on either side of the bars, gripping them firmly. The overall mood is one of confinement and struggle.

El
pozo
oscuro

No sé cuál es el pensamiento del resto de mis compañeros en este submundo que es la cárcel. Para mí, lo tengo muy claro, es el equivalente a un pozo oscuro y muy, muy profundo. A.

Y AUNQUE HAY MOMENTOS EN QUE DEBIDO A SITUACIONES ESPECIALES QUE SE PUEDEN DAR, EN LA ACTUALIDAD (PUES HACE UNOS AÑOS NO EXISTÍA NADA QUE ALTERASE ESE POZO OSCURO), LA ACCIÓN DE VARIOS ORGANISMOS Y PERSONAL ESPECIALIZADO PARA ESTOS CASOS,

nos permite a todo aquél que quiere obtener su ayuda, después de realizar el tipo de pruebas necesarias tener acceso a esa ayuda. Y no se trata de nada especial realmente, lo único que te exigen es que seas capaz de comportarte como una persona más, pues al fin y al cabo aunque estemos presos, y nuestras obligaciones por ese motivo sean más estrictas, también tenemos la compensación de, como digo, obtener ayuda.

Y esa ayuda proviene del equipo técnico y la junta de régimen de personal que, aunque no pertenezcan directamente al gremio de instituciones penitenciarias, no dudan en presentarse a diario en las prisiones, en las que la gente necesitamos una luz o esperanza para que este lugar no nos afecte psíquicamente y de forma definitiva.

Algunas veces podemos pensar que también esas personas nos pueden estar tratando como carne de cañón, o conejillos de indias para ver cómo reaccionamos ante la perspectiva de una ayuda para poder acabar con nuestras respectivas condenas antes de que pasen los periodos totales que a cada uno le haya tocado de suerte o desgracia.

En cualquier caso nos ofrecen la posibilidad de poder pensar que hay una alternativa para **poder volver a ser una persona libre, integrada nuevamente en la sociedad**. Aunque, por el hecho de provenir de donde provenimos (valga la redundancia), parece indispensable que demostremos día a día que se ha producido un

cambio en nuestra conducta y que a todas luces se vea que ha sido a mejor; que las posibles causas que nos han llevado a pertenecer a la población reclusa han sido trabajadas en profundidad y cambiadas.

Es importante que no pretendamos engañarnos a nosotros mismos y, de paso, a las personas que han apostado por nosotros. Puede suceder que todo lo que estamos avanzando a nivel personal es simplemente un engaño hacia las personas que han depositado su confianza en nosotros y de forma altruista; porque en ocasiones sólo vemos en estas personas un clavo ardiendo, al que aferrarse con uñas y dientes, pero con la intención de engañar y manipular. Y esas personas tienen un gran corazón y se desviven por ayudarnos a todos los que solicitamos su ayuda, y es más, tengo el conocimiento de que entran a formar parte de nuestras vidas, son capaces de dar todo lo que llevan dentro para ayudarnos. Por eso

mismo, pienso que no debemos, ni podemos, permitirnos el tratar de engañar y manipular a estas personas tan especiales que, en definitiva, son las únicas que nos pueden hacer ver una luz de esperanza en este gran pozo oscuro al que me refiero cuando hablo de la cárcel. Es la luz que nos traen esas personas trabajadoras, sensibles y humanas con todo lo que lleva, afectos y defectos, risas y llantos, y unos valores propios de seres que dedican gran parte de la vida para ayudar a personas que no hemos tenido la suerte de pertenecer al grupo de elegidos; porque en algún momento anterior a nuestra vida actual, llena de recovecos sin salida aparente y que nosotros mismos vamos cerrándonos, tuvimos la oportunidad de elegir, y elegimos mal. Ahora, sin presiones ni coacciones, se trata de reconocer que hemos elegido el camino llamado equivocadamente del ocio en vez del trabajo, el camino de la irresponsabilidad, en vez de el de ser responsables, y así mismo el camino cómodo "supuestamente", pues ahora sé que estaba completamente equivocado, así como una gran mayoría que a la hora de elegir su vida, se han decantado por el de la mayor compensación con el mínimo esfuerzo. Y eso sólo sale bien en las fábulas.

Soy una persona que piensa que si quiero cambiar algunas pautas de comportamiento, lo tengo que hacer personalmente y ateniéndome a las consecuencias, y lo que sí prometo, es que **si alguien apuesta por mí, y me ayuda a encontrar esa luz que existe en nuestros corazones, no le defraudaré y conseguiré salir de este "pozo oscuro"**.



Queremos, necesitamos y exigimos!

¿La toxicomanía es la única enfermedad para la cuál no se da medicación? Anónimo

No quiero ser pesimista, pero el negocio de la cocaína da mucho dinero y lo único que hace es millonarios a los de siempre, y precisamente el campesino que la cultiva es el que menos se lleva.

Mueve tanto dinero que se permiten ejércitos particulares y amenazar a los presidentes de sus países. Y ese dinero sale de nuestra salud y nuestra libertad.

Los camellos nos quieren matar

Máximo

Llevamos, según mis cálculos, alrededor de un mes en el que algunos camellos no sé en qué narices piensan a la hora de cortar la droga, después de tener varios sustos los consumidores habituales que se inyectan la droga (generalmente cocaína).

En un sólo día cuatro personas con idénticos síntomas, que iban desde la tiritona que suele producirse cuando coges alguna porquería del filtro en el cazo, lo cual trae confusión pues suele pasar a menudo, hasta los siguientes efectos, porque esto no acaba aquí, sino que luego hay vómitos, sudores, etc. que te dejan el cuerpo para el arrastre; deshidratado y débil hasta el infinito. Esto me hace ponerme a pensar por qué no tomamos medidas contra esta gentuza que encima que les damos de comer y viven gracias a nosotros, nos envenenan.

Dos semanas después de los hechos mencionados anteriormente y suponiendo que la droga ya había sido sustituida por otra de mejor calidad, hubo un chico que se puso malísimo con los mismos síntomas pero multiplicados por cuatro. Esto hizo que se tuviese que hospitalizar a la persona y tenerla en cuidados intensivos varios días hasta que se estabilizara. Entonces, **¿a dónde nos lleva esto?** Yo pido a todas las personas que frecuentamos el barrio que hagamos piña y con un par de narices, hagamos boicot a los responsables de esto.

Yo, que soy el que escribe este artículo y que por suerte no me ha pasado nada, no les cojo la droga a ciertos camellos puesto que ya sé lo que hay,

y no de ahora sino de hace mucho tiempo pues hay algunos que pocas veces tienen droga buena. Así que, desde este lugar os propongo que a estos camellos se les haga un boicot y no se les compre droga nunca más, ya sé que es difícil pues tiene la droga barata, pero la droga barata es lo que tiene.

Aparte de todo esto, por mucho que os digan que ya tiene buen material por favor id a por un consumo seguro: si os metéis, que sea un pico en condiciones. Tampoco va a ser para echar cohetes pero seguro que no para ver las estrellas del dolor y el malestar que deja droga que venden algunos. Y cuando cojáis a ciertos camellos, y alguien os diga que no vale, que está mala, que te puede mandar al otro barrio, haced caso porque es gente a la que le ha pasado esto. Y no vayáis a poner os el pico pensando que a vosotros no os va a pasar, porque pasa, y eso lo he visto yo con mis propios ojos hace pocos días. **¡¡Así que a estos camellos que les den!!**. En este artículo no he puesto nombres por respeto a los afectados, imagino que todos sabéis de quienes hablo, o conocéis alguno que haga de éstas, pero por si alguno todavía no sabe quién es, que sepa a qué enfrentarse si compra la droga a ciertos camellos.

Me gustaría de verdad que boicoteaseis a camellos que quieren matarnos, que las pasen canutas y se arrastren suplicando que les compremos droga, sería un mazazo para ellos y un triunfo para nosotros. **La respuesta está en nuestras manos y recordad que es nuestra vida la que está en juego**, que no es poco.



La calle no es mía

Emilio

He recibido constantes y sucesivas quejas y amonestaciones por parte de la policía municipal de Bilbao por el hecho de estar **pidiendo en la calle**. Suelo ponerme en una de las salidas del Corte Inglés en la Gran Vía de Bilbao, un lugar muy concurrido por donde pasa mucha gente y que es centro neurálgico y financiero de la ciudad así como lugar de tránsito obligado de turistas.

Las quejas y molestias por parte de la policía comenzaron aproximadamente hace un año y continúan con insistencia, amenazándome con ponerme una multa de doscientos euros además de quitarme "hasta la mochila", que es todo lo que tengo, si no desalojo la calle. También me dicen que me vaya a mi país y cosas por el estilo.

Estos abusos atentan contra la dignidad de

muchas personas que vivimos en la calle. Cierta policía no sabe controlar su autoridad y tras pedir explicaciones me respondieron que "cada uno es libre de actuar como quiera" y que "nosotros no nos hacemos responsables de las actitudes de algunos".

