

# EL BLUES DEL METABÚS



Nº 2 OTOÑO 1995



CON  
AUCA  
DE  
REGALO

## FIESTA FLAMENCA

Empezaría diciendo que la fiesta fue muy positiva ya que allí llegó gente de todas las paradas (cinco en total). Muchos ni nos conocíamos, pero todos respondimos bastante bien ya que intercambiábamos saludos con compañeros de otras paradas. Se veía compañerismo y un comportamiento de forma que todos éramos como uno solo.

A esta fiesta acudieron tres músicos profesionales a los cuales

se unieron compañeros del Metabús; unos ayudando con las palmas y otros cantando flamenco también como auténticos profesionales del cante.

Como podéis comprobar en las fotos algunas de las chicas también pusimos nuestro gran grano de arena. Entre nosotros no hay ninguna discriminación entre hombres y mujeres...

En esta fiesta, como en otras,

nos tenían preparado el típico picoteo; frutos secos, patatas, Fanta, zumos... Bueno, un poquito de todo. Los que se preocuparon fueron los educadores, a quienes tenemos que agradecer que nos ayudan en todo lo que pueden. También se les puede ver en las fotos bien unidos a la fiesta...

Conchi

Stu

# EL BLUES DEL METABÚS



## MOMENTOS DE LA FIESTA FLAMENCA



# EL BLUES DEL METABÚS

### Ilustraciones:

AZAGRA y Manolo

### Realización:

Andrés LORENZO	P2
Ángel CALDERÓN	P4
Carmen (educadora)	P4
Conchi	P5
Fernando MATA	P2
Foco	P5
Franc	P5
Francisco GONZÁLEZ	P4

Goi (ed.)

Isa

Javier GUEVARA

José Manuel ARILLA

José V. SERRULLA

Juanje (ed.)

Pepe (ed.)

Ricardo GUARDIOLA

Yolanda INSA

Para sugerencias, ideas y artículos ponte en contacto con nosotros/as o

P4, P5

P5

P4

P4

P1

P2

P3

P4

P4

usa el buzón de sugerencias del Metabús. Tel/ 908.59.52.66

### Agradecimientos:

A todas y todos los que han participado en las actividades, Joan COLOM (Organ tècnic de drog.), Centre de Motivació laboral (Grameimpuls), Fundació de lluita contra la sida (Can Rutí), Institut Municipal d'Esport, coordinació del bus, personal de enfermeria, conductores, y personal del Centre Delta

## SÓLO POR HOY

Sólo por hoy  
trataré de pasar el día  
sin esperar resolver el proble-  
ma de toda mi vida en un mo-  
mento

Sólo durante veinticu-  
atro horas puedo propo-  
nerme hacer algo que  
me espantaría si creyera  
tener que seguir hacién-  
dolo durante toda la vi-  
da

Sólo por hoy seré feliz  
Es verdad que dijo  
Abraham LINCOLN:  
*casi todo el mundo es tan  
feliz como se propone*  
Yo lo pondré en prácti-  
ca

Sólo por hoy me ajusta-  
ré a lo que es para tra-  
tar de amoldar todo de  
acuerdo con mis deseos  
Tomaré la suerte como  
me venga y me acoplaré  
a ella

Sólo por hoy trataré de fortale-  
cer mi suerte  
Estudiaré  
Aprenderé algo útil; no seré  
apática mental  
Leeré algo que requiera es-  
fuerzo, pensamiento y con-  
centración

Sólo por hoy ejercitaré mi al-  
ma en tres formas  
Le haré un bien a alguien sin  
esperar recompensa y sin que  
nadie lo sepa

(y si alguien se enterara no  
contará; haré por lo menos  
dos cosas que no quisiera ha-  
cer sólo como un ejercicio)  
No demostraré a nadie que  
mis sentimientos han sido he-

cortésmente, no haré crítica  
alguna  
No encontraré faltas a nadie  
y trataré de no superar ni di-  
rigir a nadie más que a mi  
misma



**Despedida de la educadora Carmen de la parada 4**

ridos; puedo estarlo pero no  
lo demostraré

Tendré un programa a seguir  
Quizá no lo siga con exacti-  
tud pero lo tendré salvándome  
de dos plagas: la prisa y la  
indecisión

Seré agradable  
Me mostraré lo mejor que  
pueda  
Vestiré adecuadamente  
Hablaré en voz baja, actuaré

Me tomaré media hora en  
calma para mí y estaré sin te-  
mores

En algún momento durante  
esa media hora de tomar una  
mejor perspectiva de mi vida,  
no tendré miedo a disfrutar  
de lo que es bello  
y creer que del mundo he de  
recibir de acuerdo a lo que  
dé.

