

EL BLUES DEL METABÚS



Nº4 julio 1996

VUELGO EL VERANO

SUMARIO

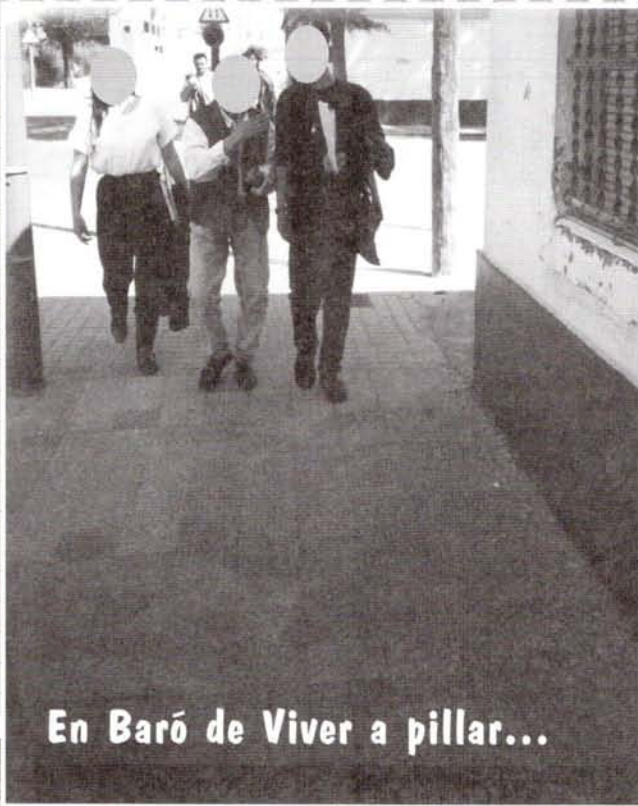
- Editorial
- La rueda de prensa
- Hospitalet también se moja
- La prohibición de las drogas
- Pensamientos y sentimientos
- Sobre el nuevo autobús
- Exposición sobre el sida
- 170 jóvenes opinan...
- John...¡Qué tipo!
- La alimentación cuando...
- Rincón de poesía
- Os recordamos



Introdúctete
en las profundidades
del cuerpo humano

(páginas centrales)

5.10



En Baró de Viver a pillar...



oh!
soltad
la guita!

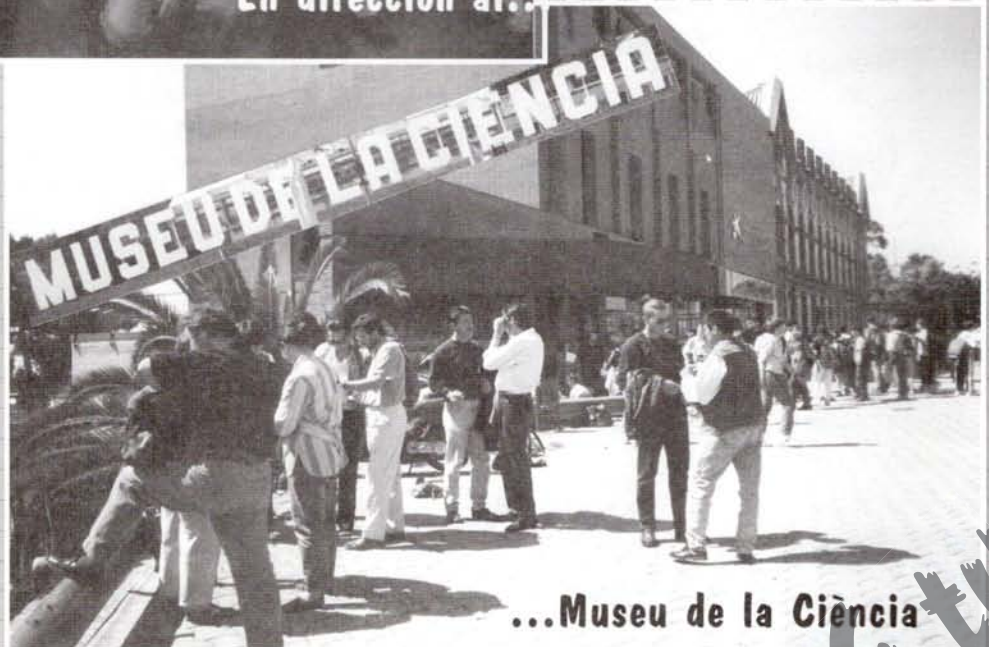
...Pillando el 73



cuidado
que yo vigilo

Vaya ligue

En direcció al...



...Museu de la Ciència

EDITORIAL

Aquí estamos de nuevo, y que sea por mucho tiempo!!

Queríamos comentar que en esta nueva edición hemos crecido, tanto a nivel de la Comisión de la revista como a nivel personal; hablando entre nosotros, haciendo entrevistas, recibiendo invitados... Todo esto nos ha enseñado mucho y hemos podido comprobar que no somos tan insignificantes como pensábamos, que le importamos a mucha gente y que son muchas las cosas que nos importan a nosotros.

Por fin hemos abierto los ojos!. Nos habíamos acomodado en la condición de *marginalizados* y no hacíamos nada para remediarlo. Pensábamos *¿Para qué? ¿Qué podemos cambiar?* y nos hemos dado



cuenta de que *sí* podemos hacer que muchas cosas sean diferentes sólo con proponérselo y juntarnos para luchar por lo que nos interesa. Sólo hace falta que colaboremos todos, que peleemos juntos por un mismo fin.

La elección es nuestra. Sólo nosotros podemos decidir qué hacer con nuestras vidas, si queremos hacer algo positivo ayudándonos y ayudando a quien lo necesite. Siempre hay algo bueno en el interior de cada uno para poder dar.