El tema que subyace en todo esto es la prohibición de la mendicidad de acuerdo con lo que se considera como un uso adecuado o no de la vía pública. Si la mendicidad está prohibida necesitaremos pensar otro tipo de alternativas para poder sobrevivir en la calle. Hay quien me ha llegado a llamar delincuente por lo que entiendo que para cierta gente la delincuencia es equiparable a la mendicidad. **¿Pedir es lo mismo que robar? O quizás lo que se pretende es que no se nos vea pidiendo en las calles.**

¿Es Justa la

Os quiero hablar de la justicia que muchas veces no actúa bien, al menos conmigo y seguro que a más de una persona le habrá pasado lo mismo que a mí. 

Justicia?

BIENVENIDA VECI TERCERO



Mirad, en el año 98, para ser exacta el 18 de Septiembre, fui detenida junto con otras personas. Fui detenida por tráfico de estupefacientes, y el 20 de Septiembre ingresamos todos en prisión. Fuimos seis personas, uno salió al mes y pico bajo fianza.

Pero yo y los demás estuvimos preventivos hasta que se celebró el juicio, 15 meses después. En ese tiempo mi vida dio un giro muy grande, un juez me partió mi vida en dos porque me separó de mis hijos que entonces tenía dos. El mayor dos añitos y medio, y la pequeña 18 meses, a los cuales tuve que dejar con mis padres y mi familia. Una vez celebrado el juicio

a mí y a uno de los compañeros nos dieron la libertad sin cargos, absueltos. Y yo ahora me pregunto ¿es justa la justicia? **Y contesto "no"** ¿por qué? En su día por causas de la vida pasó aquello pero yo salí absuelta, con medicación y con ataques de ansiedad. Mi vida se fue al garete y todo porque un juez lo quiso.

¿Dónde están esos quince meses?

A mí me hace gracia cuando la justicia se equivoca, como pasó conmigo y con mi compañero de causa ¿qué es lo que tendríamos

que hacer? No se puede hacer nada. Pedí informes médicos en su día y lo único que me dieron en prisión fue un informe donde no ponía nada de cómo a mí me empezaron los ataques de ansiedad, las depresiones y la medicación.

Yo salí con medicación, tranquilizantes de 2mg, los "ladrillos" que les llaman. Cuando salí ya no era la misma y gracias a que soy una persona que cuando se tropieza con una piedra se levanta con más fuerza todavía. Pero a mí me costó un año y medio recuperarme a cuenta de aquellos quince meses. La justicia no es justa, lo digo y lo afirmo.

¿DÓNDE ESTÁ ESE TIEMPO DE VIDA Y DE TODO QUE A MÍ Y A MI FAMILIA NOS QUITARON?



LA SALUD MANU DE BEGOÑA

Es algo que todo ser desea, a pesar del dinero poderoso, que hace y deshace tantas circunstancias. El organismo, el metabolismo, etc, hay que intentar cuidarlos, para que todos los componentes del cuerpo estén como es debido, es decir, para tener ese bien tan preciado como es la salud. Las personas suelen adquirir enfermedades variadas, algunas mortales y, cuando la muerte acomete por una gran infección, puede que no se pueda remediar, lo que si se puede es intentar prevenir, intentar no maltratar nuestra salud. Lo que si que hay que procurar es convivir, con enfermedades o sin ellas, aprovechando el tiempo. Para ello las celebraciones.



*Salud deseo a todos,
incluyendo a toda la
humanidad.*

*Es deseoso de todos
estar en buen lugar
y los que están enfermos
ayudemos a recuperar.*

*Las enfermedades malignas,
que se sepan asimilar,
la muerte no nos debe
asustar.*

*Entereza viva,
Carácter normal,
Y a los que sufren
Solo Dios los puede ayudar.*

Cooperación entre nosotros.



Sentimientos

*Hoy me gustaría hacer un poema
un poema que recoja lo que
siento.*

*Abrir sin miedo mi alma
y escribir mi pensamiento.
Qué decir que no haya dicho
¡Que te quiero!
Cuantas veces sin palabras
no te lo ha dicho mi cuerpo*

*La ilusión que me mantiene.
Lo que amo, en lo que creo
eres tú, son tus ojos, es tu cuerpo.
Es la dulzura que irradian
es el manantial donde bebo.
Te deseo entre mis brazos,
como viento entre cerezos
como la brisa acaricia,
como sol en duro invierno*

*Te amo en la distancia,
junto a mi pecho te quiero.
Lucho por no perderte
si siento como te pierdo.*

*Por qué corazón, por qué
no encontraré yo el amor
como lo vivo y lo siento.
Por qué siempre he de llegar
pronto o tarde a su encuentro.
Preguntas y más preguntas,
como respuesta silencio.*

Para Isabela - Catalunya, 1983 J.L.



TU ALMA GEMELA JUAN CARLOS

No quieras mi alma gemela,
pues en ciertos momentos, te
pueden,
decir o inducir a ver u oír cosas,
que no quieras, ni esperas ni por
casualidad oír.

Porque realmente todos
necesitamos, es un o una
compañera fiel...

A lo mejor es prudente decir esto
porque, realmente que queremos, a
quien amamos.



Poesía

*Espero que en
la amistad
tú me seas eficaz
y comprendas
que la vida
sea misma
sensación.
La ley conecta
Y mi preocupación
que te sea
debido en el mundo
concreto
La misma realidad
En lo bueno
De lo eterno
Y te ofrezco mi amistad
en un concepto un mundo.*



EL MIEDO ESCENICO

JOSE LUIS

Aquí y ahora, siento y no sé bien que siento, es como un vértigo, un nudo en el estomago, un miedo indefinido al ver esta hoja en blanco esperando como una flor ser inoculada con una no sé...

Escribir si, pero qué, un relato, un cuento, una quimera, algo nuevo y siempre vivo diferente cada día y que nunca se haga viejo, para ello no solo hace falta tener ingenio, algo que yo ignoro si poseo, sino tener la capacidad de salir del tiempo, del espacio.

Todo lo escrito por el mero hecho de estar escrito forma parte del pasado, aunque si habla de un inimaginable futuro es pasado, por ello, ¿cómo salir del tiempo?...

Nanclares... paso de la Oca y cierre al sol.

Joder, y no estamos en Suecia, ni esto es GULAD, jajaja, el español que como en todo es más, entre más esperpéntico más testaduro, por cansino por ineptos, figuras de los malos malísimos, nos rodean como Zombis el camino. Y creo que lo he encontrado, escribe tú.

PENSAMIENTOS ANÓNIMOS

Basado en una manera de mirar sin ver el amor.

Las miradas no son siempre precisas porque cada uno mira diferente, en una sociedad basada en la adicción para controlar a la propia sociedad. Toda cultura tiene sus sustancias y sus poderes.

La peor adicción que he mirado ha sido la adicción al poder, al ser él quien rige la sociedad sin mirar cómo se autodestruye por no ver mas allá del capital.

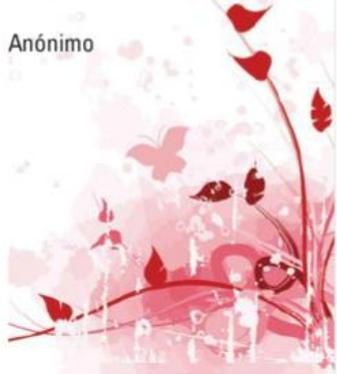
La adicción a las sustancias, impuesta siempre por el Capital que mueve más sustancias, más capital. Menos piensan los demás. Entretanto anulan derechos y olvidan obligaciones.

La adicción a la religión que no deja de mirar más allá de su mirada. Es triste tener que mirar siempre a través de los ojos de otros, ya se trate de dioses, Credo, patria o partido.

La adicción al trabajo para tener más que los demás dejando a un lado la familia y aportando capital para mal criar.

Y la adicción a la vida, la mirada de aquellos que quieren vivir la vida de diferente manera y no les dejan, de aquellos que han sabido convivir en la tierra sin molestar y han sido aplastados, siempre por intereses creados por otros, ¿a qué eres adicto?

Anónimo



AUSENCIA

*Con voz Antigua
murmullo de Estigio*
partió de Caronte*
empuñando su Antorcha
Tras ella
vapores de azufre
Tras ella
senderos negros
oscuros
Tras ella
infranqueable tela de araña
geometría muerta
Ah! Un refugio ...
La canción proscrita ...
¿dónde irá?
bajo la tormenta
desnuda, descalza ...
¿dónde irá?*

1 Man O War

*Estigio: río cuyo curso daba nueve vueltas en torno al Infierno de los antiguos
*Caronte: Infierno de los antiguos. También se llamaba el barquero que cobraba dos monedas por el viaje, de ahí las monedas que antiguamente se ponían en los ojos de los muertos
2008



UNA CARTA
IÑAKI ORTEGA

Carta a la persona con quien más he compartido, bueno y malo, Siempre he sabido que él estaba ahí para lo que fuere Hoy en día sé que vela por mí, muchas gracias.

