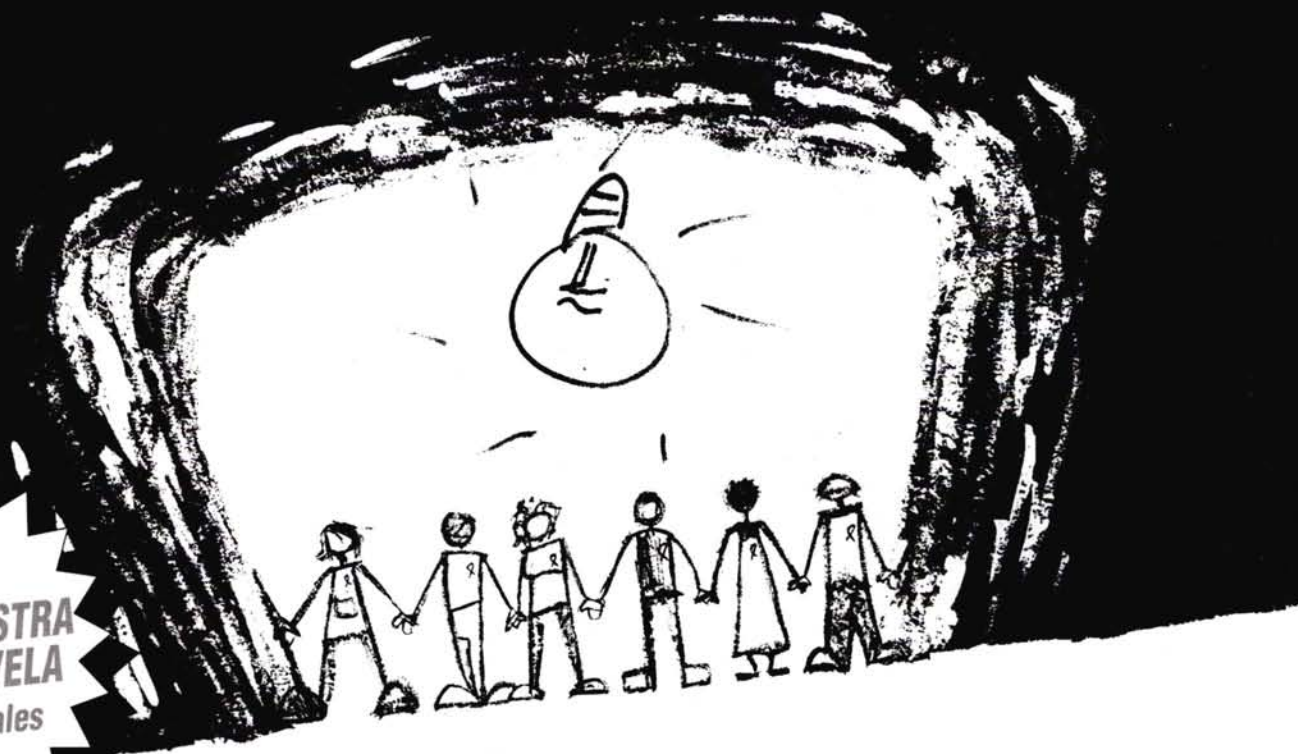


EL BLUES DEL METABÚS



La revista de AUPA'M (Agrupació d'Usuaris/es i Professionals entorn de l'Autobús de Metadona)



**ALUCINA
CON NUESTRA
FOTONOVELA**
pag. centrales

SUMARIO

Conexión con el corresponsal	2	El equipo del BIM informa	7	La higiene en nuestras vidas	14
Editorial	3	El alcohol ¿es problema?	8	La alimentación	15-16-17
AUPA'M da la cara	4-5	¿Listas de espera de metadona?	9	Carta abierta	18
Contra el virus, actúa	6	RULAS...? FOTONOVELA	10-11	Rincón de poesía	19
		170 Jóvenes opinan	12-13	Control de orina	20



UNA LUZ DE ESPERANZA AL FINAL DEL TUNEL

EDITORIAL

Ya está acabándose el otoño y seguimos a la carga con energías renovadas y un montón de buenas ideas que ya hemos empezado a poner en práctica. Nuestro árbol, al contrario de lo que suele pasar en esta época, está empezando a dar sus frutos. Y no se le caen las hojas, cada vez somos más las hojas que nos agarramos a él con uñas y dientes.

Lo primero que queríamos deciros es que ya tenemos un nombre: AUPA'M (Agrupació d'Usuaris/es i Professionals entorn de l'Autobús de Metadona) que, a parte de ser unas siglas que dicen lo que somos, también representa el espíritu de nuestro grupo de autoapoyo: AUPA'M, AUPÉMONOS los unos a los otros.

El 1º de diciembre, Día Mundial del Sida, queremos que sea una jornada de fiesta donde haya un lugar para la esperanza. Porque como

muy bien decía una revista en referencia a la Conferencia Mundial sobre Sida de Vancouver; "hay una luz de esperanza al final del túnel".

En este día tan especial queremos hacer una mención especial como miembros de honor de AUPA'M a todos y todas los que, de una manera u otra, nos han ayudado a auparnos, como son el Dr. JOU, Susana del grupo VIH-DA, políticas y políticos, y

otra mucha gente que ha demostrado que la solidaridad - además de ser una hermosa palabra- se puede traducir en hechos.

Otra buena noticia; nos han concedido un espacio en un programa de Radio Ciutat de Badalona. Le hemos puesto de nombre Las Ondas del Metabús. En él lo que intentamos es hacer ver que somos gente válida con la que vale la pena contar. Y hablaremos sobre temas que nos importan a todos/as como el sida, los tratamientos de desintoxicación, la reinserción social, etc..

Para acabar, desde aquí queremos animar a todos los que tengáis algo que decir, a que colaboréis con nosotros. Y así poder hacer de nuestra pequeña Agrupación, una gran familia.

Hasta la próxima.

AUPA'M



EDITORIAL

Sida: la luz al final del túnel

Desde febrero de 1981, la Conferencia Internacional sobre el Sida que se celebró en Vancouver (Canadá) tuvo como objetivo el poner de relieve en el mundo la necesidad de adoptar medidas al respecto de la enfermedad. En 1985, la Asamblea de la OMS declaró la epidemia de Sida una emergencia de salud pública. En 1986, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1987, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1988, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1989, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1990, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1991, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1992, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1993, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1994, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1995, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1996, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1997, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1998, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 1999, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2000, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2001, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2002, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2003, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2004, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2005, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2006, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2007, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2008, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2009, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2010, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2011, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2012, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2013, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2014, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2015, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2016, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2017, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2018, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2019, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2020, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2021, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2022, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2023, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2024, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial. En 2025, la OMS declaró la enfermedad de Sida una epidemia mundial.

Ilustraciones: Manel ESPINOSA (ex-P5) y David MUNTANÉ
Fotografía: Javi GORRIBI (col. AUPA'M)

Artículos:

- Eva FAURE BIM
- Javi SÁEZ AUPA'M
- José Mª ARILLA P5
- Kampanilla P5
- Luis SERRA P6
- Manel ESPINOSA ex P5
- Mertxe PMM Delta
- Pera KRUGER P1
- Peter PUNK P5
- Rosana GARCIA tec drogodep.