Y, para terminar, un viejo proverbio chino que resume lo que queremos decir:

TODLO LO QUE NO ES DADO, ES PERDIDO



EL BLUES DEL METABÚS

Realización:

Andreu OBRADOR	director METABÚS
Conchi HERNÁNDEZ	Parada 5
Emebé	PMM Creu Roja
Eva	enfermera Metabús
Foko	Parada 5
Franc	Parada 4
Goi	educador P4, P5
Isa	Parada 5
Javi GUEVARA	Parada 4
Javi SÁEZ	Comisión Metabús
José V. SERRULLA	Parada 1

Juanje	educador Parada 2
Mertxe	PMM Delta
Pedro	Parada 5
Pep	educador Parada 4
Pera	Parada 1
Ricardo GUARDIOLA	Parada 4

Dibujos..... David MUNTANÉ y AZAGRA

Para sugerencias, ideas y artículos ponte en contacto con nosotros/as (tel/ 908.19.01.18) o usa el buzón del Metabús

Agradecimientos:

A toda la gente que ha participado en las actividades y especialmente a los compañeros y compañeras de l'Hospitalet, Dori MURILLO (Servei de Premsa de SC), Institut Municipal d'Esports de SC, Club de Natación SC, Institutos de BUP y FP de SC y Badalona, Museu de la Ciència, Participació Ciutadana por el Centre Cívic del Raval, personal del bus (coordinación, enfermería y conductores), y personal del CAS Delta.

LA RUEDA DE PRENSA DE LA COMISIÓN



Se explicó a periodistas de diferentes periódicos y radios que somos un grupo de extoxicómanos que hemos creado la Comisión del Metabús con la ayuda de profesionales del campo de la drogodependencia y de educadores, con el soporte de los ayuntamientos de Santa Coloma y Badalona.

La Comisión queremos ser un grupo para potenciar la AUTOAYUDA, que sirva para darnos apoyo entre compañeras y compañeros que pasen por momentos bajos. Para que todo funcione nos reunimos un martes por la tarde cada quince días, para preparar esta revista, EL BLUES DEL METABÚS, y todo lo demás.

Creamos actividades como coloquios sobre el sida, el uso de la metadona, etc.. También organizamos partidos de fútbol. Pero todos nosotros queremos llegar a más, queremos disponer de unas horas a la semana para poder hacer algún deporte como natación o gimnasia para poder ponernos en forma.

También nuestro objetivo es concienciar a la sociedad. Con nuestros esfuerzos queremos que sepa que la drogadicción es una enfermedad y nosotros somos enfermos como cualquier otros.



Queremos ser como el ave Fénix, el ave que renace de sus cenizas..

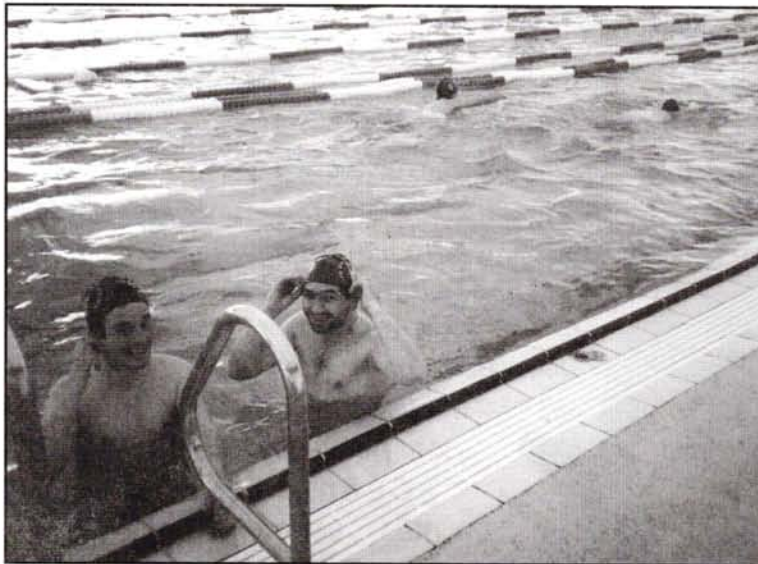
Pedro

HOSPITALET TAMBIÉN SE MOJA

El 9 de mayo se jugó un partido de fútbol como ya es costumbre entre nosotros. Este partido fue de mejor calidad que los anteriores ya que nos visitaron los usuarios de Hospitalet, acompañándonos. Anteriormente les habíamos invitado para unirnos todos e intercambiar opiniones. Así, en este partido jugaron usuarios de Badalona, Santa Coloma y Hospitalet; había gente de los tres municipios que recorre el Metabús.

Todo salió a pedir de boca, estuvimos unidos y comunicativos, aunque con los usuarios de Hospitalet era la primera vez que se jugaba un partido y no habíamos tenido contacto con ellos; a ver si seguimos comunicándonos más a menudo. El partido fue fenomenal; hubo bastante compañerismo entre todos los usuarios,

tanto de un sitio como de otro. Fue un partido divertido y apacible sin rencores y con muchas emociones sobre todo cuando se marcaba un gol.



Comentar también que esta vez el encuentro no fue en el polideportivo de Santa Coloma, sino que nos cedieron las instalaciones de Can Zam. También nos dejaron hacer uso de la piscina cubierta para podernos bañar. Así que después del partido nos fuimos directos a la pis-

cina a darnos un buen remojón (que es de agradecer). Nuestro agradecimiento a los colectivos que nos han dejado disfrutar de estas instalaciones.

Respetamos los reglamentos para entrar en la piscina; tuvimos que llevar chanclas de goma y un gorro para el pelo, así también como lo esencial: el bañador y la toalla. Nos lo pasamos estupendamente bien; parecíamos niños con zapatos nuevos.

Esperamos que se pueda repetir el chapuzón en el próximo partido, que todavía no sabemos cuando se jugará pero ya fijaremos fecha. Volveremos a entrar en acción...