Para ti Pitxorilo, no te olvido

Otro miserable día en la vida ¿qué he elegido? No sé... Sigo viviendo de la mendicidad mal durmiendo y mal comiendo. A veces echo en falta al lado a alguien, un buen compañero, que los he tenido...

Al que mas recuerdo es al pobre Angelillo, con sus trampillas y la necesidad de alguien que lo dirigiera.

Lo cual me hacia sentirme útil, saber que ayudaba a alguien, aunque creo que era una ayuda egoísta, me ayudaba más a mí, a mi ego, que a él, al cual hice dependiente de mí. Cuando nos separamos yo lo sentí mucho, pero él acabo de hundirse... en todo el significado de la palabra.

Lo siento Ángel. "Pitxirollo" siempre estarás en mi corazón Como decías tú de mí, "no eres solo un amigo, eres como un hermano".

Nunca olvidaré una frase tuya. Yo creía morirme y te dije: "Ángel me muero".

Tu respuesta instantánea me salvo:

"Una mierda vas a morirte estando yo".

Un juicio más severo

La adicción al consumo de drogas está más penalizado socialmente cuando la persona consumidora es una mujer que cuando es un hombre. Para ellas las cosas resultan más complejas y las dificultades mayores. Ellas viven situaciones de indefensión y rechazo propias del género, que no son comunes a los hombres adictos. En general, hablan de abusos sexuales, maltrato físico y psicológico, insultos, desprecio, sentimientos de vergüenza y culpa por el problema, incompreensión, soledad... Como muestra recogemos los testimonios de tres mujeres, que en este momento siguen un tratamiento de deshabituación en la comunidad terapéutica Manuene, y que resultan suficientemente elocuentes.



"He tenido muchos intentos de engaño cuando compraba droga. Ver lo que el camello daba a los chicos y cuando llegaba mi turno, a mí, menos o peor... En muchas ocasiones me he encontrado con que me invitaban a tomar a cambio de una felación... Ir al baño a tomar y la persona que me invitaba, intentar sexo. La cocaína hace beber más alcohol y si bebía demasiado, el camarero y los demás me miraban mal."

S.A.



"La chica de la familia era yo y he sentido que mi problema era una vergüenza para mi padre. Mi madre ha tenido la suerte de no verme... Mi padre ha pasado de mí, no interesándose por vergüenza, sólo quiere que me cure para cuidar de él el día de mañana.

El tema de la bebida en una mujer es vivido como una vergüenza, y es considerada una pérdida... Aunque sean ideas de antaño.

He sufrido insultos que me han parecido demasiado fuertes: que te llamen puta alcohólica... no ayuda a nada, todo lo contrario.

He estado bebida con mis amigas y he notado que los hombres han intentado abusar de mí por mi estado. De pensar que: "ésta bebe un poco más y cae..."

M.



"Yo bebía sola, mi madre sentía dolor de madre, pero mi padre me llamaba borracha y desgraciada. Sufría más por mi madre, por mi padre me daba igual. Para una mujer el problema es mucho más tremendo, un hombre bebido no pasa nada, pero una mujer es otra cosa. Mi padre me ha dicho que tenía menos clase que una puta al verme con el cigarrillo en la mano. Hay muchas, muchas mujeres alcoholizadas, las ha habido toda la vida. Para mujeres y para hombres la única salida es la deshabituación".

A.

Atrapada y sin poder escapar

Anónima.



No digo mi nombre porque casi todas me conocéis pues soy compañera vuestra, trabajo en la calle y quiero contaros algo que me ocurrió y que me ha marcado la vida. Porque jamás lo olvidaré. En cualquier caso deseo contároslo.

Para que aquellas compañeras que trabajamos tengamos en cuenta lo que ya deberíamos saber, el peligro que corremos ya que al final nos encontramos solas ante el peligro. Ya hay algunas que por desgracia no lo van a poder contar pues no tuvieron la suerte que entre comillas tuve yo, ya que, salí muy mal herida pero dando gracias a Dios cuento con mi vida y ellas no. Y hoy puedo contarle y quiero hablar.

Cuando nos enteramos de que han matado y encontrado a una mujer sabemos lo que ha pasado pero no pensamos que eso nos pueda ocurrir a nosotras. Pero yo os pregunto, ¿quién está libre o quién nos puede asegurar que no seamos nosotras? Bueno, yo os voy a contar lo que me ocurrió a mí, y espero que mi experiencia os ayude y que en cualquier caso saquéis

vosotras vuestras propias opiniones.

Eran las tres y media o cuatro de la madrugada, para mí era una noche más como cualquier otra, salvo que estaba algo asustada debido a que faltaba poco tiempo para que se hiciese de día y no había trabajado nada. Entonces paró un coche, hablé con el chico y llegamos a un acuerdo. Yo debí haberme dado cuenta de sus intenciones pero no supe hacerlo ni pensé en lo que él podía tener pensado para mí. Antes de llegar paró en una gasolinera y compró una botella de wiski y Coca-cola. Cuando llegué entramos en una nave que él tenía preparada con sillones, nevera, televisión y algo más, cocaína.

Nada más llegar me hizo quitarme la ropa y de lo que habíamos acordado nada, me pegó, me insultó moral y físicamente, me violó y me tuvo retenida contra mi voluntad cuatro o cinco días, yo pensé que ya no salía de allí pero no era mi hora y Dios quiso que en un descuido se dejara la puerta abierta, mal herida y semidesnuda

escapé aunque en la calle siguió golpeándome.

Quiero dar las gracias a dos chicas que viendo todo, llamaron a la policía, él escapó. Ahí no acabó todo, me miró el forense, y me sacaron fotos. Después me notificaron que le habían detenido y que le dejaron en libertad, yo no sé quién es, sólo sé que con todo a mi favor archivaron el caso, pero en fin, eso es lo que menos me preocupa, lo bueno es que aunque me costó recuperarme no era mi hora y dando gracias a Dios hoy puedo contarle y si además puedo ayudaros a vosotras con mi testimonio me alegraré mucho. Si me permitís daros un consejo, os diré que miréis bien con quién vais y si tenéis que perder 30 o 40 euros porque el tío no os guste pasad de ellos y seguid viviendo. (De todas formas por mucho cuidado que se ponga en este oficio siempre queda un riesgo que no se puede prevenir). Yo lo pasé y os puedo asegurar que se pasa mucho miedo a perder tu vida y no se puede decir bien lo que se siente. Os deseo lo mejor, mucha suerte.
Besos

La calle de todos // 11



Foto: Miren

SALVADOR RODRÍGUEZ-RUS

Médico responsable del Programa Experimental de Prescripción de Estupefacientes de Andalucía (PEPSA)

El doctor Salvador Rodríguez-Rus ha sido el director del PEPSA (Programa Experimental de Prescripción de Estupefacientes de Andalucía) desarrollado en 2003 y 2004. El pasado mes de noviembre participó en el XVI Symposium sobre "Avances en Drogodependencias", organizado por el Instituto Deusto de Drogodependencias, en la Universidad de Deusto. A través de su ponencia, puso de manifiesto las conclusiones extraídas como consecuencia de esta experiencia, en la que se contrastaron los resultados obtenidos en pacientes a los que se dispensó heroína, frente a otro colectivo al que se trató con metadona.

SANDRA FONTY

¿Qué es y qué persigue el programa PEPSA?

El Programa de Prescripción de Estupefacientes de Andalucía (PEPSA) ha sido el primer ensayo clínico realizado con heroína en el estado español. Se desarrolló en Granada entre 2003 y 2004 y se comparó a un grupo de personas que recibieron heroína intravenosa (IV) con otro que recibió metadona oral. Los dos grupos mejoraron mucho. Ahora bien, los que recibieron heroína por vía IV obtuvieron mejores resultados en cuanto a parámetros de salud física, realizaron menos actividades delictivas y tuvieron menos

prácticas de riesgo de infección por VIH. Las conclusiones del ensayo fueron que la heroína IV se puede utilizar con seguridad en nuestro medio y que puede ser una alternativa a considerar en dependientes de opioides que hayan fracasado en los programas clásicos con metadona, muy excluidos y con importantes problemas de salud física y/o mental. Me llama la atención que una vez demostrada esta eficacia, no sólo en Andalucía sino en varios países, que en el País Vasco aún no se hayan dado los pasos para introducir estos tratamientos para personas

con estas características, ya que me consta que sigue habiendo una bolsa de inyectores de heroína a los que la metadona no reporta mejoría. Me llama la atención también que a pesar de que el Gobierno Vasco ha puesto en marcha una sala de inyección con los objetivos que conocemos no haya apostado todavía por la administración de una sustancia limpia y potente que ayude a la gente a estar menos excluida, cogiendo al toro por los cuernos. En la actualidad el PEPSA continúa administrando heroína a los que finalizaron la fase de ensayo.