Redacción:

- Andreu OBRADOR BIM(Metabús)
- Conchi HERNÁNDEZ P5
- Eva FAURE BIM(Metabús)
- Goi (Jokin GOIBURU) educador P4, P5
- Kampanilla P5
- Javi SÁEZ AUPA'M
- José V. SERRULLA P1
- Juan Pedro P5
- Juanje GUERRERO educador P2
- Manel ESPINOSA ex-P5
- Mertxe PMM Delta
- Pera P5
- Peter KRUGER P1
- Peter PUNK P5

Agradecimientos:

A los participantes en las actividades, a DBS, Los del Hoyo y Los Motosierras por creérselo, a Jove Coloma, Creu Roja y JESC por echarnos muchas manos, al equipo del Servei de Premsa de SC, Asociación VIH-DA (Badalona), profesionales de Can Rutí, Club Natació de SC, IME de SC, al Mas Fonollar y centros cívicos de Can Cabanyes y Monturiol, y al personal del bus y CAS Delta

Producció: Servei de Premsa i Comunicació de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

CONEXIÓN CON EL CORRESPONSAL



PRESENTACIÓN EN CAN CABANYES DEL Nº 4 DE "EL BLUES DEL METABÚS" (18 julio)

...se incluían diferentes actividades, la presentación y una interesantísima charla sobre el sida.

...también hubo unas cuantas reseñas del nuevo autobús por parte de Andreu.

...como fin de acto se hizo un aperitivo bajo las frescas palmeras del jardín.

...y para los que no vinieron, ellos se lo perdieron.

CHARLA Y PRÁCTICA SOBRE CÓMO REANIMAR A UNA PERSONA CON SOBREDOSIS (26 sept.)



...una experiencia muy interesante, ya que cualquiera de nosotros se puede encontrar en un momento dado en una situación de éstas

...¿no creéis que puede ser muy bonito salvar una vida?

FÚTBOL ENTRE SANTA COLOMA-BADALONA Y HOSPITALET CON BAÑO POSTERIOR (3 oct.)

...sin dar ningún tipo de cuartel, fue un dominio casi total de los jugadores de l'Hospitalet

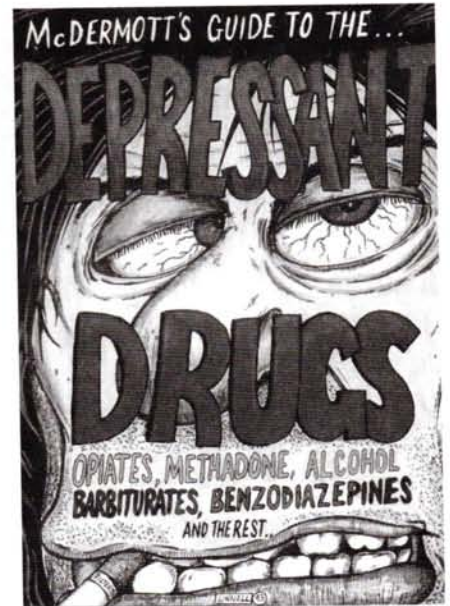
...después de unos cuantos chapuzones, algún que otro valiente se atrevió a nadar unos cuantos largos.

...una vez "duchaos y maqueaos" nos dirigimos a una terraza cercana y dimos buena cuenta de unos refrescos y aperitivo, con una improvisada tertulia.

...lo importante es que hicimos un poco de ejercicio, nos divertimos y -lo principal- que en todo momento se res-

piró un ambiente positivo y de amistad.

EL APOYO ENTRE COMPAÑEROS EN INGLATERRA (11 oct.)



...pudimos comprobar en la charla cómo en otros sitios llevan la misma línea que nosotros.

...usuarios/as y profesionales trabajan juntos también en Life-line.

SESIÓN SOBRE EL SIDA POR PARTE DE LA ASOCIACIÓN VIH-DA DE BADALONA (24 oct.)

...por fin conseguimos entender cómo y dónde actúan los inhibidores de transcriptasa, proteasa e integrasa.

...a veces si algo te interesa aunque dure mucho se te hace corto.

El Reportero Enmascarado

EN LA EXPOSICIÓN CIUTADANS? CIUTADANS! AUPA'M DA LA CARA

El pasado 28 de octubre, y dentro de la campaña que se hace en Santa Coloma con motivo del día mundial del sida, se inauguró la exposición de fotografía y texto CIUTADANS? CIUTADANS!, que refleja situaciones relacionadas con las drogas, el VIH/sida o la prisión.

Junto a la alcaldesa de Santa Coloma, la diputada de SS.SS. de la Diputació, la regidora de SS.SS. del Ayuntamiento y el actor Enric MAJÓ, los de AUPA'M también dimos nuestro pequeño discurso. Con él quisimos dejar claro la importancia de la gente afectada en todo lo que tiene que ver con esta problemática, y presionar a la administración y a la comunidad para que movilicen todos los recursos que tienen a su alcance.

A continuación, reproducimos el discurso en su totalidad:

QUIENES SOMOS

Soy un miembro de AUPA'M; Agrupació d'Usuaris/es i Professionals entorn a l'Autobús de Metadona.

Los temas que veréis en la exposición, nosotros los vivimos a diario y en nuestra piel; tanto el problema de las



drogas, como el del sida o la marginación...

Nuestra organización parte de la idea de que somos nosotros mismos, las personas más adecuadas para solucionar nuestros problemas.

Aunque nos apoyen los profesionales, NADIE MEJOR QUE NOSOTROS CONOCE ESTE PROBLEMA, Y NADIE MEJOR QUE NOSOTROS PARA HACERLE FRENTE.

QUÉ HACEMOS

Por una parte, AUPA'M actúa como un GRUPO DE AUTO-APOYO.

Estar en la agrupación nos sirve para sentirnos mejor y para echarnos un cable cuando lo necesitamos.

Además, somos una organización que pretende ayudar a personas que lo necesitan, pero no desde un enfoque vertical, sino desde un APOYO ENTRE COMPAÑEROS.

Nos preocupamos por la gente que está tomando metadona en el autobús porque existe el riesgo de que se abandonen -como si ya no tuvieran nada más que hacer a parte de tomarla- con ellas y con ellos hacemos una revista, actividades deportivas, de información sobre el sida, culturales, etc..

Nos preocupamos por la gente que, al igual que nosotros hicimos, están consumiendo heroína, porque vive excluida de los servicios y de la atención que necesita.

Con ellos fomentamos la adquisición de hábitos de salud y el programa de intercambio de jeringuillas.

Nos preocupamos por la gente que tiene problemas judiciales o de salud, porque están solos en el momento en que más necesitan a alguien.