Conchi HERNÁNDEZ



LA PROHIBICIÓN DE DROGAS

La prohibición de drogas se inició como chismorreo de comadres desocupadas; hoy es una de las mayores per-

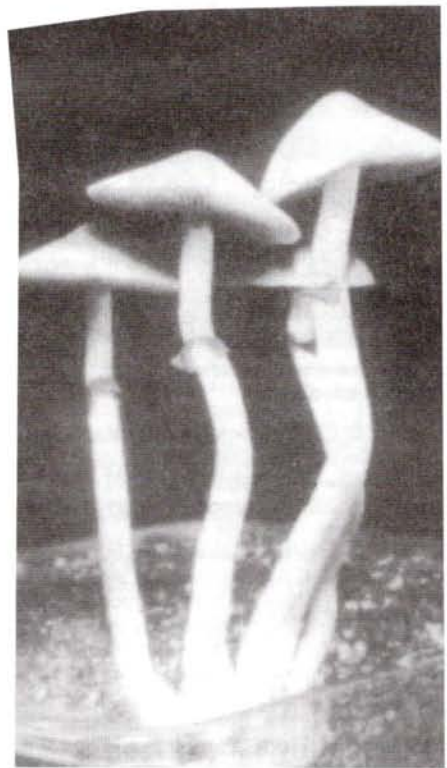


des humanas tan básicas como irreductibles y no han podido -ni podrán- eliminarse.

Las drogas son la asignatura atragantada; carnavalesca tragedia que asola ciudades, el Problema del siglo. ¿Cuántos más tienen que morir todavía para convencer a los políticos? ¿Cuántos más tienen que morir todavía para conmovier a la opinión pública?.



siendo por casi todos consentida pues no casualmente proporciona los beneficios más elevados. Mien-



secuciones que asolan la humanidad. Demasiados intereses se esmeran en mantener vigente el lucrativo mito de la droga.

La Prohibición alimenta la más espeluznante industria jamás creada,

Con demasiada facilidad se olvida que el hombre ha convivido sin problemas durante milenios con ellas. Las llamadas drogas son plantas, y sus derivados están en el planeta desde mucho antes que el hombre. Satisfacen necesida-



tras el hombre no recupere su relación de normalidad con las drogas prohibidas, el monstruo de la droga seguirá dando manotazos.

Emebé
PMM Creu Roja

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

ABRIL 96

Ya estamos otra vez! Has salido del fuego para caer en las brasas, ¿no te das cuenta de que sólo haces tonterías? Decídate -y que sea hoy!!-.

Acostúmbrate a ver la vida como es, con lo bueno y lo malo; no te escondas tras ese escudo de indiferencia. ¡No sabes lo que te pierdes! tantas sensaciones y emociones desconocidas hasta ahora... Los deseos y sueños, las angustias y sufrimientos también, pero ¿no es bonito sentir que estás vivo?, con todo lo que eso conlleva, pero VIVO!!.

No lo dejes para mañana, hazlo ahora, no te arrepentirás.

Si pudieras ver el sol, la luna y las estrellas, el cielo y la tierra... sería fantástico para ti.

MAYO 96

...Y estoy aquí, luchando cada día, resistiendo los embites de la vida lo mejor que puedo.

¡Maldita sea! Sí, maldigo, niego e incluso a veces reniego de todo y de todos. Esa tía tan fuerte y optimista que todos piensan que soy, también tiene sus malos momentos y en ocasiones lo echaría todo a rodar. Pero no estoy sola, tengo un compañero que me necesita lo mismo que yo a él; también tengo, pocos, pero muy buenos amigos con quien sé que puedo contar. Y que decir de la familia... ¿acaso no han sufrido ya bastante?.

En estos malos momentos pongo todo esto en la balanza y veo que pesa más lo bueno que lo malo. Y que por muy mal que vayan las cosas, siempre queda la esperanza de un mañana mejor.

Isa

SOBRE EL NUEVO AUTOBÚS

Agradezco la posibilidad que me brinda vuestra revista EL BLUES DEL METABÚS para comentaros un conjunto de informaciones de gran interés -según creo- para todos los que formamos parte de este centro: el BIM (Bus Intermunicipal de Metadona).

1º/ En fecha 18 de abril tuve conocimiento y confirmación documental de la aprobación, por parte de Diputación de Barcelona, del 50 % del presupuesto necesario para la adquisición del bus nuevo. La otra mitad que depende de la Generalitat ya está en camino.

A partir de entonces el responsable de material del I.M.S.P. (instituto municipal de Badalona) se puso en contacto con diversas empresas constructoras, te-

niendo ya un primer proyecto que lo tenéis en el bus por si queréis consultarlo

2º/ Vuestra participación en este proyecto, como sabéis, es fundamental. A partir de aquí trabajamos con la Comisión del Metabús para que plantearais vuestras sugerencias. Se entregaron

GRACIAS A NUESTRO ESFUERZO
(y al de otras personas)

HEMOS CONSEGUIDO EL DINERO
PARA EL NUEVO AUTOBÚS

Los usuarios y usuarias del autobús tenemos que seguir participando.
Ahora es el momento de decir cómo queremos que sea y qué diseño nos parece que tiene que tener, para ofrecer el mejor servicio posible.
Aporta a continuación todas las ideas que tengas sobre cómo quieres que sea el nuevo Metabús:

En primer lugar quisieramos dar las gracias a todas las personas que han colaborado y que por fin han conseguido que tengamos un autobús nuevo.

1º) Servicios de urgencias para casos urgentes dentro del autobús.
2º) Creemos que debe haber un teléfono de urgencias ya que consideramos que es de vital importancia. POR FAVOR queremos sugerir si es posible acortar el tiempo de espera del autobús, de 1/2 hora a 1 hora, ya que en nuestro caso estamos trabajando y este tiempo se nos hace muy limitado.