Hay alrededor de unas 20 personas y se quieren dar los pasos para que puedan incorporarse más pacientes bajo la fórmula de "tratamiento compasivo"

¿Cuáles fueron los pasos para llevar a cabo el ensayo con heroína?

Hacer un ensayo clínico en humanos es caro y complejo. Los primeros pasos se dieron mucho antes del inicio en Granada ya que hubo que hacer el diseño del experimento y resolver desacuerdos políticos entre quienes sí querían hacerlo y los que ponían trabas para su realización. Esto supuso un serio atraso en su puesta en marcha. Después hubo que realizar el reclutamiento de los posibles candidatos a participar que resultó muy difícil, hubo que seleccionar a los profesionales y formarlos en la administración de heroína, hubo que construir el espacio físico en que se llevó a cabo y por último poner a punto toda la logística necesaria para el comienzo que fue en Febrero 2003; desde la adquisición de la heroína en Escocia, la coordinación de los distintos profesionales, la elaboración del programa informático, la adquisición de medicamentos y material de emergencias, etc. Es decir un proceso muy complicado del que hemos aprendido y recogido la experiencia necesaria para poder ofrecerla a aquellas iniciativas que busquen la implementación de estos servicios.

¿Cuáles fueron las condiciones exigidas para entrar en el programa de heroína?

Primero dejar claro que lo que se hizo en Granada fue un ensayo clínico, es decir, un experimento. Las personas tenían que cumplir unos criterios de selección muy estrictos que venían marcados por el protocolo y que se pactaron con la Agencia Española del Medicamento. Estos criterios fuera de las condiciones de un ensayo deberían ser menos estrictos. Se exigió que tuvieran fracasos en metadona (al menos 2), que fueran inyectores, que estuvieran empadronados en Granada durante el último año, que tuvieran problemas físicos, psicológicos y sociales, que pudieran acudir al centro de forma autónoma, que no tuvieran que entrar a prisión durante el desarrollo del programa y en caso de ser mujer, test de embarazo negativo. Si se cumplían todos los criterios se hacía la aleatorización, de tal forma que la mitad eran asignados a tratamiento con heroína (32 personas) y la otra mitad a metadona (otras 32). Existen diferencias con la toma de metadona. En el caso de la heroína siempre hay supervisión sanitaria y no la puedes llevar a casa. Por ello se trata de un programa muy exigente. La heroína se administró de las 8 a las 10 de la mañana y desde las 3 a las 6 de la tarde, es decir, dos dosis al día,

los 365 días del año. Para no tener que ir otra vez al centro los pacientes del grupo de heroína recibían metadona para la noche. Los seguimientos eran muy estrictos también por las condiciones del mismo ensayo y porque se debían recoger muchísimas variables para poder comparar a los dos grupos y poder obtener los resultados.

¿Qué es mejor, el mantenimiento o la reducción poco a poco de la dosis de heroína de manera supervisada?

Opino que lo ideal es acabar con la heroína o con la metadona al cabo del tiempo. Esto sería lo ideal. Ahora bien. Hay personas en que el mantenimiento con opioides durará de por vida o por lo menos a muy largo plazo. También conocemos que la alta exigencia de los programas con heroína inyectada provocan que haya cierto cansancio y la gente vuelva a demandar metadona u otro opioide como la heroína oral o la morfina de acción retardada, que hace tiempo se utilizan en Suiza.

"Sigue habiendo una bolsa de inyectores de heroína a los que la metadona no reporta mejoría"

¿Qué compromiso a nivel personal es más duradero, con la metadona o con la heroína? Es decir, por lo que yo conozco con la metadona muchas personas suelen dar positivo a heroína cuando les hacen las analíticas.

La metadona no supone para todas las personas el fin del consumo ni de heroína ni lo que es más frecuente, el consumo de cocaína. Sí es verdad que los que estuvieron en el ensayo en el brazo de heroína disminuyeron drásticamente el consumo de heroína de la calle, hecho que es lógico, ya que recibían heroína con una pureza del 100%, pero tardaron más tiempo en controlar el consumo de cocaína. Los datos concretos de consumo de sustancias ilegales en el momento actual, es decir 4 años después de finalizar el ensayo los

desconozco. Yo dejé de ser director del centro de Granada en 2004.

¿Cómo se haría el tratamiento con quienes fuman la heroína? ¿Qué se puede hacer?

Desde el punto de vista terapéutico, las posibilidades de tratamiento son variadas; el abordaje puede hacerse con metadona, buprenorfina, heroína oral -cuando esté disponible en España- o con morfina retardada. La cuestión es que, hoy por hoy, no existe la posibilidad de administrar heroína en forma fumada.

¿Mejora, en general, el estado de la gente dándoles heroína como un tratamiento?

Como antes he dicho la mejoría a nivel físico es de lo más notable que le sucede a las personas que inician un programa con heroína. Es muy evidente la mejora del peso corporal, la mejora del sistema venoso, la posibilidad de cumplir bien los tratamientos antirretrovirales o de otras patologías, etc. Aparte, la tranquilidad de no tener que buscarse la vida otorga un plus enorme de tranquilidad que seguramente influye mucho en los resultados de estos programas y en la mejora generalizada de las personas en lo biopsicosocial.

Nuestra revista va a tratar en este número cómo tema central la Salud como un derecho.

¿Considera que el proporcionar un tratamiento con heroína a aquellas personas que lo necesitan es mejorar su salud y reconocerles ese derecho?

No tengo ninguna duda. Dentro del concepto de Salud se incluye la posibilidad de ofertar la mejor alternativa de tratamiento atendiendo a las necesidades de cada persona. Los programas con heroína por tanto deberían formar parte del arsenal terapéutico disponible para dependientes a opioides con unas determinadas características.

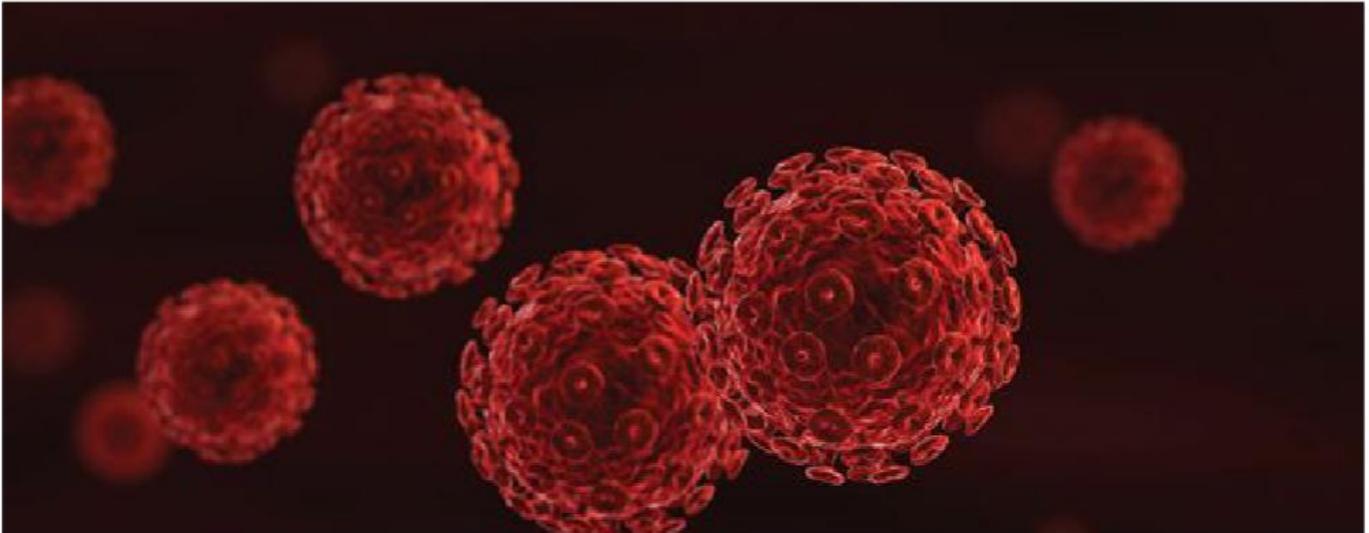
¿Cómo valora su experiencia en el PEPSA?

¿Qué es lo más importante que ha vivido? Lo mejor y lo peor.

Lo mejor fue conocer a mi pareja, a Mónica. Fuera de bromas, mi experiencia ha sido inolvidable y muy útil para mi trabajo actual. El colaborar a que los drogodependientes estén mejor atendidos ha sido siempre mi objetivo en lo laboral y en lo ético. Lo más importante ha sido el desarrollo del ensayo en sí mismo. Lo peor, no haber podido incluir en heroína a todos/as las pacientes que lo hubieran solicitado y que esta espléndida iniciativa no se haya extendido al resto del estado en donde los problemas por consumo de heroína IV siguen siendo prevalentes.