Yolanda INSA

## SI ESTÁS PARADO/A...

El 21 de julio se realizó una charla informativa para motivarse y recibir orientaciones sobre cómo buscar trabajo, organizada por Grameimpuls de Santa Coloma de Gramenet.

Se habló de la búsqueda de empleo y de actividades que podí-

an ayudar: sesiones de grupo e individuales, talleres de práctica y teoría de electricidad y cocina, etc.

A esta primera reunión sólo asistimos tres usuarios del autobús de metadona, a pesar de que son temas y actividades

que pueden interesar a muchos de nosotros. De todas maneras, los responsables de Grameimpuls están dispuestos a organizar otra sesión si la pedimos y a informar a todo aquel que tenga interés.

*Javier GUEVARA*

## ESTO TE INTERESA...

La empresa municipal Grameimpuls S.A. está llevando a cabo desde hace dos años una experiencia dirigida a aquellas personas a las que les resulta difícil encontrar trabajo.

De todos es sabido que en la actualidad el mercado laboral es muy exigente y las posibilidades de ofertas de empleo son escasas. No obstante,

desde el Programa de Motivación Laboral lo que se pretende es orientar y asesorar para que la búsqueda de empleo sea lo más exitosa posible, considerando las capacidades y recursos de la persona que quiere participar en el proceso.

Dicho programa, en coordinación con el Equip de Prevenció de Drogodependèn-

cies, quiere presentarse como un instrumento más que facilite vuestra inserción laboral, teniendo un carácter de voluntariedad.

Si os parece interesante participar en este programa poneos en contacto con vuestros educadores del Metabús.

Os esperamos!

SI ESTÁS EN PARO Y BUSCAS TRABAJO  
ESTO TE INTERESA



**GRAMEimpuls SA**

SOCIETAT MUNICIPAL  
DE SANTA COLOMA DE GRAMENET

**El Centre de Motivació i Orientació Laboral  
convoca a usuarios/as del Metabús a una sesión informativa  
de APOYO A LA BUSQUEDA DE EMPLEO**

**Jueves 9 de noviembre a las 11.30 h.  
C/ Sardana, 19 baixos Tel. 466 30 69 Fax 466 30 37**

## SALUD Y... MEDICINA ALTERNATIVA



El medio interior es nuestro ecosistema: el lago interior del cuerpo humano en el que flotan nuestras células (unidad básica del cuerpo). El 56% del cuerpo está formado por líquido donde flotan todas ellas, mezclándose y moviéndose continuamente.

Con el uso de las plantas medicinales podemos pasar de cuidar nuestro ecosistema interno (el cuerpo) a cuidar el externo (la Naturaleza) y aprender que ambos están relacionados íntimamente.

A continuación tenéis 10 consejos prácticos para cuidar nuestro medio interno:

*José Manuel ARILLA*

**1** Alimentación moderada y sencilla con abundante fruta, verdura y ensaladas

**2** Ejercicio semanal suficiente para activar la circulación del medio interno (caminar 1 hora como mínimo)

**3** Reposo diario (8 horas) que permita a los mecanismos fisiológicos su recuperación

**4** Respirar con frecuencia al aire libre y limpio

**5** Realizar habitualmente un entrenamiento saludable del cuerpo y de su capacidad de reaccionar (por ejemplo con hidroterapia)

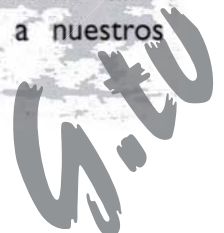
**6** Cuidar los órganos de eliminación evitando el estreñimiento y bebiendo suficiente líquido

**7** Seguir los consejos del propio cuerpo cuando enferma: ayunando, reposando, etc.

**8** No dañar el medio interno con tóxicos o medicamentos innecesarios

**9** Conocer las plantas que regulan nuestras alteraciones de salud más habituales

**10** Recordar que el equilibrio del medio interno también es sensible a nuestros sentimientos



# HISTORIAS del BUS

EL BUS APARECIÓ ALLÁ POR EL 93  
PRODUSTO DE UNA GRAN AGLOMERACIÓN



HAN SALIDO DE AHÍ GRANDES  
ESTRELLAS DER FURBOL



CLARO QUE SI HAY PASTILLAS  
APARESEN OTRO TIPO D'ESTRELLAS!!!