Un Saludo.
Entrega esta hoja al equipo de información o métala en el buzón de sugerencias

Santos Domínguez Antonio Martínez
El Maspó a 15 de Junio de 1996

GRACIAS A NUESTRO ESFUERZO
(y al de otras personas)

HEMOS CONSEGUIDO EL DINERO
PARA EL NUEVO AUTOBÚS

Los usuarios y usuarias del autobús tenemos que seguir participando.
Ahora es el momento de decir cómo queremos que sea y qué diseño nos parece que tiene que tener, para ofrecer el mejor servicio posible.
Aporta a continuación todas las ideas que tengas sobre cómo quieres que sea el nuevo Metabús:

Se tendría de
Dn en AMBULATORIO
Y FARMACIAS, AUTOBUS
CERO QUE ASI ESTARIA
MEJOR VIGILADA y
" controlada "

Entrega esta hoja al equipo de información o métala en el buzón de sugerencias

GRACIAS A NUESTRO ESFUERZO
(y al de otras personas)

HEMOS CONSEGUIDO EL DINERO
PARA EL NUEVO AUTOBÚS

Los usuarios y usuarias del autobús tenemos que seguir participando.
Ahora es el momento de decir cómo queremos que sea y qué diseño nos parece que tiene que tener, para ofrecer el mejor servicio posible.
Aporta a continuación todas las ideas que tengas sobre cómo quieres que sea el nuevo Metabús:

- 1) Equipamiento de una ambulancia (o Súplicas/aboforadas).
- 2) LÍNEAS DESEGNADAS!! (la utilización continua es antiquísima).
- 3) Marquesinas con banco en las paradas.
- 4) Servicio de línea (establecido en el nuevo B).
- 5) Respuesta por escrito por parte del equipo sanitario a las sugerencias e peticiones de los usuarios que sepan firmadas.
- 6) Ofrecer la muestra de Metabús gratis en verano -evita malicia y virus-

Entrega esta hoja al equipo de información o métala en el buzón de sugerencias

tractora para que se contemplen en el nuevo bus.

Por último, manifestaros una vez más mi satisfacción por el alto grado de responsabilidad que estáis teniendo a pesar del calor, los retrasos, las incomodidades, los disgustos de las ruedas y demás... Si bien es verdad que muchas de estas incomodidades no existirán con el nuevo Metabús, lo que sí habrá es ilusión para continuar trabajando para una mayor autonomía de todos.

Que este verano podamos pensar más ideas para seguir adelante.

Andreu OBRADOR

unas hojas para que cada uno expusiera lo que le gustaría que tuviese el nuevo autobús.

Se han recogido 84 hojas que reúnen un total de 316 ideas; podéis consultar un resumen en el Metabús. Evidentemente las enviaremos a la empresa cons-



VISITA A LA EXPOSICIÓN SOBRE EL SIDA DEL MUSEO DE LA CIENCIA

Para variar un poco y salir de la pura rutina, acabamos saliendo una hora tarde. Cuando casi todos habíamos llegado nos dirigimos hacia la parada del autobús que nos tenía que llevar al museo, que estaba en Baró de Viver. Así que nos dimos un paseíto hasta allí y cuando llegamos a dicha parada, la gente un poco confundida no sabía si íbamos al museo o a otra cosa. En fin dejémoslo estar...

Durante el viaje nos encontramos con un par de personajes bastante curiosos que nos lo hizo más agradable. Al llegar al Museo nos juntamos con nuestros compañeros de Hospitalet y, después de unas cuantas gestiones de los *adultos mayores*, lo-



Maqueta simulando el interior de un capilar sanguíneo

gramos entrar.

La exposición se dividía en tres fases; la primera era una sala donde estaban representadas células y otros

organismos de nuestro cuerpo (linfocitos, glóbulos, plaquetas, etc.), aumentados de tamaño 30.000 o más veces. Para que os hagáis una pequeña idea del tamaño del VIH,

es respecto al ser humano lo que es este en relación a todo el planeta tierra.

Así que podéis alucinar

de lo pequeño que llega a ser y el daño que puede llegar a producir.

La segunda fase era un poco más complicada, ya que explicaba de qué forma el virus ataca a todas las células de nuestro organismo hasta llegar a su objetivo: los linfocitos T4 y los macrófagos (estas células son las que necesita el virus para reproducirse más rápido ya que son con las que tienen más afinidad).

Y por último la tercera, que era más que nada los diversos medios de protección y las prácticas de riesgo. Unos datos y estadísticas que nos hicieron poner los pelos de punta a más de uno; sin ir más lejos, yo fui uno de los que tuvo esa sensación. Ahí van algunos de esos datos... El látex es

un material casi perfecto para prevenir el contagio (guantes sanitarios, condones, etc.). Y algunas cifras

de interés: en España se produce un nuevo infectado cada hora y

23 segundos; teniendo en cuenta todo el mundo,) el tiempo se reduce a 1 minuto y 1 segundo.

En una sala ha-

bía un reloj-marcador digital que, cada vez que se producía un nuevo infectado declarado, lo añadía a la suma que marcaba. En ese momento se podía leer la cifra de 18.901.904 infectados DECLARADOS. Subrayo la palabra porque si somos un poco realistas y pensamos en toda la gente que hay que no sabe que es seropositiva... En fin, para echarse a temblar, no?.