Con ellos estamos en el juz-

Myths

A parents guide

THERE IS SOMETHING
WRONG WITH YOUNG
PEOPLE WHO USE DRUGS



THEY DO IT FOR THE
SAME
REASONS



THEY DO IT BECAUSE
THEY ARE BORED



THEY DO IT BECAUSE OF
PEER PRESSURE



THEY DO IT BECAUSE
THEY MIX WITH THE
WRONG SORT



gado, en su casa, o en la planta donde están ingresados de Can Ruti.

EL LEMA DE NUESTRA CAMPAÑA

Nuestro lema para el día mundial del sida de este año es UN LUGAR DE ESPERANZA AL FINAL DEL TÚNEL.

Tenemos esperanza en los nuevos medicamentos que, como sabréis por prensa, televisión o gente conocida, aportan nuevos tratamientos mucho más eficaces...

Tenemos esperanza con AUPA'M -nuestra agrupación- ya que nos permite seguir luchando por nosotros y por otra gente...

Tenemos esperanza en un futuro mejor, porque el presente es mejorable...

PERO LA LUCHA CONTINÚA

Agradecemos vuestra visita y participación en la exposición, y vuestra sensibilidad por nuestra problemática, pero recordad que la solidaridad tiene que ir acompañada de la acción, y que la exposición no es suficiente:

Tenéis que luchar con nosotros para que tengamos los nuevos medicamentos contra el VIH y sida al alcance de todas y todos, sin tener que pedir favores para entrar en experimentación o en programas compasivos; para estar vivo, ¿hay que pedir caridad?.

Tenéis que luchar para que

podamos tener una verdadera inserción social.

Tenéis que luchar para que la gente que toma drogas lo pueda hacer en condiciones y no tenga las consecuencias que hemos tenido nosotros.

Recordad que el tema de las drogas y del sida, nos implica a todos y a todas, a personas e instituciones y que de todos depende su solución.

*Un miembro de AUPA'M que es educador dice **TODOS ESTAMOS AFECTADOS; UNOS TIENEN EL BICHO EN LA SANGRE, Y OTROS LO TENEMOS EN EL CO-RAZÓN.***

OS ESPERAMOS EL 29 DE NOVIEMBRE EN EL MAS FONOLLAR

Además del concierto que estamos preparando -del que ya recibiréis noticias- haremos una mesa redonda sobre el autoapoyo y presentaremos el 5º número de nuestra revista EL BLUES DEL METABÚS; ahí os esperamos.

En representación de todos los miembros de AUPA'M, me despido con un fragmento de una compañera publicada en la editorial de una de nuestras revistas y que resume nuestro espíritu:

DEDICAMOS ESTAS PALABRAS A TODOS LOS QUE, COMO NOSOTROS, NO SE PIENSAN RENDIR NUNCA

CONTRA EL VIRUS, INFÓRMATE Y ACTÚA



Como sabemos la información es básica para todo y para todos. Pero en nuestro caso es sumamente importante estar informado pero, so-

bre todo, estarlo bien; no dejarse llevar por ningún tipo de rumor que podamos escuchar por cualquier lado.

Sabemos que hoy en día no disponemos de una medicación o un tratamiento definitivo para el VIH/sida, pero esto no quiere decir que tengamos que perder la esperanza y no hacer -o no tomar- nada. Los tratamientos que hay nos pueden proporcionar una existencia más digna y una esperanza de vida más larga; esto es cierto y real.

Por esto, no debemos dejar de ir a los controles médicos y tenemos que tener confianza en la medicación que nos den, puesto que son ellos - los médicos- los especialistas en la enfermedad y no cualquier otra persona o en cualquier otro lugar. Son estos profesio-

nales y sus servicios en donde nos aconsejarán y nos despejarán todo tipo de dudas, y podremos informarnos de cualquier posible avance de las investigaciones que se lleven a cabo.

Si bien es cierto que todos nosotros hemos perdido a muchas personas conocidas, esto no quiere decir que tengamos que dejar de luchar y tirar la toalla diciendo *Bueno, como ya sé lo que hay, ¿para qué voy a hacer algo?*. Este es el peor de los planteamientos, puesto que nadie -pero es que nadie- puede saber lo que mañana nos deparará el destino.

Uno de nuestros objetivos tendría que ser llegar lo más enteros posible al día en que venga la solución a nuestro problema.



EL ALCOHOL ¿QUÉ PROBLEMA PUEDE LLEGAR A SER?

Hoy yendo hacia el parque, lugar donde voy a hacer mi cursillo de catalán y que además paro por las mañanas, pues me he encontrado a un amigo que hacía bastante que no veía. Era un chico normal que tenía su despacho con su trabajo como agente de ventas. Vaya, que la vida le iba bien, pero empezó a beber... Hoy le he preguntado que cómo está, vaya que le he hecho una entrevista:

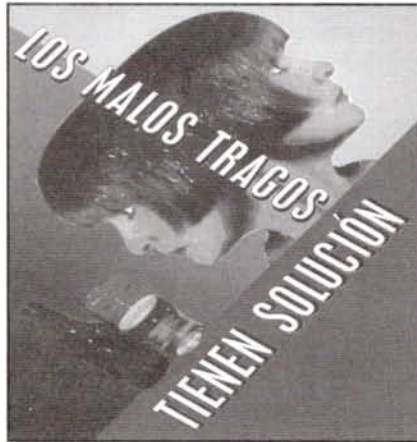
Qué opinas de la vida que llevas entorno al alcohol?

Esta vida es un rollo y la quiere dejar. Bebía mucho, me llamaban esponja y yo no veía que poco a poco me estaba destruyendo.

Qué sabes de tus antiguas amistades?

A parte de ti y del Federico no sé nada de nadie pues me he ido a vivir a Viladecans. Sé que tú lo llevas bien, aunque has pagado también dura tu experiencia por ser seropositivo y seguir aún en un tratamiento.

El Federico pues está mal; le salieron unas llagas en el



estómago y a raíz de eso tuvo que dejar de beber. Y lo paso bastante mal, últimamente ni fuma.

Has intentado poner remedio a esto?

Sí, empiezo a ir a Alcohólicos Anónimos.

Quién te habló de esta asociación?

El Santi, nuestro amigo común, estuvo allí y le fue bien. Me explicó que el último día que fue le pusieron un vaso de whisky a un lado y al otro un Antabús (como una naltrexona para alcohol), y él se tomó el Antabús, aunque dice que no todos lo hacen y son muchos los que vuelven allí.

Creas que llegarás a superar tu problema? Piénsate la respuesta.

Sabes que he tenido mis problemas con drogas y sé que decir sí es muy fácil pero no la voluntad de hacerlo.

Sé que no es fácil, pero lo he perdido todo. Del empleo de estar en mi despacho he pasado a tener que estar picando puerta a puerta para intentar vender algo. Y la familia, que yo tengo que ganármela

Por qué te llevas mal con la familia ahora?

Pues como les dije mentiras para tener dinero, pues te vuelves mentiroso. Por eso ahora no les he dicho nada de que voy a intentar dejarlo.

No crees que te apoyarían?