EL APARASTO EN CUESTIÓN  
ES EL ÚLTIMO MODELO



AUNQUE DE FORMA EXCEPCIONAL  
HAYA TENIDO 200 ó 300 PROBLEMAS  
DE SALUT



EN EL DELTA SE LLEVAN  
SEGUIMIENTOS Y OTRAS COSAS  
PERSONALES



La batería:  
El cuerpo del delito



# EL BLUES DEL METABÜS

Y EL BUS CON EL PERSONAL QUE TRABAJA SIEMPRE DISPUESTO A LO QUE HAGA FALTA



SE HA LLEGADO A CREAR UN MICROLENGUAJE (TÖ UN FENOMENO)



ESPECTÁCULOS, ACTUACIONES, FESTIVALES ...



INCLUSO SHAN DAO CHARLAS DE COMO MONTARSELO PA ENCONTRAR UN CURRO



Y ESTO NO ES NÄ COMPARAO CON LO QUE TIENE QUE VENIR



POR LA NOCHE, A DOMÍ QUE MAÑANA HAY QUE MADRUSÁ.



## ENTREVISTA A JOAN COLOM

por Angel Calderón, Foco, Goi, Isa y Javier Guevara



**ERES EL DIRECTOR DEL ORGAN TÈCNIC DE DROGODEPENDÈNCIES DE LA GENERALITAT, ¿QUÉ ES LO QUE HACEIS?**

Somos un equipo de personas con distintas funciones. Una parte se dedica a tratarlos diariamente y la otra nos encargamos de planificar y coordinar. Desde el ORGAN TÈCNIC coordinamos toda la red que da asistencia a Cataluña en el tema relacionado con las drogas.

La situación en los años 80 es distinta a la de hoy, por lo tanto, intentamos adaptarnos a los cambios con programas

más amplios y flexibles para que la oferta sea más atractiva. En estos momentos iniciamos un programa experimental con bupremorfina y estamos estudiando el uso de LAAM. Nuestra función es estar aquí, intentar llegar a los centros y que estos centros lleguen a vosotros. Nuestra relación es tremendamente directa con el problema, pero indirecta con vosotros.

**COMO YA SABRAS, EL AUTOBUS ESTA MUY MAL Y ES MUY ANTIGUO. ¿SE PODRÍA MEJORAR O, MEJOR, PONER UNO NUEVO?**

Si preguntáramos a los drogodependientes de hace algunos años que les parece lo que hay ahora, nos contestarían que no tiene nada que ver con los chiringuitos de antes. Al principio casi todo era privado y casi nada público, ahora es al revés.

Nos pusimos de acuerdo con Badalona y la Diputació para ampliar las

"el autobús tenemos pensado cambiarlo pero todavía no os puedo decir cuando"

WATO

plazas del Delta y acercarnos un poco más al lugar donde estáis. Utilizar la empresa municipal de transportes ofrece la ventaja de que se encargan del mantenimiento y reparaciones del autobús, nos asegura su funcionamiento.

Sin embargo, somos consciente de que han pasado tres años, se ha deteriorado y está viejo. Tenemos pensado cambiarlo pero todavía no os puedo decir cuando. Buscaremos una mejor solución.

### **DAR LA METADONA ES POSITIVO, PERO HAY OTROS ASPECTOS QUE QUEDAN POR CUBRIR ¿SE PODRIAN HACER TALLERES O ACTIVIDADES CULTURALES?**

La eficacia de la metadona está demostrada, pero sólo metadona no es suficiente, hay que hacer algo más. Las iniciativas no sólo tienen que venir de un sentido, las propuestas pueden venir de abajo a arriba.

El campo laboral es difícil debido al alto porcentaje de paro... Insistimos en la igualdad de oportunidades pero encontraría injusto que por el hecho de ser drogodependiente se accediera a un puesto de trabajo, aunque también me parece injusto que no tengáis ninguna oportunidad.

Debemos esforzarnos en impulsar programas complementarios de formación, autoayuda, asociación etc., pero

es importante contar con vuestra iniciativa, que lo hagáis también vosotros con el apoyo de educadores, terapeutas, etc.