Jornadas de Coinfección

Iván Marco y Sandra Sofía.
Fotografía: Manolo



Las jornadas de Coinfección se hacen en Bilbao una vez al año. Y son organizadas por FEAT (Foro Español de Activistas en Tratamiento del VIH), La Comisión Antisida de Bizkaia, La Asociación de lucha contra el sida T4 e Itxarobide. Las últimas fueron el 16 y 17 de Octubre del 2008.

La coinfección es cuando una persona es portadora de más de un virus, es decir, yo puedo tener VIH y otro puede tener Hepatitis C, pero si yo tengo VIH y Hepatitis C, entonces estoy coinfectado. Es tener dos virus al mismo tiempo, en este caso hablamos de la gente que tiene el VIH y también la Hepatitis C.

En estas jornadas participa gente de distintas ONGs, médicos, distintos agentes sociales pero también se puede encontrar a personas que participan contando sus experiencias en primera persona, dando testimonio desde su

propio y personal punto de vista.

Este año hubo diferentes ponencias, la primera fue sobre el **trasplante de hígado a personas coinfectadas por VIH y por VHC que es el virus de la hepatitis C: se habló de la situación actual tanto a nivel español como a nivel comunitario y del funcionamiento de las listas de espera de estos trasplantes. Cómo se gestionan las prioridades a la hora de recibir un trasplante y las estrategias a implementar para reducir la mortalidad de las personas coinfectadas en lista de espera.**

También hubo talleres sobre aspectos específicos sobre la coinfección, aquí había diferentes talleres a elegir. Había uno que era **la presentación de un nuevo recurso residencial sociosanitario especializado en materia de VIH-sida de la Asociación T4** y a la misma hora podías acudir a otro taller sobre **los principales avances y los nuevos**

tratamientos para la hepatitis C. Yo fui a éste porque me preocupaban los nuevos tratamientos que podía haber. Salí un poco decepcionado porque pensaba que la investigación iba a estar más en positivo, más avanzada, pero vi que salen algunos nuevos fármacos pero que siguen teniendo unos efectos muy fuertes, de hecho, los pocos tratamientos que hay para la hepatitis como el **Interferón y la Ribavirina** tienen efectos muy fuertes para el cuerpo y para la cabeza, causando fuertes depresiones.

Esta es una medicación para la hepatitis C, para intentar eliminar el virus, pero los tratamientos que hay hoy en día para la hepatitis C aparte de ser muy escasos son fuertes para la persona, por eso te decía antes lo de tener una persona a tu lado que te apoye y te ayude a seguir el tratamiento y un sitio donde estar, no estar en la calle porque si no el tratamiento se abandona muy fácilmente.

Un poco lo que pedíamos a gritos era que tengamos, la gente que está tirada en la calle, con cartones, por lo menos esa persona que pueda acceder a un sitio y que el tratamiento lo pueda recibir con un apoyo psicológico para que no lo abandone.

Luego también los efectos son fuertes porque esa medicación te deja muy débil y al mismo tiempo te sube la carga viral del VIH, es por esto que salí un poco decepcionado pero bueno, se sigue investigando, no vamos a mirar en negativo, vamos a mirar en positivo. Se dijo lo que había, que se había avanzado un poco, poca cosa, pero un poco se ha avanzado. Se continúa investigando y haciendo nuevas pruebas.

Y el viernes ya se habló de lo que llamamos las **"experiencias en primera persona"**, fuimos nosotros y tuvimos nuestro tiempo, hicimos un video que se llama **"Cómo vivir coinfectado en la calle y no morir en el intento"** donde salíamos unas cinco personas hablando. Dónde se habló de la gente que está en la calle y que tiene dificultad para acceder a un tratamiento.

No es lo mismo que exprese su opinión una persona como yo u otros que están coinfectados a que sea un médico quien hable de esto, son puntos de vista diferentes.

Hace ya unos años que llevo presentando ponencias en estas jornadas, en tres o cuatro ocasiones. Lo miramos desde este punto de vista, desde que el propio infectado pueda tener voz y decirlo en primera persona, los problemas que tengo, por ejemplo si tengo problemas para ir a recoger la medicación. En estas jornadas hemos expresado esta problemática.

Este año hemos hablado más desde el lado de la exclusión social, de la gente que está en la calle. Si una persona que tiene VIH está tirada en la calle, cuando se le acaba su medicación le va a costar ir a Basurto a por más medicación, pues imagínate para el caso de la hepatitis C que es una medicación que te pinchan una vez a la

semana y que te deja tirado en el suelo, para ese tratamiento necesitas por obligación estar con unos cuidados, acompañado.

Yo, de hecho, me presento como usuario de la Comisión Antisida que estoy coinfectado y ya empiezo a enfocar el problema desde



mi punto de vista, lo que yo veo, lo que falta, lo que se podría mejorar, cosas que hay que cambiar y aprovechando que son unas jornadas a las que acuden gente de un montón de sitios de España, organizaciones de otros sitios, asociaciones de gays, de transexuales, personas que trabajan en los servicios sanitarios, gente que podemos tener una misma problemática. Entonces, quieras o no, todo esto, a la gente que te está viendo que puede ser desde un ama de casa que su hijo tiene un problema de hepatitis, hasta el mismo doctor que ha estado hablando antes ahora está escuchándote. Quieras o no esto da mucho, te ven a ti que estás pasando por esto, luego te hacen preguntas. Una de las cosas que dije es que cada vez que voy a las analíticas siempre me hablan de mis defensas y de la carga viral con respecto al VIH y yo le tuve que decir pero... ¿mi hígado? Me estás diciendo del VIH pero yo también tengo Hepatitis C y quiero saber cómo están mis transaminasas, mi evolución del hígado, si va a peor o si mantiene una constante... y ya no le tuve que decir nada más a mi médico, ahora cada vez que voy me dice de las dos. Cómo que la hepatitis C pasara a un segundo plano, la dejan un poco de lado. Yo creo que los propios médicos que había allí se dieron cuenta de que yo también necesito saber cuál es el estado de mi hepatitis para poder tratarla si es necesario. Porque yo **no estoy sólo infectado estoy coinfectado**

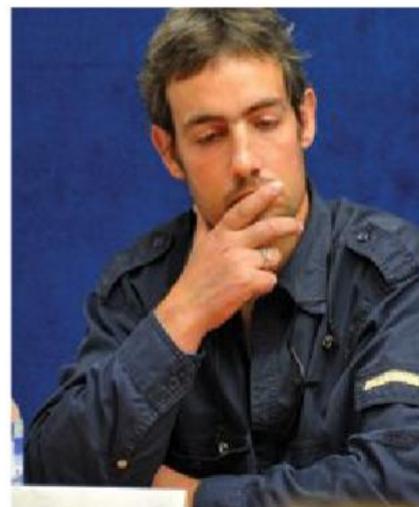
también tengo hepatitis y esa hepatitis en cualquier momento puede evolucionar hacia una cirrosis, yo quiero saber cómo está el estado de mi hígado, que me informen también de esto y yo creo que mucha gente, por las miradas que ví, se dio cuenta de esto.

Luego hubo preguntas que finalmente llevaron a una conversación, a un diálogo.

Y las jornadas finalizaron con una charla sobre los 4 años de las jornadas sobre coinfección en Bilbao y el repaso de los logros conseguidos así como de las líneas a seguir en un futuro, fue como un repaso de lo que se ha hablado en los años anteriores y al mismo tiempo sobre lo que vamos a mirar para el futuro, ahí todos pueden

aportar su opinión y sus conclusiones. Se hace un balance de las cosas más interesantes. Al final he despejado dudas y he podido exponer una queja.

Además hay gente a la que le ha podido valer mi experiencia. Estas jornadas se viven un poco en común, es un encuentro, aprendes, lo vives como en grupo, no estás sólo y de repente alguien hace una pregunta y te das cuenta de que estáis en una misma situación y resulta que al final te animas y ves que no estás sólo, al final acaba siendo como un grupo, somos un mismo grupo, al final todos estamos intentando luchar por una misma cosa.





ASOCIACIÓN PERROS DE ASISTENCIA AEPA EUSKADI

“Los perros de asistencia son perros que están especialmente adiestrados para ayudar a gente con alguna discapacidad.”

IVAN MARCO RODRÍGUEZ



¿Qué es un perro de asistencia? Son perros que ayudan a gente que tiene algún tipo de discapacidad, deficiencia o problema cognitivo. En especial a personas con problemas de movilidad. Están especialmente adiestrados, en algunos casos pueden colaborar a mejorar las relaciones afectivas y el estado de ánimo de las personas a las cuales acompañan.

La asociación AEPA Euskadi suele llevar a los perros a centros de personas mayores, gente que vive en residencias y que les estimula mucho la relación con el perro, les anima, hacen ejercicios, hablan...