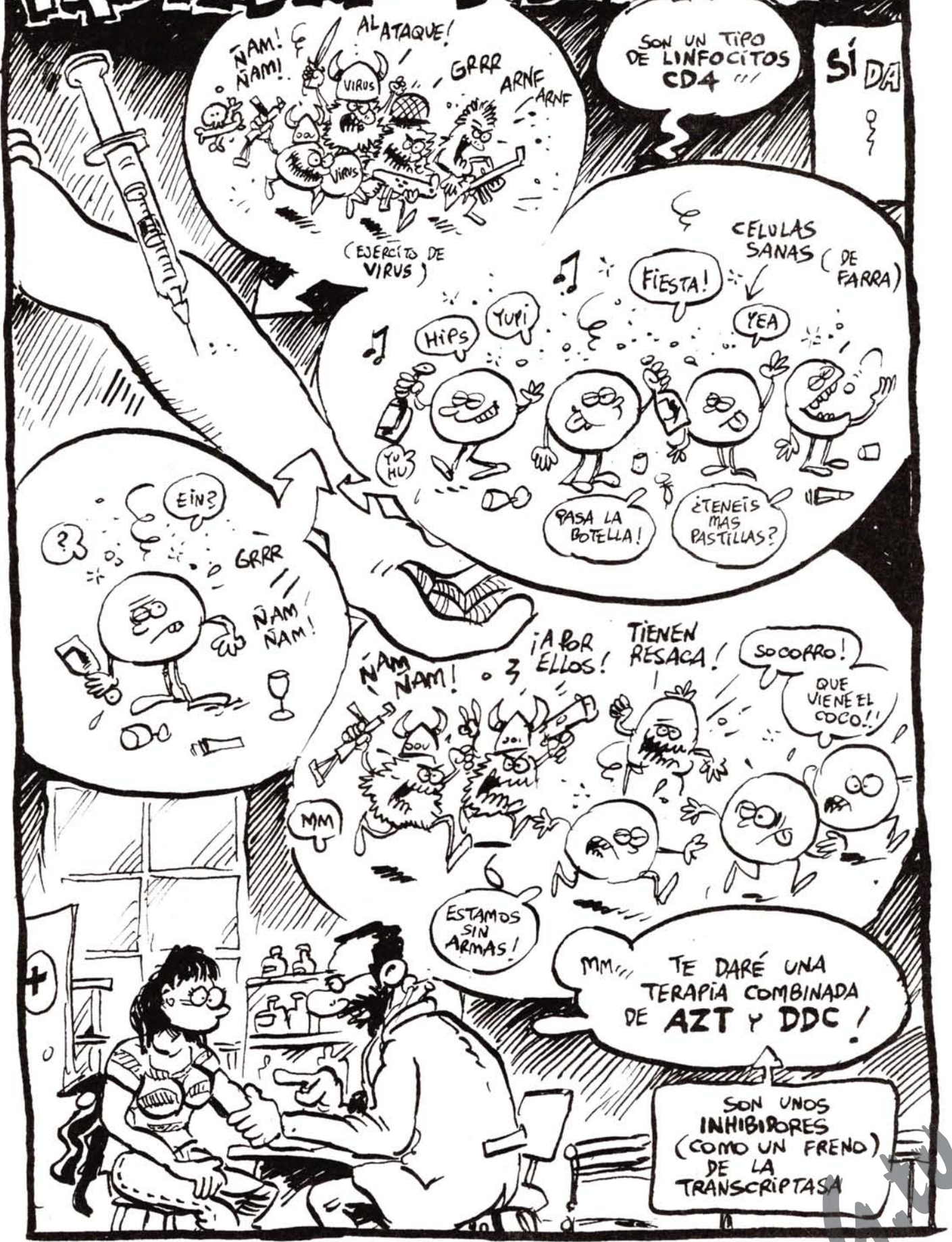
Para finalizar, animaros a todos a que participéis en cualquier actividad que organice la Comisión del Metabús y recordaros que allí estamos para ayudaros en aquello que esté en nuestras manos (dinero no damos) pero sí **comprensión y apoyo**. Sed fuertes y luchad segundo a segundo porque vale la pena; os lo aseguro.



El virus del sida y los diferentes tratamientos existentes (y los que han de llegar...)

Para

PROTESTA Y SOBREVIVE!



SON UN TIPO DE LINFOCITOS CD4

SÍ DA

CELULAS SANAS (DE FARRA)

FIESTA!

YEA

HIPS

YUPI

PASA LA BOTELLA!

¿TENEIS MAS PASTILLAS?

EIN?

GRRR

NAM NAM!

¡A POR ELLOS! TIENEN RESACA!

SOCORRO!

QUE VIENE EL COCO!

ESTAMOS SIN ARMAS!

TE DARÉ UNA TERAPIA COMBINADA DE AZT Y DDC!

SON UNOS INHIBIDORES (COMO UN FRENO) DE LA TRANSCRIPTASA

170 JÓVENES OPINAN (I)

No existe en el mundo un asunto sin interés

Lo único que puede existir es una persona que no se interesa

CHESTERTON

Como bien pensaba este novelista inglés de final del siglo pasado, todas las cosas tienen su grado de interés pero no todas las personas se interesan por ellas. ¿Por qué motivo? quizás por falta de información, porque ese tema no le afecta directamente. Quizás por prepotencia o porque ese asunto lo han de resolver otros. La lista de los porqués sería interminable.

EL BLUES DEL METABÚS se planteó este *dilema* y ha querido indagar un poco en esos motivos. Indagar hasta qué punto los jóvenes se interesan por el tema de las drogas y el sida -temas que de alguna manera van ligados entre sí-. Así que decidimos realizar una encuesta y valorar la información, la sensibilidad y el interés que cierta parte de la juventud tienen hacia estos asuntos.

Escogimos cuatro centros de enseñanza: los institutos Puig Castellar, FP Les Vinyes y FP La Bastida de Santa Coloma y el Ventura Gasol de Badalona. En total se repartieron 170 encuestas a personas entre 14 y 19 años para nuestro pequeño experimento.



Intentamos también sensibilizar a los jóvenes y mostrarles un poco el mundo de las drogas y el sida desde dentro; sin intermediarios, sin expertos en teórica sino con experiencias reales. Un grupo del Metabús nos dedicamos a ir a estos centros y explicar el motivo de la encuesta. Les contamos nuestras experiencias con la heroína dejando entrever el riesgo que comporta el ser adicto a cualquier droga, sin querer ser los típicos *comecocos* que se hacen pesados y que, por norma general, no han estado nunca directamente relacionados con estas sustancias.

Se hicieron 10 preguntas tipo test para que la prueba no se convirtiese en algo tedioso y largo de responder, dejando unas líneas en blanco por si a alguien se le ocu-

rría algún comentario (en el próximo número de nuestra revista haremos un artículo con algunos de los comentarios que no tienen desperdicio). Un ejemplo: un chaval ante la pregunta de si con sus padres hablaba de forma natural sobre las drogas y el sida, contestaba que en su casa sólo se hablaba de fútbol. Instructivo, ¿verdad?.