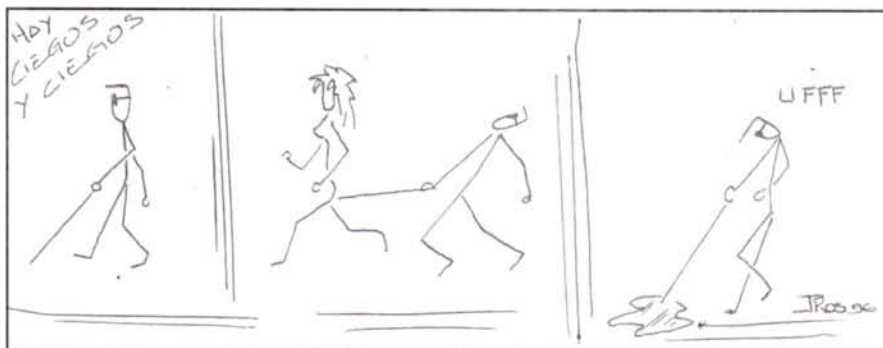
No, y no quiero hablar de este tema.

Bueno, tras dialogar con él, he visto que sí que él ahora iba allí, a Alcohólicos Anónimos, pero en el rato que me he tomado yo un refresco él se ha bebido cuatro cervezas.

El caso está claro: el alcohol es un droga que no miramos con ojos de lo que es y, sin embargo, mira... Y los toxicómanos solemos cambiar la heroína por el alcohol. Veo que es cambiar una carta por otra mejor mirada pero también peligrosa.

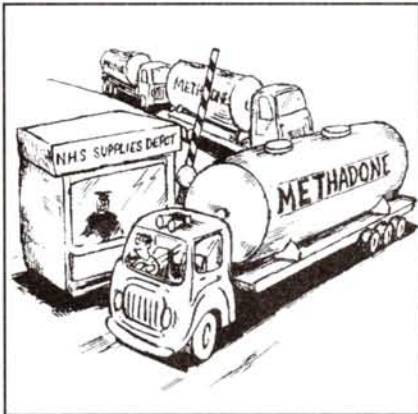
Bueno escribo este relato para los amigos y lectores de la revista. Recuerdos a todos.

Luis SERRA



¿QUÉ PASA CON LAS LISTAS DE ESPERA DE METADONA?

Los miembros de AUPA'M queremos manifestar nuestra más enérgica protesta por las grandes listas de espera que existen en los centros de dispensación de metadona, para las personas que quieren acceder a este tratamiento. Mientras tanto, se ven obligados a llevar una vida marginal agravada, en muchos casos, por el problema de ser portadores del VIH.



Pensamos que todas las personas drogodependientes y afectadas por el VIH debemos tener acceso a progra-

mas de mantenimiento con metadona como una medicación más, prescrita desde la atención primaria sanitaria y dispensada en las farmacias para poder normalizar nuestra vida.

Mientras llega ese momento, es urgente que los responsables políticos y técnicos pongan los medios necesarios para la generalización de la dispensación en centros de tratamiento o en el autobús, a las personas en lista de espera.

Tenemos confianza en todos ustedes y en que nuestras palabras se conviertan en hechos. Muchas gracias.



RULAS...?

2



Nos hemos pateado mogollón de baretos, ¿seguimos por Barna?

Vale, tiramos pal metro nos echamos unos chupitos en La Guarra



Todavía nos quedan... ¿Nos comemos un par de rulas más? Venga va, m'estoy poniendo que no veas...

1



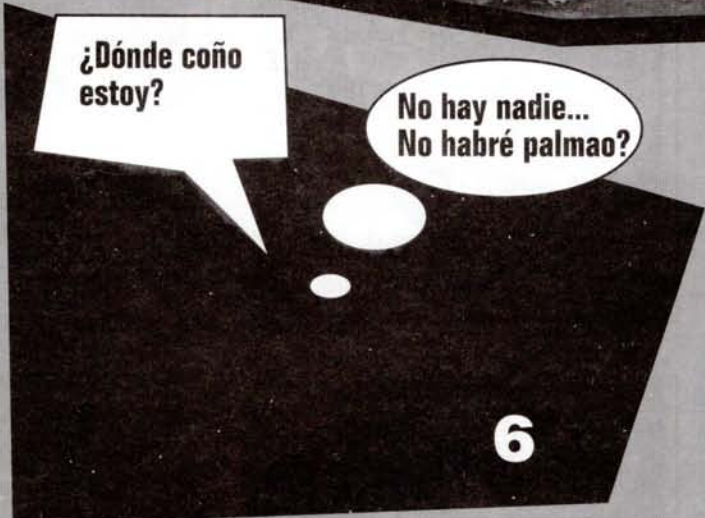
¿Dónde coño estoy?

No hay nadie... No habré palmao?

5



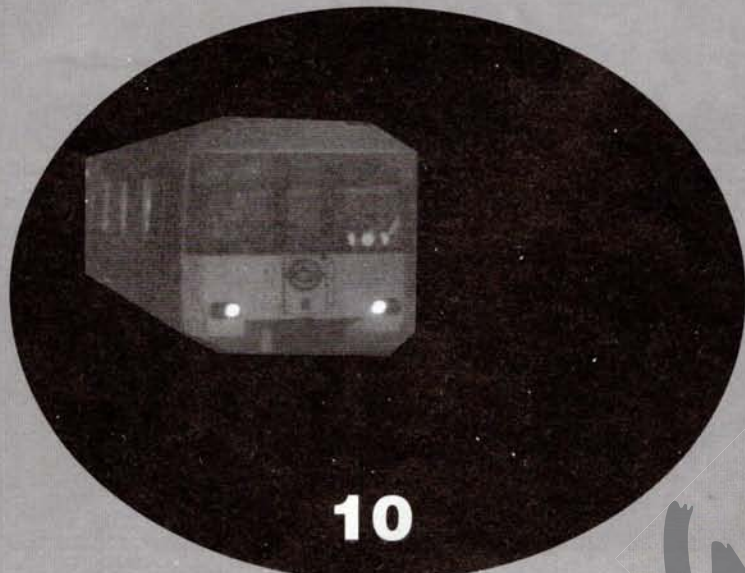
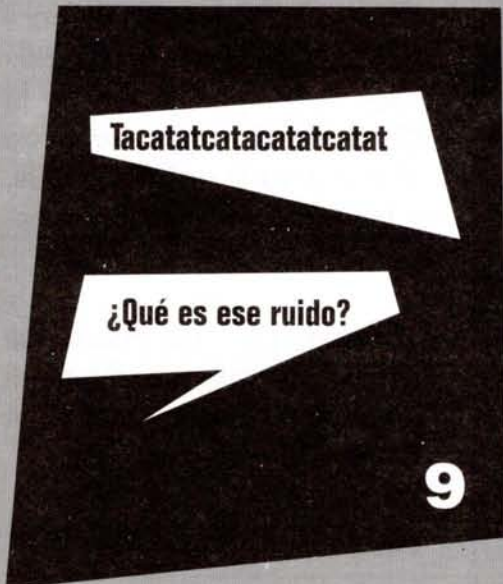
6



Tacatatcatatcatat

¿Qué es ese ruido?