Existen también perros guía, que ayudan a la gente que es ciega. Casi siempre caminan a la izquierda del ciego y siempre en línea recta evitando todo obstáculo que encuentren a su paso. Se paran en el bordillo de la acera en los semáforos.

Los perros de asistencia te encienden la luz, te abren la puerta, te recogen cosas del suelo, son capaces de abrir armarios y traer objetos. Los perros para sordos avisan a las personas sordas de ruidos, el timbre de la puerta, o el teléfono o que alguien les está llamando. También están los perros de terapia que están con personas mayores que les ayudan y les animan un poco. Esta Asociación también hace salidas con gente que está en los Centros Penitenciarios de Nancles o de Basauri, se dan paseos con los perros y actividades de carácter lúdico, y en campos de trabajo se hacen salidas al monte. En la cárcel participan en actividades con las personas que allí se encuentran. Todas las actividades son voluntarias, no se obliga a nadie a estar con los perros si no quieren.

Un poco de historia sobre la aparición de los perros de asistencia. Hace 2000 años, en Grecia, aparecen pinturas de perros en jarrones y otros utensilios, los griegos pensaban que les daban buena suerte. A partir del Siglo XVII aparecen también escritos sobre cómo los animales traían beneficios a las personas, les animaban y ayudaban, también en otros escritos aparecen como dioses, como seres mágicos, y durante el Siglo XX aparecen ya perros que de forma más regulada son adiestrados para ayudar a la gente. Vemos imágenes antiguas de perros que ayudan a personas que no tienen piernas,

recogiendo cosas del suelo o tirando de carros. En 1930 se creó la primera escuela de **perros guía**, que son los que ayudan a los ciegos. En España hay perros guía desde hace casi 40 años y el resto de **perros de asistencia** aparecen desde hace unos 10 años, es bastante nuevo y la gente empieza ahora a conocerlos.

El adiestramiento puede durar unos dos años, desde que el perro nace hasta que es entregado a su nuevo dueño. El adiestramiento pasa por muchas fases, desde que es un cachorro hasta la adolescencia del perro: van perfeccionando sus capacidades, aprenden rutas, **asocian palabras** para aprender a sentarse o pararse cuando se lo soliciten sus dueños: pocas palabras, sencillas y cortas. **“Es importante saber que se puede educar a un perro a cualquier edad, de cualquier raza y sexo, sin hacer distinciones.”**

Cada raza tiene sus particularidades, como las personas, entonces lo que habrá que hacer es adaptarse al animal y trabajar de acuerdo con sus características, con su diferencia.

Cuando el perro ve que nadie le ataca, que nadie le está todo el rato atosigando pues él se comporta como nos comportaríamos todos. Pero si por el contrario le enseñan al perro que todos los otros perros le van a atacar, si las personas que se acercan a él van con el palo, si vive en una caja oscura donde no ve la luz, ese perro se vuelve loco y acaba por pensar que toda la vida es agresiva y que debe reaccionar atacando, defendiéndose.

Los perros pasan etapas, como nosotros, un perro de 10 meses es como si fuera un niño de 7 años, es un niño pequeño que todavía no sabe comportarse, no tiene habilidades sociales, no sabe bien qué hacer. Teniendo un buen modelo de perros adultos, teniendo una vida tranquila, dejándole que muerda juguetes en lugar de morder a otros perros le facilita el paso por esa etapa infantil. Para nosotros también son difíciles esas etapas, la adolescencia, la infancia, si te están machacando durante esa época es un problema. Pero **nunca se puede decir que un perro sea malo** porque ellos no tienen el concepto de bueno y malo que podamos tener nosotros, sino que las experiencias



que han tenido le han llevado a ser así.

“A la hora de educar nunca pegamos al animal, sólo usamos premios y recompensas, nunca castigos.”

Entonces los objetivos de la asociación son preparar a este tipo de perros, participar en programas de terapias, informar y conseguir leyes más justas para que los perros de asistencia puedan acceder a locales públicos y privados, como supermercados, cines o medios de transporte, para que puedan acompañar y ayudar a las personas que asisten en las tareas que tengan que llevar a cabo. De esta forma adiestran a los perros sin usar ningún tipo de castigo.

“Ni siquiera les decimos “no”, ni les mandamos al cuarto oscuro, ni darles un tirón en la correa ni collares que les hagan daño, ni siquiera elevar la voz. Se trata de que el perro aprenda por sí mismo las herramientas necesarias para comportarse bien en sociedad, y eso implica darle cierta libertad.”

Usan el **adiestramiento positivo**, sin usar la fuerza. Habrá que prepararlos para que funcionen sin necesidad de pegarles, darles tirones o gritarles ya que, entre otras cosas, las personas con las que luego van a vivir no pueden en muchos casos utilizar la fuerza.

Tienen tres pilares básicos, por un lado **la comunicación** con el perro que consiste en entender algunas señales corporales de los animales para saber si se está sintiendo mal, si le duele algo, si quiera salir, jugar o estar solo.

También respetan **las fases del aprendizaje**, no se le puede exigir lo mismo a un cachorro que a un perro adulto. Cuando son pequeños hay que dejarles descansar mucho como a los niños, no sobreexcitarlos.

“El sistema de aprendizaje que usamos está basado en asociar cosas, que es poner juntas dos acciones, asociar por ejemplo a una acción una palabra. Asociar significa relacionar cosas, con la recompensa conseguimos que la acción recompensada se repita más veces.”

Tanto el perro como el dueño tendrán que aprender, es bueno que aprendan juntos y es una gran responsabilidad hacerse cargo de un animal. Hay una primera etapa que llaman de socialización que durará hasta los 4 o 5 meses del perro, dónde tendrá que ir poco a poco acostumbrándose a ver la calle, el tráfico, otros perros e ir superando pequeños retos y aprendiendo ciertas habilidades.

Tiene que ir poco a poco **descubriendo el mundo** pero con cierto control y cariño. Hay que dejar que vayan conociendo el mundo con sus sentidos, dejarles oler y



figurar. Reciben mucha información a través del olfato y hay que dejar que lo hagan. Los perros ladran, gimen y aúllan, es una forma de comunicarse, de transmitir, de decir algo.

“El ladrido es una forma de comunicación, a veces ladran para defenderse o para avisar de algún peligro, y es importante saber que un ladrido no siempre significa la misma cosa.”

SIDA

LA INFORMACIÓN ES MUY NECESARIA

Hace un año no tenía ni idea de lo que significaba la palabra "sida". Y hace un año que me dieron el resultado de mi enfermedad. Entonces pasé una mala época, no sabía qué hacer, no sabía cómo comunicárselo a mi familia, tenía miedo de su reacción, tenía miedo a ser rechazada.

Ahora he tenido tiempo de entender algunas cosas sobre esta enfermedad, ahora sé que viviré toda la vida con ella. En este artículo prefiero dejar de lado el aspecto cuantitativo y detenerme en el lado más humano de la enfermedad. Estoy enferma de un destino y siento miedo cuando hablo de ello pero cuando escucho a los profesionales tengo esperanza, admiro sus esfuerzos y me emociona su trabajo y todo el esfuerzo que ponen en combatir esta maldita enfermedad. Para mí es esperanzador este recorrido por la vida y por la muerte que es el sida.

Veo muy necesario que todas las personas tengan información de lo que es el sida, pediría a todas las personas que no tienen conocimiento que de alguna forma procurasen saber más, que se informaran. A más información, menos discriminación. Los que tenemos esta enfermedad nos podremos sentir mejor, más felices y más seguros cuanto más gente sepa lo que significa tener el VIH. Me gustaría poder compartir mi dolor con mi familia pero tengo miedo a perder sus besos, sus caricias y sus abrazos. Si ellos supieran más sobre esta enfermedad sabrían que no tienen porqué tenerle miedo, que con medicación se puede vivir y hacer una vida normal. Es por esto que hago desde aquí una llamada a todos aquellos que nos rechazan para que se informen y sepan que no tienen que temer nada, ellos nos separan de la sociedad. Señores no os vamos a infectar por una simple conversación, **si la sociedad no nos mira no somos nada, piensen que todos podemos caer enfermos.**

Cuando en la calle la gente me habla con cariño y educación me siento muy feliz, me da mucha fuerza pero pienso que si supieran lo que yo tengo ya no habría más sonrisas.

SANDRA





EL ESFUERZO COMO INSPIRACIÓN

Hace unos meses nos anunciaron la inminente visita de Manolo Delgado, preparador físico del Athletic de Bilbao. Inconscientemente nos hicimos una idea de hombre que, por su vinculación con el deporte de élite, nos transmitiría la importancia del ejercicio en nuestra salud, anécdotas relacionadas con esos jugadores de un gran equipo, etc...

Eba Iglesias

Qué sorpresa nos dio el hombre sencillo y alegre que vino a hablarnos de su vida, del **esfuerzo como inspiración única** y la constancia para conseguir un objetivo. Objetivo que no tenía nada que ver con el dinero ni ambientes frívolos, sino vivir sintiéndose orgulloso del trabajo que está realizando, porque es siempre desde la honestidad, y esto lo hace digno sea cual sea ese trabajo.