Y ahora, pasemos a los datos. Recordad que la idea no sólo era contar los tantos por cientos de las personas que piensan de esta o aquella manera pero, como he dicho antes; era también la de sensibilizarlos sobre estos temas, ya que ellos son, en cierta medida, individuos potenciales en caer en el círculo de las drogas. Estas eran las cuestiones:

¿Cómo ves a la gente que he-



¿Hemos sido adictos a la heroína?

personas abiertas85.3 %
 personas viciosas.....12.9 %
 personas con morro1.8 %

¿Cuál crees que fue el motivo por el que comenzamos a consumir?

falta de personalidad.....48.5 %
 moda22.1 %
 vicio17.2 %
 rebeldía ante la sociedad.....12.3 %

¿Cómo valoras la información que tienes sobre las drogas?

buena o excelente.....78.8 %
 regular20.6 %
 mala0.6 %

¿Sabes qué es la metadona?

substancia para desengancharse de la heroína82.0 %
 un medicamento.....11.8 %
 droga ilegal de la calle6.2 %

¿Cuánta gente de los que hemos sido consumidores/as de heroína piensas que tiene los anticuerpos o el sida?

la mayoría o la mitad.....59.2 %
 pocos.....17.4 %
 no tiene nada que ver23.4 %

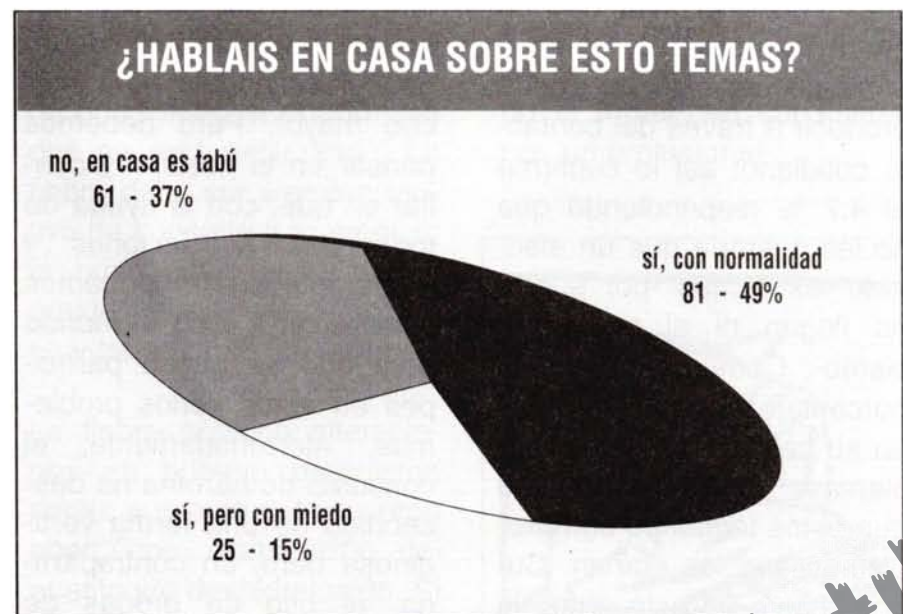
¿Si conocieras a una persona afectada por el sida, ¿sabrías dónde enviarla para pedir información?

no estoy muy seguro/a.....47.3 %
 sí29.6 %
 no tengo ni idea23.1 %

¿Qué sensibilidad tenéis hacia la problemática del sida y la drogodependencia?

la suficiente62.1 %
 intento hacer algo positivo24.9 %
 no es mi problema13.0 %

Como podéis ver, algunos





Puig Castellar - Vinyes - La Bastida - Ventura Gassol

mayoría entra en el 3.5 % de jóvenes para los que estos asuntos son

diseño y cocaína ha aumentado. Esto supone problemas para la familia y su entorno. Los índices de contagio del VIH entre heterosexuales ha aumentado también de una forma escandalosa, con lo cual nadie está a salvo de esta terrible enfermedad.

Todos deberíamos luchar para que los organismos competentes concienciaran más a las personas con el fin de que todos juntos -afectados y no afectados- lucháramos hombro a hombro contra algo que nos acecha desde lo alto y espera su oportunidad para atraparnos en sus redes.

datos son bastante significativos y dan que pensar. Por ejemplo, fijaros como entre los jóvenes todavía hay un grupo que piensa que el contagio del sida se puede producir a través del contacto cotidiano; así lo confirma el 4.7 % respondiendo que no les gustaría que un afectado les tocara -por suerte no llegan ni al cinco por ciento-. Comprobad que un porcentaje elevado no habla en su casa sobre estos problemas; un 13 % declara que estos temas no son problemas que les atañan. Curiosamente de este grupo la

tabú en su casa. Nuestro próximo objetivo será la gente adulta. Nos gustaría saber qué piensan sobre estas cuestiones; seguro que el escándalo será mucho mayor. Pero debemos pensar en lo positivo y confiar en que, con la ayuda de todas las asociaciones y gente interesada, podamos sensibilizar a todo el mundo para que se hagan partícipes en estos serios problemas. Afortunadamente, el consumo de heroína ha descendido de una forma vertiginosa pero, en contrapartida, el uso de drogas de

LA ALIMENTACIÓN CUANDO EL CUERPO PRESENTA PROBLEMAS

No con afán de ser plomos, pelmas ni pesados -sino todo lo contrario- volvemos a hacer hincapié en la alimentación. Nuestra intención es ser útiles y transmitir información importante para todos y todas los de *a bordo*.

Trataremos temas como son la fiebre, la falta de apetito, las náuseas y vómitos,)que afectan de una forma u otra



nuestra acción alimentaria, y lo que tenemos que hacer en estos casos. En la próxima revista la pérdida de peso, las diarreas, el estreñimiento y la anemia, y la dificultad al masticar y tragar.

ADVERTENCIA: aunque todo lo que exponemos puede ser útil al lector, os aconsejamos que no por ello dejéis de consultar con el médico cualquiera de las cuestiones que planteamos.

fiebre

Es un aumento de la temperatura por encima de los 37.5 grados, y es uno de los síntomas más corrientes sobre todo cuando se padecen enfermedades infecciosas.