9



10

Va
no
ru
bi
pr

S.t.u

EL BLUES DEL METABÚS

Cágate lorito,
como voy Meco
¡No veo na!

Tas pasao con
las rulas, no
crees?

etro y
ra

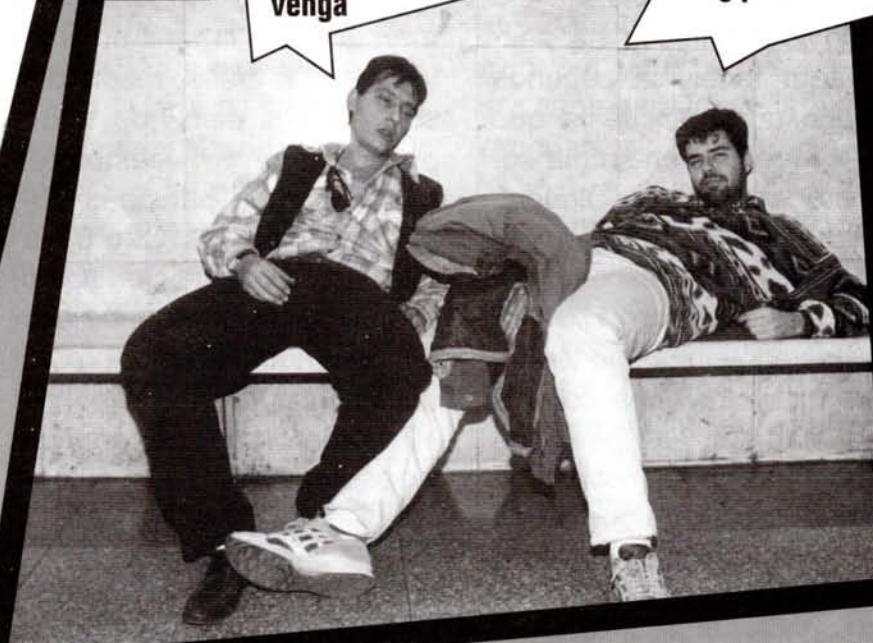


3

4

Vamos a
apalancarnos de
tranqui hasta que
venga

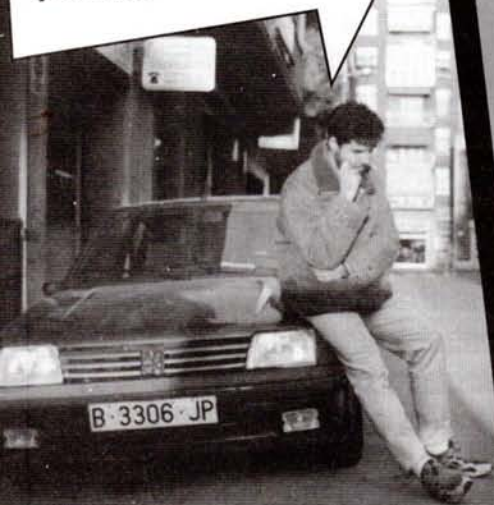
Ehhh Mmmm
¿qué dices...?



Ya recuerdo, estaba con el
Meco de fiesta... íbamos
pa Barna...

Mecooo? ¿Dónde
cojones tas metio,
mamonazo? M'has
dejao penchao!

Vaya historia, creo que
no voy a comer más
rulas. Esta vez he salido
bien parao, pero ¿y la
próxima?



11

7

8

Recuerda: LAS RULAS PA LOS CARROS !!



12

170 JÓVENES OPINAN (II)

Como lo prometido es deuda, aquí tenéis la segunda entrega de la encuesta que AUPA'M realizó en su día sobre drogas y sida en algunos institutos de Santa Coloma y Badalona. Os refresco la memoria: se pasaron 170 encuestas a jóvenes que tenían entre 14 y 19 años con 10 preguntas tipo test pero con unas líneas en blanco por si querían añadir algo. Pues bien, este artículo trata sobre los comentarios realizados por ellos que, como podréis observar, son de lo más variopinto.

Hay algunos que simplemente no pasan más allá de la anécdota, pero hay otros verdaderamente preocupantes. Casi la mitad de los encuestados no rellenaron esta sección, haciendo pensar en la seriedad con la que se tomaron el tema...

Pregunta ¿Cómo ves a la agente que hemos sido adictos a la heroína? (Personas enfermas 85%, Viciosas 13%, Con mucho morro 2%). Casi todos los comentarios eran muy parecidos entre los que contestaban la primera respuesta. Pero la cosa cambiaba cuando las respuestas

eran la dos o la tres: un chaval de 17 años respondía son viciosos pero que siempre que no tuviésemos el mono éramos personas como cualquier otra. Otro de la misma edad decía *Son como desgraciados que nunca han tenido a nadie a su lado para decirle que lo deje*. Uno de 19 comentaba que éramos viciosos porque no nos controlábamos. El mismo decía que la gente que toma dro-



gas *Son unos inútiles* y añadía que *Ellos se lo buscan, tienen que ser más listos*. Como curiosidad está la de un chaval de 17 años que respondía la opción uno y apostillaba que *Si necesitan dinero para la droga que lo ganen y que no roben*.

Pregunta ¿Cuál crees que fue el motivo por el que comenzamos a consumir? (Fal-

ta de personalidad 49%, Moda 22%, Vicio 17%, Rebeldía 12%). Creo que aquí hay una respuesta muy significativa de una chica de 19 años que sí tenía claro lo que es la falta de personalidad y decía *Si se tuviera personalidad ningún "amigo" (lo ponía entre comillas) podría influir para que comencemos a tomar droga*.

Esta misma chica opinaba en la Pregunta ¿Cómo valoras la información que tienes sobre drogas? que la información que tenía era regular y que *El tema de la droga y el sida es todavía un tabú en las aulas y no recibimos la suficiente información en los colegios ni en casa*. Varias chicas de 16 años pensaban que el tener mucha o poca información no tenían nada que ver a la hora de engancharse a una droga.

Ante la Pregunta ¿Cómo reaccionarías ante una persona afectada por el virus? hubo algunas respuestas curiosas como la de este chico de 17 años que comentaba que *Los afectados también son buena gente* y otras preocupantes como la de dos chicos que respondieron

que reaccionarían sintiendo pena pero uno diciendo que *Él se lo había buscado* y el otro que porque sabía que se iba a morir. Una chica de la misma edad razonaba su respuesta de que no reaccionaría de ningún modo especial puesto que *Si yo lo tuviese no me gustaría que me tratasen de otra forma por estar infectada por el virus* y una chica de 15 decía que *Hay que tratar a estas personas con mucha comprensividad.*

Ella misma contestaba ante la pregunta ¿Tendríais relaciones sexuales con una persona infectada que te gustase? que sí, porque *Mientras se tomen precauciones creo que si alguien te gusta de verdad, el amor no tiene límites.* Como curiosidad, la respuesta de una chica de 16 que no las tendría *Porque no hay protección asegurada por mucho que digan de los preservativos, el virus del sida es muy pequeño y puede pasar por las barreras del preservativo.* A unos cuantos les da miedo y un chaval de 16 años, además de no tener relaciones, *Dejaría a su pareja.*

De las respuestas a la pregunta ¿Hablaís en casa de estos temas? (No, es tabú 37%; Sí, con normalidad 49%; Sí, pero con miedo 15%) algunos comentarios

curiosos como la de este chaval de 15 años que decía que en su casa *Sólo se habla de fútbol* o la de esta chica de 16 que dice que es su madre la que habla sobre el tema pero *Cuando sale por televisión.* La más significativa creo que es la de la joven que dice que *Los mayores creen que si se habla no se consigue nada y están muy equivocados;* por supuesto



ella respondió que en su casa este tema es tabú.