Su charla nos sedujo desde que se presentó como uno de nosotros, y así, con su franqueza en el relato alegre de anécdotas de su propia vida, fue como fuimos nosotros quienes deseamos ser uno de los suyos.

No pudo ser más encantador contándonos el recorrido que desde la juventud hasta ahora estaba salpicado de sucesos divertidos,

decisiones importantes y sobre todo, de esfuerzo y trabajo.

Su emoción contenida no pasó desapercibida para ninguno de nosotros, emocionados también por el ánimo que nos transmitía; **el valor de enfrentar las dificultades sin miedo**, sin escatimar fuerza ni ilusión en el propio trabajo porque nos ayuda a crecer, y nos ennoblece por ese propósito.

Nos despedimos de él, uno a uno, con un fuerte abrazo que fue poco para mostrar todo el agradecimiento que sentíamos y también porque, al final, el agradecido parecía él y seguramente así era...

Eskerrik Asko, Manolo.



Libertad y expresión para todas

RAQUEL



Hay veces en este mundo, sea por el motivo que sea, estés donde estés, en que pensamos que somos marginadas y que la sociedad nos excluye.

En muchos casos es seguro que es así, pero en otros igual sin darnos cuenta o queriendo que sea así nos excluimos nosotros mismos, al hacer según qué cosas queriendo o sin querer, inconscientemente... Desde esta sección de la revista "La calle de todos" he querido expresar e intentar ayudar, no criticar, ni juzgar, yo no soy quien para esto. A nadie le gusta que cuenten sus cosas íntimas pero a veces tenemos la necesidad de contar con alguien. **Es por esto que hemos querido ofrecer aquí este lugar para que escribáis vuestras experiencias, dudas y sugerencias, para que habléis de vosotras.** Piensa que si tu quieres no estar sola y quieres contar tu historia aquí puedes hacerlo. Todas tenemos que aprender a decir "basta ya", voy a esforzarme y a conseguir lo que tanto nos cuesta.

Pero antes de hablar aprendamos a escuchar. Para que cuando nos toque hablar también nos sepan escuchar. **Para poder ser ayudada primero es necesario averiguar cuál es tu situación, dónde estás, cuál es el error o el problema. Y cuando seas capaz de verlo por ti misma seguro que encuentras a alguien que te ayude, y si ya lo has intentado y no te han ayudado o escuchado, acude a donde te puedan ayudar.** Te digo que si tú no lo haces, si no expresas tu problema, por miedo, ansiedad, nerviosismo y te callas, nadie lo va a hacer por ti. Si no nos dejas, aunque queramos ayudarte es en vano, puesto que nos impides acercarnos a ti, nos rechazas, sea por el motivo que sea. Los que te van a escuchar son profesionales, gente que ríe y que llora contigo, te van a ayudar, a comprender, te darán ánimos, consuelo, te van a extender su mano, decirte que puedes confiar en ellos.

¿Cuántas veces lo has deseado y no has tenido a nadie a quien recurrir? Ellos te dirán dónde puedes ir e incluso quizás te puedan acompañar, te darán

ideas y soluciones a corto o a largo plazo. Verás por ti misma cómo tus problemas se solucionan más fácil de lo que pensabas. Tendrás tu identidad, te encontrarás a ti misma, tendrás nuevas oportunidades, deseos, metas, verás la vida de otra manera, con ilusiones y esperanzas.

Te sentirás a gusto y feliz contigo misma, y verás que hay mucha gente que te quiere, que te apoya y confía en ti, y en tu bienestar, tendrás nuevas amistades que estuvieron donde estás tú ahora pero que salieron, y te animarán para que sigas adelante. **Yo te animo a que decidas por ti misma y des un paso adelante. No estás sola hay gente como yo que estaría encantada de ayudarte y ser tu amiga,** de acompañarte ¿Por qué sufrir más? Si la solución la tienes en tus manos, hoy es tu día, piensa que mañana puede ser tarde. Piénsalo.

Hay muchas personas que merecen sus derechos; ser respetados y escuchados.

MIRAD!!

HAY VIDA AQUÍ ABAJO

LEO 71



Bienvenidos a nuestro mundo, el mundo de la realidad social.

Bien, comenzaré a contarles que soy un chico natural de Bilbao y actualmente tengo 36 años. La vida me ha dado muchas vueltas y desgracias que en parte yo mismo creaba **¿cómo?**.

Con 18 años harto de aguantar la situación familiar (tema en el que no deseo entrar) me fui lo más lejos que pude de Bilbao y elegí Sevilla. A partir de ahí empieza una etapa dura, calle, soledad, mala vida... dormir en la calle, sé mucho de eso, lo cual me protege ahora que he conseguido un gran paso: dejar las drogas. Porque ya no es mi camino y he creado uno nuevo, y se llama **camino hacia la vida**.

¿De verdad todos somos iguales? No. Estamos catalogados por la sociedad y no se habla bien de nosotros cosa que hoy día venimos despreciando con la ignorancia, mirar para otro lado, todos somos libres de dar una ayuda a la persona que nosotros mismos creamos que se lo merece, porque esa persona no

esconde nada malo y los vecinos de Bilbao saben de qué hablo, hacer que no existimos. Por eso espero y pongo toda mi voluntad en que esta revista salga adelante, **es la voz de los sin voz, de los invisibles en la sociedad del bienestar**, algo que no es realmente cierto. Muchos creen que aquí Acción Social, es el palacio donde todos los problemas desaparecen, no lectores, eso no es cierto. ¿Saben el día a día de una persona que no existe?

En mi caso hoy en día cuando cobro, cosa que intento evidentemente, hay protocolos burocráticos que te hacen esperar. O sea que la vida es tan difícil tanto para los que estamos dentro como para los que estáis fuera.

Aquí tenéis la revista para saber de nosotros los usuarios de la Comisión AntiSida, Hontza y Médicos del Mundo, pero nosotros somos los protagonistas de la mejor historia nacida en Bilbao. ¡Aupa y a participar!

Un saludo a todos.

La calle de todos //23

En mi sitio de
"Inspiración"

Carta leída en la fiesta del
V Aniversario de la Sala de
Consumo Supervisado



En mi sitio de "inspiración" mendigando. Hoy toca escribir sobre los primeros 5 años de la narcosala, algo novedoso cuando se abrió, aunque se debiera haber hecho antes. Como siempre ha sido una iniciativa de una ONG. No creía yo, al principio, que iba a funcionar como lo está haciendo. No he sido partidario de ella, en parte por todas las normativas que hay, aunque gracias a Dios, bueno a ellos y con nuestras sugerencias las normas se han ido flexibilizando y solucionando muchos problemas que había al principio.

El funcionamiento pues ha mejorado ostensiblemente gracias a un equipo (super Manolo incluido) simpático y flexible a nuestras críticas y sugerencias.

Otra cosa que ha aportado es un pequeño foro de reunión con su revista, cursillo, charlas, talleres etc. Que si no va a más es por nuestra desidia y falta de implicación.

Intentar que pueda estar más tiempo abierta creo que no sería un gran coste. Si el ayuntamiento se implicase más... soltando dinero... De todas formas nos siguen teniendo apartados en medio de nuestro gueto y le sala gratis quedar bien y poderse llenar la boca de palabras grandilocuentes, como que casi no existe problema. Pero escondiéndolos solo va a conseguir que explote en la calle.

No hay mucho más que decir sobre el tema, fue un acierto en su día y a mi personalmente (que he sido un detractor de ella) me parece que ha ido mejorando mucho en su primer V Aniversario y que sean muchos más.

Iñaki Ortega

Esteban Urkiaga Basaraz



Iñaki Ortega

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Lauaxeta

Mendigando he tenido la suerte de que caiga en mis manos un libro de poesías, escritas por, para mí el mejor poeta euskaldun: Esteban Urkiaga "Lauaxeta". Lauaxeta comenzó su andadura con los Jesuitas con quienes estudió y con intención de seguir sus pasos, allí comienza su dedicación a la escritura. Más tarde abandona el convento y su compromiso abertzale (patriota no nacionalista diferencia a nivel lingüístico) le hace participar en la guerra civil, llegando a alcanzar el grado de comandante de Euskal Gudarostea. Finalmente fue detenido y fusilado en Gasteiz.

He escogido una poesía de su libro "ARRATS BERAN" (al caer la tarde) que me ha impresionado especialmente.