Es importante enriquecer el tiempo libre que disponéis, que os sea posible contactar de igual a igual y asociaros. Hemos convocado un grupo de trabajo para diseñar actividades lúdicas y personas que se encargarán de dinamizarlas: salidas, comidas, puntos de encuentro... no sé, por ahí va la cosa. En mi opinión, las actividades como el macramé no tienen sentido ya que ayudan poco a ganarnos la vida y a reorganizar vuestro tiempo.

### **RECONOCIENDO QUE A VECES ARMAMOS UN POCO DE FOLLON, ¿POR QUÉ LAS PARADAS ESTAN TAN APARTADAS?**

Hemos propuesto cambiar la parada del descampado, que supongo que es de la que me habláis.

A nosotros no nos tenéis que convencer, tengo claro que la metadona debería administrarse también en los ambulatorios, pero cambiar opiniones no es sencillo. Pensad que un solo problema que causéis multiplica las dificultades: un pequeño robo o cualquier tontería. Tenemos que aumentar el prestigio del programa i nadie tiene más capacidad de hacerlo entre vosotros que vosotros mis-

mos, si se arma camorra, la solución está en vuestras manos. En muchos centros querían guardias de seguridad, pero hemos fomentado que se cambie por un educador.

Si en un barrio nadie puede hablar de altercados, la gente lo irá aceptando con normalidad.

### **HEMOS TENIDO PROBLEMAS CON LA POLICIA...**

Hemos pactado en varias ocasiones con la policía para que no acudan a los centros terapéuticos. Hemos hecho innumerables gestiones con inspectores y comisarios para que no actúen en paradas siempre y cuando no se trate de un suceso grave. Separando siempre la medida punitiva de la terapéutica.

### **YA SABES QUE MUCHOS DE NOSOTROS TENEMOS ANTI-CUERPOS, ¿QUE PODEMOS HACER PARA QUE NOS LLEGUEN LOS ULTIMOS AVANCES SOBRE EL TEMA?**

Podemos organizar que os llegue el material publicado fácilmente, pero estaría mejor aprovechar vuestras asambleas para invitar a expertos y especialistas para que os informaran del tema. El tiempo disponible de un hospital es limitado por lo tanto es más efectivo explicar la realidad de forma pedagógica y evitar falsas expectativas.

## EL BLUES DEL METABÚS

**¿QUE OPINAS SOBRE LO QUE SE ESTA HABLANDO AHORA DE DAR TRATAMIENTO CON HEROINA PARA LA GENTE MAS CRONICA?**

También la naltrexona parecía ser la solución en un principio, pero no fue así. No

aceptada. En la actualidad Suiza e Inglaterra están llevando a cabo proyectos similares.

Hay mucha gente que está muriendo, por lo tanto no sólo soy partidario de la me-



creemos en panaceas ni soluciones mágicas, estoy convencido que el 85% de las personas que estan con heroína funcionarían con metadona. Cambiarán los programas y los objetivos y en los casos que la metadona no funcione utilizaremos otros

**Acepto vuestra invitación, me avisáis cuando os vaya bien.**

métodos, antes que perder a estas personas.

Estamos elaborando un proyecto piloto, el problema que tenemos es que la heroína tiene muy mal cartel, en cambio, la metadona está más

tadona sino de cualquier sustancia que ayude a hacer la muerte lo menos dolorosa posible. La dependencia en estas circunstancia no me parece importante.

**A VECES NOS SENTIMOS MUY MAL TRATADOS POR TENER EL VIH...**

Nos esforzamos en formar el personal médico, soy consciente de que entienden mejor a una persona con cáncer que a otra con sida. El que existan miedos y prejuicios es una realidad.

Sobre las prácticas de riesgo, lo que no hagáis vosotros mismos... podemos entrar en una cadena sin fin. Los homo-

sexuales lo han entendido y con ello han conseguido evitar prácticas de riesgo en sus relaciones sexuales. Sin embargo, según demuestran todos los estudios realizados, con los drogodependientes no se ha conseguido ningún o prácticamente ningún cambio en este sentido, aunque sí se ha conseguido disminuir el hábito de compartir jeringuillas.