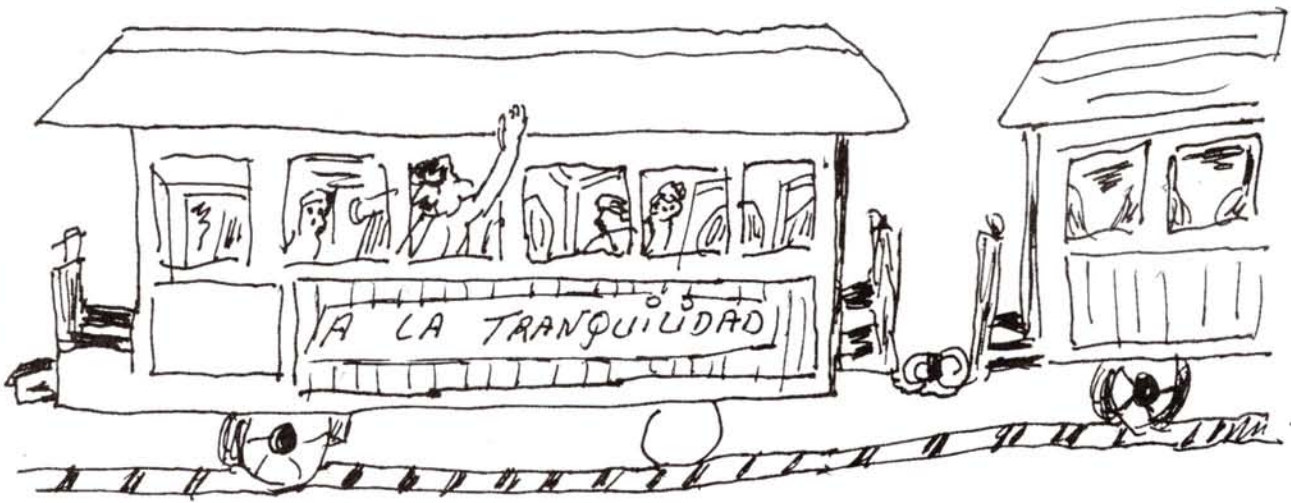
En cuanto a la última pregunta ¿Qué sensibilidad tenéis hacia la problemática del sida y la drogodependencia? hubo un porcentaje preocupante ya que un 13% contestó que ese no era su problema. Como curiosidades, las respuestas de estos dos jó-

venes de 16 años; uno decía que *Si yo fuera afectado me sensibilizaría más con el tema* y el otro que comentaba *Pero sé que no se puede hacer nada para impedir que se droguen.*

Nos queda mucho trabajo aún por hacer; algunas cifras son preocupantes aunque sólo encuestásemos a 170 jóvenes. Nosotros, que somos afectados, debemos cambiar esta situación demostrando que no estamos perdidos ni muertos y que no somos bichos raros. No nos vamos a rendir; desde AUPA'M nos tenemos que comprometer a llegar a los institutos y explicar claramente todos esos puntos que algunos no tienen claros. Mostrarles con nuestra experiencia propia las consecuencias del mundo de las drogas y que vean que, aunque desgraciadamente todo el mundo puede caer en ese agujero, se puede salir a flote y luchar por una sociedad mejor. Que tenemos que apoyarnos unos a otros y no pisarnos para ver quién es mejor -que es lo que quieren los que tienen el poder-, que la discriminación debería ser un delito perseguido por la justicia, y que la tolerancia nos haría a todos un poco más humanos de lo que somos.

LA HIGIENE EN NUESTRAS VIDAS

ESTE TREN PUEDE SER LA ESPERANZA
DE MUCHOS



He decidido escribir este artículo en vista de las diferentes condiciones higiénicas en las que se desenvuelve nuestra vida. Y lanzo esta crítica tanto a la falta de sensibilidad hacia este problema y hacia mis compañeros, y a la falta de esfuerzo por mejorar y reclamar una mejora de estas condiciones.

Tendríamos que ser los primeros en mirar por nuestra higiene. Cuando afirmo esto, lo hago con conocimiento de causa, pues he visto y he convivido con personajes los cuales no tenían ninguna costumbre higiénica. El convivir con ellos y con ellas me ha producido el lógico enfrentamiento, ya que creo que la higiene personal hay

que mantenerla, tanto por uno mismo, como por los demás.

Creo que en cuanto a los problemas de higiene he expuesto mi opinión y espero que ésta coincida con la mayoría. A ver si de una vez por todas se puede solucionar este problema en lo que a ello se refiere. A ver si llevamos una conducta lo más higiénica posible, tanto en beneficio propio como del resto de compañeros.

El sida se contagia:

- a través de la sangre
- compartiendo jeringuillas
- en relaciones sexuales con penetración y sin preservativo (entre hombres y

mujeres, y entre hombres)

Para prevenirlo:

- pide ayuda a los médicos
- si usas jeringuillas hazlo una sola vez o desinfectala con lejía y límpiala después con agua; no las compartas
- usa el preservativo en las relaciones sexuales
- no compartas objetos de aseo personal; máquinas de afeitar, cepillo de dientes, cortauñas, tijeras, etc.
- antes de hacerte un tatuaje comprueba que las agujas están desinfectadas

Cuida tu higiene personal! Es una medida contra cualquier enfermedad contagiosa.

Manel ESPINOSA

LA ALIMENTACIÓN CUANDO EL CUERPO PRESENTA PROBLEMAS (II)

Con estas páginas finaliza el tema que iniciamos en el número anterior de *El blues del Metabús*. Si no has tenido acceso a esta revista ponte en contacto con AUPA'M. Recuerda que os aconsejamos que no dejéis de consultar con el médico cualquiera de las cuestiones que planteamos.

Pérdida de peso

Perder peso es un problema frecuente en la infección por VIH. Un cambio de 1 ó kg. de una pesada a otra es alarmante. El peso puede variar en el mismo día o de un día para otro, por movimientos del agua o según se haya comido antes o después de ir a la báscula. En cambio, si pierdes 3 kg. en una semana o disminuye progresivamente, consulta a tu médico para averiguar las causas (diarrea, estrés, fatiga, etc.).



Con pesarte una vez a la semana es suficiente, pero hazlo siempre a la misma hora, en ayunas y -si te es posible- desnudo/a.