Se titula "**A UN TRABAJADOR ASESINADO**":

*¡Rojas minas de mi Bizkaia, sois profunda herida en la montaña verde!
Minero de rostro moreno, ven con tu piqueta aguda sobre el hombro.
Con tu piqueta aguda, con brillos de sol, sobre el hombro, monte abajo.*

*Ven por los senderos,-la mañana a la espalda-, a la fábrica que tiene un
cielo de humo. En la ancha calle se escuchan rumores de huelga, -brazos
duros, trajes azules-*

*Los señores, en cambio, tumbados tranquilamente te tienen por amigo, oh,
teléfono.*

*Minero de rostro moreno las llamadas pasan por esos hilos invisibles.
¡Cómo rebrillan en los senderos los tricornos de la guardia civil!
¡Aspecto de matones el suyo, con largas escopetas sobre el hombro!
¡Rojas minas de mi Bizkaia, sois herida profunda en la montaña verde!*

*En medio de cuatro guardias civiles baja el minero de rostro moreno.
Sus negros ojos son puñales finos pero no pueden romper las cadenas.
¿Hacia dónde te llevan maniatado, fuerte cuerpo de color de hierro?*

*¡Si fueses valiente mojarías con sangre enemiga tu aguda piqueta!
¡Márgenes del Nervión, temblor de tranvías, qué esfuerzos no hizo para
librarse de aquellas garras!*

*Pero entre el ruido ensordecedor de las fábricas no se pudieron oír sus
gritos.*

*Las largas escopetas están en fuego, -clamores de huelga en la ancha
calle-,*

¡Minero de rostro moreno bñate en tu propia sangre!

La Guardia civil beberá, beberá el mejor vino en la casa de Gómez.

¡Rojas minas de mi Bizkaia!, sois herida profunda en la verde montaña!

Referencia bibliografica:

"Arrats beran" Edición bilingüe. Autor Esteban Urkiaga – Lauaxeta. Egin biblioteca. Orain SA. 1995. la poesía en Pág. 89.

Manu De Begoña

Exposición



FESTIVAL INTERNACIONAL DEL VIDEOJUEGO.

Del 4 al 8 de Marzo. **Plaza Indautxu.** Evento para todos los públicos con diferentes secciones y actividades.

BILBAO.GAUA.

Propuesta de ocio alternativo para las noches del fin de semana destinada a jóvenes de 16 a 35 años, se lleva a cabo en distintos puntos de la ciudad. Actividades musicales, teatro, talleres, manualidades, expresión, cocina y hostelería etc.

DIA MUNDIAL DEL LIBRO.

23 de Abril. **Calle Berástegui.** Súmate a la magia de una jornada dedicada a las palabras, a todas aquellas que nos hacen viajar a mundos apasionantes y desconocidos.

TEATRO ARRIAGA.

Programación cultural, ópera, musicales, teatro, danza y música. **Plaza Arriaga 1.**

LA FUNDICIÓN.

La programación de La Fundición y sus actividades constituyen uno de los acontecimientos socioculturales del momento y ello, no sólo por la importante muestra que reúne en torno a las artes escénicas, sino por algo más significativo: por el papel que asume en el terreno de la gestión cultural. Representaciones y eventos de danza y teatro. **C. Francisc Macia 1-3. Deusto.**

CENTRO CÍVICO SAN FRANCISCO

Organización de cursillos del Ayuntamiento tales como manualidades, creación literaria, informática, género. Talleres de restauración de muebles, cuero, gimnasia, yoga. Cuenta también con una sala de exposiciones para fotografía y conciertos, una biblioteca, sala de lectura y ordenadores. **Telf. 94.4157337.** Prematrícula para los cursos a finales del mes de Mayo. **Plaza Corazón de María.**

FANT. XIV

Festival de Cine Fantástico de Bilbao. Del 5 al 11 de Mayo. **Cines Capitol, centro municipal Barrainkua y otros espacios.**

BILBOROCK.

Programación mensual de teatro, conciertos, cine. Concurso 'Villa de Bilbao' en las distintas modalidades de pop-rock, metal y nuevas tendencias. **Calle la Merced Nº1, calle Tolosa Nº6 y en Zorroza en la calle Hermógenes Rojo Nº1.**

VISITAS GUIADAS AL YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO DE LA PLAZA CORAZÓN DE MARÍA.

Las excavaciones que se están llevando a cabo en la plaza **Corazón de María**, un antiguo convento franciscano construido en 1496, están dejando al descubierto nuevas salas de reuniones, de oración, así como capillas y parte de la iglesia principal del complejo. **Telf. 94.4157673**

LOS SÁBADOS "2 DE MAYO".

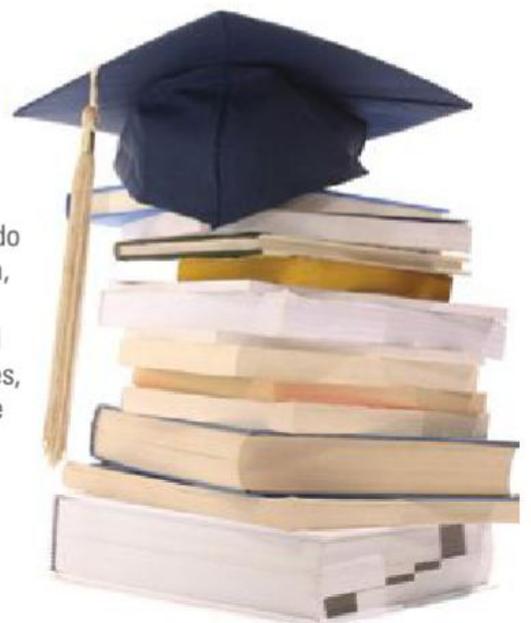
Mercado primeros sábados de mes, **calle Dos de Mayo.** Mercado de libros, ropa, antigüedades, música, discos, conciertos, cuentacuentos, gastronomía.

ZIRKUITUA.

Programa de exhibición de obras de teatro y danza de grupos amateur. Se desarrolla durante todo el año en los ocho distritos de Bilbao, concretamente en los **centros municipales de distrito.**

365 JAZZ BILBAO.

Todo el año, todo el jazz. Música de jazz durante todo el año. El programa podrá consultarse por trimestres y los conciertos tendrán lugar en teatros, universidades, museos, bares y hoteles de la ciudad, como el Teatro Arriaga, La Bilbaína Jazz Club, La Filarmónica, el Museo Guggenheim o el Paraninfo de la Universidad de Deusto.





La Txistera

Anónimo

Le dice un maño a una locomotora "correr correrá más, pero lo que es la fuerza"...

En un pueblo, dice un mozo a su novia:

¿Cariño echamos un kiki? No Manolete, hasta que no nos casemos no podemos hacerlo. Pero María!, ya sabes que aún no tenemos dinero para casarnos, venga mujer, si te va a dar igual... No!, ya sabes, hasta la noche de bodas, nada!.

El mozo, que era pastor, se va al monte con las cabras y ni corto ni perezoso engancha a una por los cuernos, la cabra asustada sale corriendo con el mozo agarrado a los cuernos y montado sobre ella.

La novia, viéndolo de lejos exclama: "Míralo!, dice que no tiene dinero pa casarse y se compra una moto vespa".

Uno que va a un restaurante y le dice el camarero: " Buenos días, qué desea el Caballero?". Un consomé, muchas gracias. y, ¿cómo le gusta al caballero el consomé?. Con un huevo dentro por favor!. Joder que postura más rara!!

Una chica le consulta a su madre, ya que está preocupada porque tiene la regla irregular. La madre, va al médico y éste le dice que su hija tiene un soplo en los ovarios.

¿Pero como se atreve a decirme que mi hija tiene un soplo en los ovarios?

Y el médico le contesta: Noo!, yo le he dicho que a su hija se la han soplado varios!!

TRABALENGUAS

ATRÉVETE A PRONUNCIARLOS Alex

El arzobispo de Constantinopla se quiere Desarzobispodeconstantinopolitarizar. ¿Quién lo desarzobispodeconstantinopolitarizará? El desarzobispodeconstantinopolitarizador que lo desarzobispodeconstantinopolitarice, buen desarzobispodeconstantinopolitarizador será.

El arzobispo de Constantinopla Se quiere desarzobispoconstantinopolizar. El desarzobispoconstantinopolizador que lo desarzobispoconstantinopolice buen desarzobispoconstantinopolizador será

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

Aitor

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

- 1.- Higiene
- 2.- Alimentación.
- 3.- Enfermedad.
- 4.- Ambulatorio.
- 5.- Tratamiento.
- 6.- Descanso.
- 7.- Información.
- 8.- Precaución.
- 9.- Analítica.
- 10.- Salud.
- 11.- Bienestar.
- 12.- Cuidados.
- 13.- Botiquín.
- 14.- Sexo.
- 15.- Deporte.
- 16.- Servicios.
- 17.- Tóxico.
- 18.- Medicación
- 19.- Protección.
- 20.- Amor.
- 21.- Humor.
- 22.- Comprensión.
- 23.- Ayuda.
- 24.- Asistencia.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ETREBIZTZA ETA GIZARTE
GAETAKO BAIKA
Dirga Gaietako Zuzendaritza
DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES
Dirección de Drogadependencias