Puede sobrevenir con motivo de numerosas manifestaciones de la infección por VIH y a veces es el único síntoma de una infección oportunista que se está declarando. La fiebre debe ser siempre motivo de consulta a tu médico; la búsqueda de su origen puede permitir un diagnóstico y tratamiento temprano.

La fiebre provoca alteraciones en nuestro organismo como: aumento del consumo energético, disminución del apetito y/o deshidratación. Si

tiene un periodo de evolución corto no suele tener importancia -dado que el organismo recupera las energías perdidas durante la convalecencia-. No obstante hay que hacer hincapié en una alimentación abundante en los casos en que el cuadro febril se haga duradero. Unos trucos esenciales son:

- ⇒ bebe tanto y tantas veces como te sea posible para evitar la deshidratación
- ⇒ no tomes alcohol (favorece la pérdida de agua)
- ⇒ continúa comiendo para recuperar la energía perdida (ver *trucos de falta de apetito* más adelante)
- ⇒ no caigas en el error de taparte (aunque se tenga sensación de frío es contraproducente dado que aumenta la temperatura del cuerpo)

Si la fiebre no cede, procede a bajarla con medios físicos antes que con medicación -no la tomes sin consultarlo con un profesional-:





- ⇒ date un baño con agua templada y ve enfriando poco a poco el agua
- ⇒ ponte paños fríos donde tengas pulso (tobillos, muñecas, frente...); van bien los trapos empapados con agua y vinagre (media taza de café por litro de agua -1/8-)

falta de apetito

No tener hambre puede ser por diversas causas. Las más importantes son:

- ⇒ FIEBRE provocada por alguna infección
- ⇒ FATIGA (se interpone el descanso a la comida)



- ⇒ DEPRESIÓN (las personas portadoras de VIH suelen pasar fases depresivas; dejan de hablar con la gente, no salen a la calle, no comen...)

⇒ PRODUCTOS QUE QUITAN EL APETITO (como el tabaco, té, café, drogas, bebidas muy azucaradas, bebidas alcohólicas...)

⇒ RUTINA (provocada por no variar las comidas y repetirlas excesivamente)

A continuación os damos algunas soluciones para abrir el apetito; recordad que si persiste la falta de hambre consultad con el médico lo antes posible:

- ⇒ si estás fatigado/a o deprimido/a, intenta comer en compañía (el ver comer a los demás incita a seguir su ejemplo)
- ⇒ limita o -mejor aun prescinde- del café, tabaco y alcohol





- ⇒ divide las tres comidas principales en varias pequeñas
- ⇒ tómate el tiempo necesario para comer
- ⇒ enriquece los platos con productos ricos en calorías y proteínas (queso rallado en arroz, pasta o verduras, tocino en ensaladas o pasta, etc.)
- ⇒ incluye grasas en la comida para aumentar su energía (nata, margarina, crema de leche...)
- ⇒ da buena presencia a la comida (no sólo tiene que tener buen sabor)

náuseas y vómitos

Las náuseas pueden perturbar el apetito y los vómitos llegar a deshidratarte. Hay buenos medicamentos para combatirlo pero siempre bajo control facultativo. Algunos trucos caseros para evitarlo:

- ⇒ bebe y come poca cantidad pero a menudo; las bebidas frescas -dulces o no- calman las náuseas
- ⇒ evita tumbarte después

de las comidas; si lo haces que sea semiincorporado/a

- ⇒ prueba a comer comida tibia o fría
- ⇒ inclínate por alimentos de olor y sabor suave; son menos repulsivos
- ⇒ come con tranquilidad y mastica bien
- ⇒ no hagas ejercicios abdominales o levantamiento de peso a no ser que ya hayas hecho la digestión

dificultad al masticar y/o tragar

Enfermedades como la candidiasis o úlceras en la boca, garganta o esófago dificultan el masticar y hacen mucho más difícil y doloroso tragar los alimentos. Las soluciones médicas son a menudo rápidas y eficaces pero hasta que no consigáis el alivio os damos sugerencias para limitar las molestias y el dolor:

- ⇒ escoge comida de textura fina; purés, batidos, etc.
- ⇒ evita alimentos duros, secos e irritantes como las tostadas
- ⇒ bebe con una pajita; duele menos
- ⇒ limita los sabores fuertes (comida salada, picante o muy dulce)
- ⇒ mantén una buena higiene buco-dental



Eva y Foko

JOHN... ¡QUÉ TIPO!

¡Oh, Johnny!, qué chaval! Se le ha de conocer para saber realmente qué tipo de persona es. Ya ronda los treinta y cinco años, es de compleción delgada y bastante alto, tiene los ojos negros y algo hundidos, y su nariz es de forma aguileña.

Vive con sus padres en una pequeña ciudad dormitorio en un piso no muy amplio y con algún que otro problema de humedad. John cobra una pequeña pensión no contributiva debido a que es seropositivo -hace ocho años que lo sabe- y tiene su sistema inmunitario muy debilitado. La entrega en su totalidad a sus padres. Son jubilados y, como tantos otros españoles, cobran un mísera pensión. Ahora es hijo único, aunque tuvo un hermano tres años mayor que falleció hace diez a causa de una sobredosis de heroína.

Johnny pertenece a un grupo de personas que, sin ánimo de lucro, ayudan a otras que tienen problemas, ya sean de tipo psicológico, de salud, vivienda, drogas, etc..

Tres días a la semana John se levanta a las nueve de la mañana y se dirige a la asociación de ayuda, una de esas tantas ONG que hay hoy en día, y habla con mucha gente que se pasa por ahí a pedir consejos, ayuda... Más tarde, y con otros compañeros voluntarios, em-

piezan a preparar mesas y sillas en el comedor del local mientras otros/as -algo más expertos en el arte de cocinar- hacen la comida- donada por una cadena de alimentación. Cada día acuden a comer unas 25-30 personas de todas las edades y condiciones; gente sin recursos, otros sin familia... Después de la comida algunos piden quedarse a recoger y fregar, ayuda que es de agradecer ¡claro está!.