Aquí tienes unos trucos para recuperar peso:

- * come varias veces al día en comidas pequeñas
- * sé goloso y come lo que te tienta
- * no comas productos *light* (bajos en calorías)
- * toma leche entera y sus derivados (yogurt, etc.) también
- * si no puedes comer mucho, come platos enriquecidos con más calorías, proteínas y vitaminas
- * come frutos secos (concentran mucha energía)

- * toma batidos, zumos de fruta y yogures líquidos, pero recuerda que las bebidas dulces o con alcohol pueden quitar el apetito

Diarreas

La diarrea se caracteriza por la emisión de excrementos líquidos y frecuentes a lo largo de un día. Cuando dura varios días se ha de visitar al médico para descubrir sus causa. No obstante, además de los tratamientos que nos pongan, se han de tomar medidas nutricionales específicas para compensar las pérdidas que acarrearán.

Si una diarrea dura más de un mes, puede considerarse crónica. Virus, bacterias, hongos, parásitos, etc. pueden ser los responsables. En este caso es indispensable ponerse en manos médicas expertas.

Unos consejos nutricionales son:

- * beber abundantemente es primordial, mejor entre comidas que durante ellas
- * salar bien las comidas, ya que además de agua se pierde sal y potasio
- * comer frutas y beber zumos, evitando las ciruelas (son laxantes); los plátanos además de contener potasio, estreñen
- * cocinar con poca grasa
- * procurar que la alimentación sea rica en proteínas y energía
- * evitar productos de pastelería como los croissants, chocolate, etc.
- * descansar después de las comidas para disminuir la acción intestinal

Estreñimiento

Una dieta inadecuada es lo que más contribuye al estreñimiento, pero hay también otras muchas causas como la falta de ejercicio,



costumbres irregulares de evacuación, uso de laxantes de forma continuada, beber poca agua, poco descanso, etc..

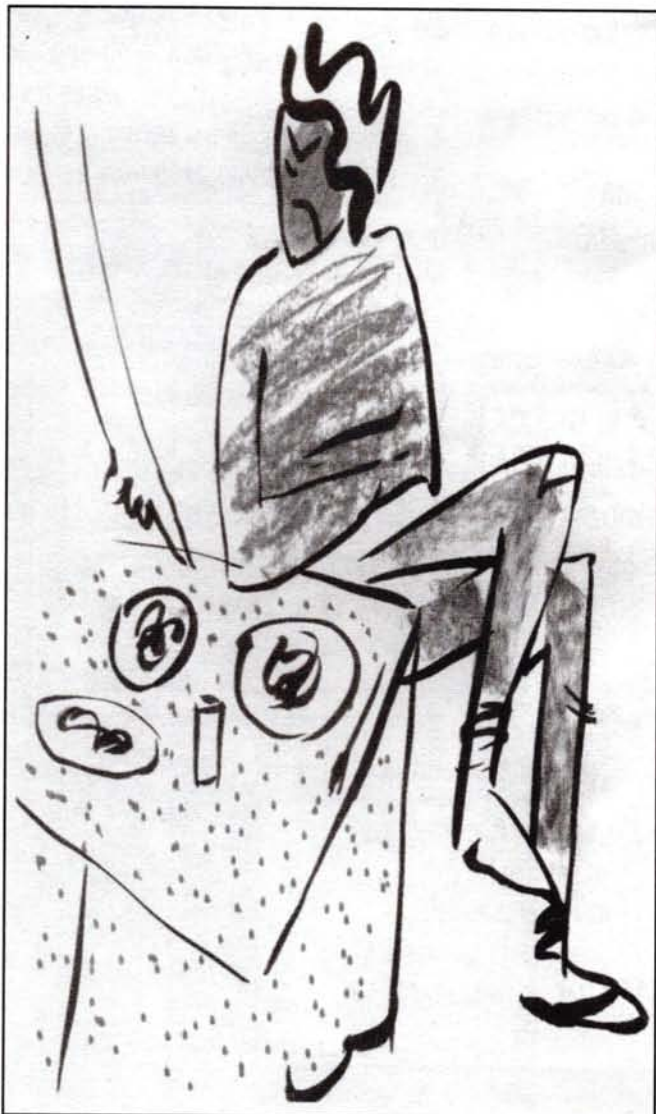
Un estreñimiento duradero puede ocasionar dolores de cabeza, mareos, pesadez y otras molestias; esto es debido a la dilatación de nervios y vasos sanguíneos en las paredes del colon. A la hora de ir al lavabo, no se tiene que dar prisa a los intestinos; hay que tomarse el tiempo necesario para que la acción de sus músculos conduzcan el excremento hasta su punto de evacuación. Un esfuerzo grande puede causar hemorroides.

Os recomendamos para ir bien de vientre:

- * beber mucha agua -ablanda la materia fecal-; un truco útil es tomar en ayunas un vaso de agua caliente con el jugo de medio limón
- * procurar ir al water siempre a la misma hora y sin prisas
- * hacer ejercicio regularmente
- * tomar en tu dieta cereales ricos en salvado; por ejemplo pan integral

Se tiene que hacer una evacuación diaria. Si pasan dos o tres días sin ir al lavabo, no hay que asustarse y tomar laxantes; éstos conseguirían un sobreesfuerzo de los intestinos, dejándolos más indefensos al haberlos vaciado forzosamente.

Las personas que padecen estreñimiento también sufren molestias debidas a los gases acumulados, por tanto se han de evitar los alimentos que pueden favorecerlos; por ejemplo la lechuga, judías, pepinos y cebollas. El comer en exceso o masticar mal los alimentos puede producir flatulencias -gases-; una manera de vaciar esas bolsas de aire consiste en adoptar la posición de doblar el torso sobre las rodillas y los antebrazos, permitiendo que el gas vaya hacia el ano y salga al exterior.



Anemia

La anemia es un empobrecimiento de la sangre que se caracteriza por la disminución notable de uno o varios de los elementos que la componen. Sus causas son fundamentalmente una excesiva pérdida de glóbulos rojos o una insuficiente producción de ellos, debido a hemorragias crónicas o agudas, a una carencia alimenticia o vitamínica, a enfermedades infecciosas graves, etc..

En caso de tener anemia el tratamiento consiste en primer lugar en tratar la causa que la provoca, no obstante, también puede ser de utilidad:

- * hacer vida al aire libre
- * realizar gimnasia de forma moderada cuando la anemia no es grave
- * reposar, tomar el aire y el sol cuando la anemia sí que es fuerte
- * alimentarse de forma sana y rica en vitaminas y sales minerales (sobre todo hierro)
- * comer carnes rojas, huevos (3 ó 4 al día), hígado de cerdo o ternera (150-200 gr. al día)
- * tomar productos lácteos (yogures, mantequilla, queso, etc.), fruta (manzana, uvas, fresas, cerezas, etc.) y verduras frescas ricas en hierro (apio, col, lechuga, espinacas, etc.)

La vitamina B12 -se encuentra en el pescado, leche y productos de origen animal- es indispensable para remediarla.

Confiamos en que toda esta información pueda ayudar a remediar en lo posible algunas de vuestras dolencias. No obstante, esperamos que no lleguéis a padecerlas...