**DESDE EL AUTOBUS SOLO SE DIERON PRESERVATIVOS DURANTE UN TIEMPO, SE TENDRIAN QUE VOLVER A DAR...**

Estoy de acuerdo, pero dar solamente preservativos no es efectivo. Es importante facilitarlos, pero necesitamos algo más... estamos trabajando para intervenir dentro de los mismos centros, informar sobre las prácticas de riesgo y trabajar los aspectos que generen cambios. Queremos encontrar personas con capacidad de liderazgo y convertirlos en el enlace entre la comunidad de afectados y los profesionales. En este campo os prometo que entraremos de lleno.

**SEGURO QUE YA CONOCES EL AUTOBUS, PERO TE INVITAMOS A QUE LO VEAS UN DIA FUNCIONANDO Y EXPLICADO POR NOSOTROS, POR LA GENTE QUE ESTAMOS CADA DIA**

Acepto vuestra invitación, me avisáis cuando os vaya bien.

*W.T.U.*

# DIRECCIONES DE INTERES

## Para personas con problemas dentales y VIH:

Clínica dental en colaboración con la Universidad  
Dra. Sandra MALAGÓN tel/ 335.80.54 (pedir por pacientes especiales)



## Para tramitar pensiones no contributivas por invalidez:

Barcelona  
Benestar Social  
c/. Calabria, 129-131.

Santa Coloma  
Oficina de Benestar Social barrio Singuerlín  
c/ Singuerlín 51  
Oficina de Benestar Social zona centro  
av/ Generalitat 57

## Para temas de ginecología, planificación familiar y embarazos

Santa Coloma  
Centre de Planificació Familiar  
c/ Sant Carles 14  
tel/ 386.00.50

Badalona  
Centre de Ginecologia i Planifi-  
cació Familiar  
c/ Verge de Lorda 119  
tel/ 388.23.4  
Centre d'Atenció a les Dones  
c/ Torre Badal s/n  
tel/ 464.26.59

Badalona  
Oficina de Benestar Social barrios Llefià y La Salut  
av/ Marqués de Sant Mori 133  
Oficina de Benestar Social barrios Lloreda y Sant  
Crist  
rambla de Sant Joan 79  
Oficina de Benestar Social barrio Pomar  
av/ Sabadell s/n  
Oficina de Benestar Social barrio Sant Roc  
Av. Maresme



*Todos van todos saben  
sólo yo no sé nada  
Sólo yo me he quedado  
abstraído y lejano  
soñando realidades  
recogiendo distancias*

*Cada pájaro sabe qué sombra  
da a su rama  
cada huella conoce al pie  
que la señala*

*No hay senderos sin pasos  
ni jazmines sin tapia  
sólo yo me he quedado  
en la brisa enredado*

*sólo yo me he perdido  
en un vuelo sin alas  
por poblar soledades  
que en el cielo lloraban*

*Sólo yo no alcanzaba  
lo que todos alcanzan  
por merecer un lucero  
a quien nadie besaba*

Franc

## ESTUDIO DELTA

Supongo que al leer Estudio Delta lo primero que os vendrá a la cabeza será el centro de tratamiento que conocemos todos; pues la verdad es que no tiene nada que ver.

El Estudio Delta se ha desarrollado en los tres últimos años en América, Europa y Oceanía y en él han participado unos 2.300 pacientes de EE.UU. y 3.000 de Europa y Australia, todos ellos con complicaciones debidas al VIH (virus del sida).

Los resultados de las investigaciones han sido esperanzadores ya que se ha demostrado que el primer fármaco que se administró, el AZT (zidovudina), está siendo mucho más eficaz combinado con DDI (didanosina) o DDC (zalcitabina). Teniendo en cuenta que el AZT al cabo de dos años de su administración su eficacia se ve reducida considerablemente, el estudio es un buen paso adelante.

El científico francés Luc MONTAGNIER, a quien se atribuye el descubrimiento del VIH, piensa que el futuro de las investigaciones podría estar en probar combinaciones de todos estos fármacos, ya que los índices de mortalidad se han reducido bastante en comparación de los que sólo toman AZT.

**El 1 de diciembre, Día Mundial del Sida, es una jornada para meditar, para recordar a aquellos/as personas queridas que nos han dejado, para pensar si la solidaridad humana existe, y para saber si la humanidad se ha concienciado que no se trata sólo de un problema de drogodependientes y homosexuales.**

Foco

1º  
DE DICIEMBRE,  
DÍA MUNDIAL  
DEL SIDA



Equip de Prevenció de Drogodependències  
i Servei de Premsa i Comunicacions

Colaboran:



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social



Institut Municipal de Serveis Personals