A eso de las dos y media, John llena un termo con caldo y una fiambra con pollo, coge algo de fruta, y se dirige al domicilio de Sergio, un joven que está en una fase avanzada del VIH y no tiene a nadie para que le haga la comida o le eche una mano. A esa hora Sergio lo espera ansioso, casi más por hablar un rato con él que por comer, aunque reconoce que ya le va picando el *gusanillo* del hambre...

Por la tarde se va a pasear un rato por el parque para relajarse un poco mientras lee el diario. De vez en cuando se encuentra a algún antiguo conocido que no ha logrado salir del mundo de las drogas como él. Se para a hablar un rato e intenta hacerle entender lo bonita que es la vida sin nada que te obstruya el cerebro y te deje ver la realidad de las cosas, le habla del tiempo que está

perdiendo sin disfrutar de todo lo que le rodea. También le comenta cómo él, con esfuerzo, tiempo y coraje, logró salir de aquella vida mediante un programa realizado con metadona.

Sabe que quizás no le haga caso, pero él insiste una y otra vez porque algún día puede llegar a concienciarlo. Le entrega direcciones donde apuntarse para poder tomar metadona, también le habla de los peligros de compartir jeringuillas y le da un folleto que vienen servicios y asociaciones donde le harán un intercambio de nuevas por viejas.

Cuando llega la noche, tumbado en la cama de su pequeña habitación, su corazón palpita de felicidad; la felicidad que da el saber que has ayudado a alguien. Coge un libro y lee y, sin darse cuenta, cae sumido en un sueño sosegado y de paz.

Johnny se portaba mal -muy mal cuando estaba enganchado- pero ha demostrado su valía y su amor a los demás una vez se apartó del mundo de las drogas.

Foko

Recuerda que todos tenemos un John en nuestro interior; sólo hemos de buscar el camino para hacerlo salir

RINCÓN DE POESÍA

EXTREMADURA

¡Quién me quitó el sol de tus veranos!
 ¡Quién hizo de tus cosas sólo olvido!
 ¡Quién me robó la sombra de tu olivo!
 ¡Quién arrancó tu encina de mis manos!

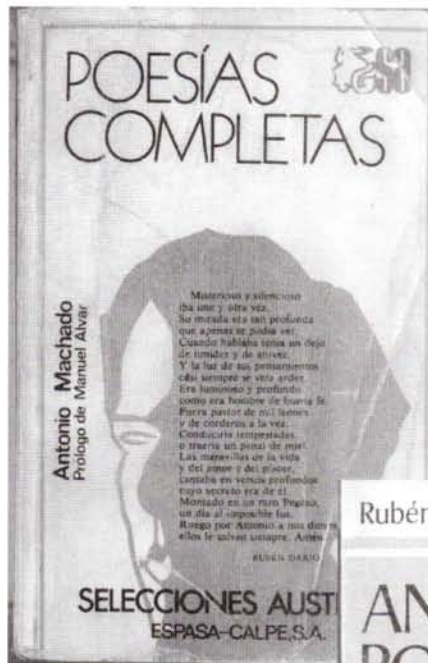
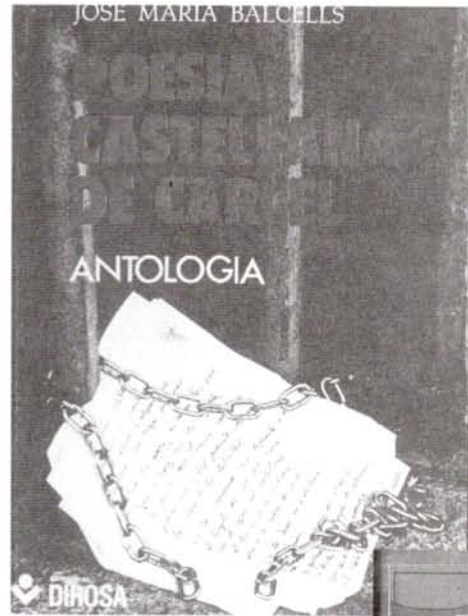
No sé si gavilanes o milanos
 con sus garras malditas me arañaron
 y el corazón herido me dejaron

Me quitaron tu luz que era alegría
 y mataron mis sueños más bonitos
 llenándome la vida de amargura

Pero te quise
 y te quiero todavía
 que son estos amores infinitos
 como grande es tu tierra,
 Extremadura

SONIDOS

El cuerpo canta
 la sangre aúlla
 la tierra charla
 el mar murmura
 el cielo calla
 y el hombre *escucha*



Franc

S.T.U

**POR TODAS Y TODOS LOS QUE OS HABÉIS IDO SEGUIREMOS LUCHANDO;
OS RECORDAMOS**

HE DE ESCRIBIR ESTA CANCIÓN

Cansado de soñar despierto y escupir
harto de que el viento soplara contra mí
cogí el camino que me alejaba de ti
y triste me eché a andar tratando de olvidar

Con una aguja entre mis venas aprendí
a comprar libertad para poder seguir
y me olvidé que el tiempo no espera por mí
y que las sombras mueren al salir el sol

Pero hoy el tiempo ya borró todos mis sueños
y vuelvo a casa sin sentir ningún temor
no he olvidado que estuve en otro lugar
donde la luna estuvo siempre junto a mí



HE DE ESCRIBIR ESTA CANCIÓN ANTES DE VOLVER HE DE ESCRIBIR ESTA CANCIÓN

Un cigarrillo sentado en una estación
y mil promesas rotas sin una razón
mis bolsillos vacíos y sin ilusión
pero mi vida siempre ha sido rock & roll

Hoy pronuncié tu nombre sin querer
nena otra vez
y recordé tus manos, tu boca y tu piel

Pero hoy el tiempo ya borró todos mis sueños
y vuelvo a casa sin sentir ningún temor
no he olvidado que estuve en otro lugar
donde la luna estuvo siempre junto a mí



*Esta es la letra de una canción que
escribió Pablo, que ya no está con
nosotros.*

*La compuso cuando se marchó a
curarse y lo consiguió; refleja muy
bien lo que
sintió en aquellos momentos
Va por él y por todos nosotros que
también lo hemos conseguido*

Mertxe