Peter PUNK y Eva

CARTA ABIERTA

Quando se acostumbra ya el semblante
a despedir a personas que deciden morir antes de
hora,
cuando las palabras suenan vacías
porque parece que ya no pueden convencer a
nadie
y cualquier esfuerzo nos resulta inútil como una
batalla perdida de antemano,

aparece alguien que con su actitud frente a la vida,
te recuerda que aún hay quien sigue luchando por
escapar de su destino,
sugiriéndote sin palabras que merece la pena
seguir.

Aparece ante ti,
con una sonrisa
y te da una lección de generosidad.

A cambio de nada,
te regala ilusión, serenidad y valor.
El valor de estar vivo,
mientras respira cada momento como si fuera el
último,
un momento valioso que además hace el honor de
compartir contigo.

Después de ese día, resulta difícil apenarse por
cosas triviales,
renegar de la suerte
o rendirse.

Gracias por vuestra dosis de vida.

Rosana GARCÍA

CARLES SEDÓ
EQUIP DE PREVENIÓ DE DROGUES
Ajuntament de Sta. Coloma Penant
Pla. La Vila, n. 1
08721 - SANTA COLOMA D' GRANAOT
(BARCELONA)

Quando se acostumbra ya el semblante a
despedir a personas que deciden morir antes
de hora, cuando las palabras suenan vacías
porque parece que ya no pueden convencer a nadie
y cualquier esfuerzo nos resulta inútil como una
batalla perdida de antemano, aparece alguien
que con su actitud frente a la vida, te recuerda
que aún hay quien sigue luchando por escapar
de su destino, sugiriéndote sin palabras que
merece la pena seguir.

Aparece ante ti, con una sonrisa y te da una
lección de generosidad.

A cambio de nada, te regala ilusión, serenidad
y valor. El valor de estar vivo, mientras respira
cada momento como si fuera el último, un
momento valioso que además hace el honor
de compartir contigo.

Después de ese día resulta difícil apenarse por
cosas triviales, renegar de la suerte o rendirse.

Gracias por vuestra dosis de vida.

Rosana

RINCÓN DE POESÍA

En el alma os tenemos

(por los que nos dejaron)

Si esas cadenas que los ataron
en sus largas o cortas
bonitas y a veces malditas, vidas

Si esas cadenas drogas, alcohol y pastillas
y no sé qué más mentar
porque en esos cuerpos todo cabía y a veces más

y cuando en esa red
más enganchados estaban,
no se dieron cuenta
que un virus mortal les acechaba

Si ese virus llamado sida
que por supuesto en cuenta no tenían
por que de él nada sabían

y cuando en esas
largas o cortas
bonitas y a veces malditas, vidas

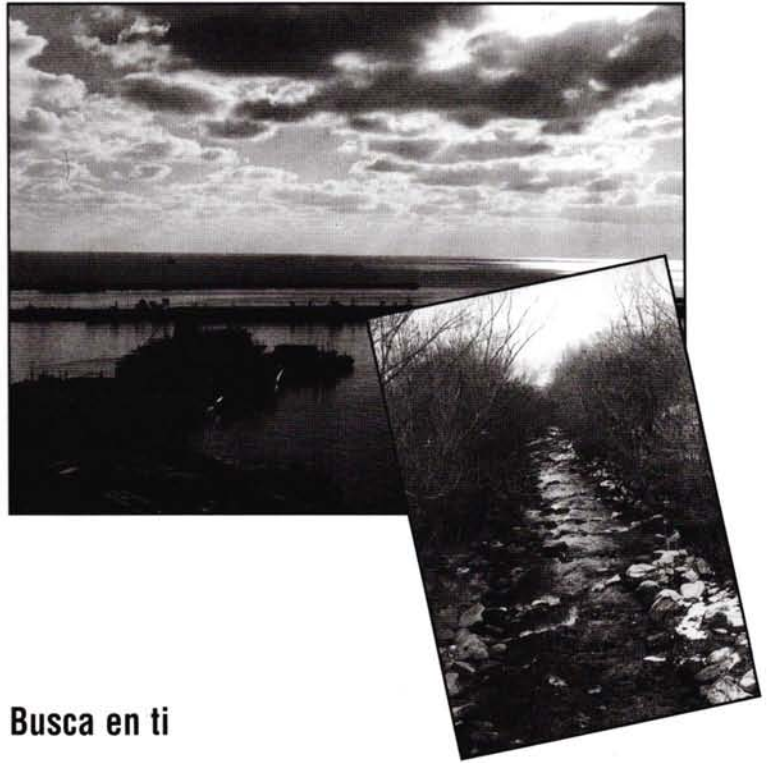
se metió,
esas vidas -de miles de jóvenes-egó

Y con todos mis respetos y el de mis compañeros
a muchos amigos y familiares e íntimos
afectó,
y también en el camino los dejó

Y no sé qué más poner
porque en este momento
mis recuerdos hechos lágrimas
a punto están de caer

Bueno, todo esto que pone aquí, lo escribo yo con el empuje de mis compañeros. Que sepáis que en el alma os tenemos. Que Dios os bendiga. Nunca os olvidaremos.

José M^a ARILLA



Busca en ti

No te escondas bajo una apariencia natural
Has de rechazar todo aquello que no sientas de verdad
¿Por qué quieres aparentar?
¿Por qué rehuyes la realidad?

Si quieres ser tú mismo, busca en ti; te encontrarás
Busca en ti aquello que te empuja a hacer felices a los demás

Ten coraje y reconoce lo que sientes tú en realidad
Conociéndote a fondo sin nada que ocultar
será más fácil amigo/a hallar la paz

Cuando seas capaz de verte con los ojos del amanecer
Ese mirar tan limpio y sereno
del que siempre trata de entender

Muchas veces dudarás; no es malo, ya verás
Así vas haciendo camino, sólo así madurarás

Creo en ti amigo/a

Pera KRUGER



APLAUSOS

- * Al cuñao del Pera (nos dio la luz y el sonido).
- * A la Conferencia Mundial sobre el Sida de Vancouver y a los nuevos medicamentos que alargan la vida de los afectados/as, por darnos esperanza.
- * A las 20 farmacias de SC y a la AAR Santa Coloma por hacer intercambio de jeringuillas y contribuir a que no se infecte nadie más.
- * A los profesionales y voluntarios/as que tratan con cariño y cuidan a los que están enfermos o enfermas por el VIH/sida.
- * A Ràdio Ciutat de Badalona por darnos la oportunidad de expresar nuestras ideas.
- * A los ambulatorios (Àrea Bàsica de Salut) que de forma experimental ya empiezan a dar metadona



PITOS

- * Al freno que está poniendo el Ministerio de Sanidad a la distribución amplia y fácil de los nuevos medicamentos.
- * A los servicios externos de la Direcció General de Serveis Penitenciaris por darnos largas cuando les invitamos a venir a nuestro programa de radio.
- * A algunos médicos que se olvidan de que somos personas.
- * A uno que al saber de la existencia de los autobuses de metadona dijo "Sí, sí, que se los lleven..." (como si el metabús fuese para llevarnos lo más lejos posible).

EL BLUES DEL METABÚS

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

