

693630 OXH

vid®  
tabina

Retrovir® Cápsulas 250 mg  
Zidovudina

695403  
OXH



nº 6 abril 1997

# EL BLUES DEL METABÚS

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



Invirase®  
Saquinavir  
200 mg

270 cápsulas

REMSTOX® bluesmetabusina

POSOLOGÍA: un ejemplar cada 4 meses  
CONTENIDO: 20 páginas  
VIA VISUAL

Sin receta médica.  
Mantener fuera del alcance de los niños.  
Fecha de caducidad: indefinida

Laboratorios AUPA'M  
c/ monturiol 20 (Sta. Coloma)

COMPOSICIÓN  
Conexión con el corresponsal,  
Editorial, A Javi, Si tienes el  
virus te interesa, Deporte y  
cultura, El equipo del BIM  
informa, La coordinadora Búho,  
TBC, Drogas de diseño, Madres  
VIH+, Planificación familiar  
informa, Yo también contesto,  
Rincón de poesía

ZERIT®  
40 mg

(Estavudina)  
56 cápsulas

Crixivan® 400 mg  
180 cápsulas  
indinavir

Una cápsula con  
Sulfato de indinavir,  
lactato de indinavir, lactato  
de titanio (E 171), óxido  
de hierro y carmin indigo

Las cápsulas son  
sensibles a la humedad.  
El desecante  
Manténgase fuera del alcance de los niños.  
Consultar el prospecto adjunto antes de usar.  
Con receta médica.



Titular de la autorización  
de comercialización:  
MERCK SHARP & DOHME LIMITED  
Hertford Road, Hoddesdon  
Hertfordshire EN 11 9BU UK



8 470006 74499

Bristol-Myers Squibb

Cada cápsula contiene 100 mg de ritonavir,  
aceite de ricino polival 35, propilenglicol.  
Vía oral.  
Consulte la información sobre prescripción  
en el prospecto adjunto.

Contiene 84 cápsulas

Nº 9492

NORVIR®  
RITONAVIR

60 comprimidos  
masticables

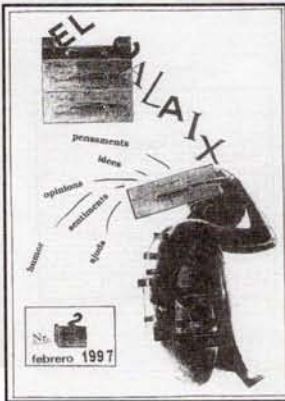
644039  
OXH

VIDEX®  
didanosina  
100 mg

Registrado en la A.D.C. de España  
Mantener a temperatura ambiente  
entre 15°C y 30°C (59°F y 86°F)  
No congelar.  
FDM 34  
814

# EN EL BUEN CAMINO...

## CONEXIÓN CON EL CORRESPONSAL



### NOS VISITAN USUARIOS/AS Y PROFESIONALES DE CALELLA (21 de noviembre)

Les estuvimos orientando acerca de como hacemos nuestra revista... Después de unos meses ya van por la tercera revista...

Eso sí que es un buen triunfo; desde esta tribuna os felicitamos, adelante!...

Larga vida a El Calaix...

### CHARLA EN LA PRISIÓN DE QUATRE CAMINS SOBRE EL SIDA (2 de diciembre)

Fuimos dos miembros de AUPA'M... Les trasmitimos información pero, sobre todo, un mensaje de esperanza y lucha...

### PISCOLABIS NAVI-DEÑO (24 de diciembre)

Lo organizamos con motivo de las fiestas navideñas a base de turrone, neules, polvorones...

Estuvimos en todas las paradas del bus felicitando las fiestas y animando a que la gente estuviese contenta en esos días de melancolía...

### MESA REDONDA SOBRE INICIATIVAS DE AUTOAYUDA Y SOLIDARIDAD (29 de noviembre)

Con la participación de ACTÚA, AECGRIS, JESC y AUPA'M...

La charla fue muy interesante, así como la asistencia que fue de unas 130 personas...

Nos sentimos bien y con fuerzas para seguir avanzando...

Nuestra felicitación a las féminas de AUPA'M por estar en la mesa y presentar la pasada revista...

Gracias a todos los que estuvisteis allí...



### CONCIERTO DE ROCK KAÑA AL BICHO (1 de diciembre)

Actuaron Los del Hoyo, Motosierras y DBS...

La fiesta empezó con La Colla de Diables de SC que venían de hacer un espectacular pasacalles con malabares, fuego, música...

Asistieron unas 500 personas...

Hubo momentos entrañables, como cuando Javi Pollo subió al escenario para cantar siete temas...

Javi, desde donde nos leas, un abrazo muy fuerte de todos; sigues con nosotros...



### CONVOCATORIA DE VOLUNTARIOS DE AUPA'M (18 de febrero)

Nos reunimos en el Casal del Raval y llegamos a varios acuerdos...

La colaboración se concretará en temas de autoapoyo, acompañamientos en hospitales y domicilios, talleres...

Se hará un sondeo entre los usuarios del BIM sobre diferentes talleres que puedan interesar...



### FÚTBOL PASADO POR AGUA (20 de febrero)

Esta vez asistieron 15 miembros de un curso de agentes de salud de Barcelona, los del autobús éramos 25...

Después nos dimos un remojón en la piscina que sirvió para relajarnos y, sobre todo, divertirnos; una mañana bien empleada...



EDITORIAL

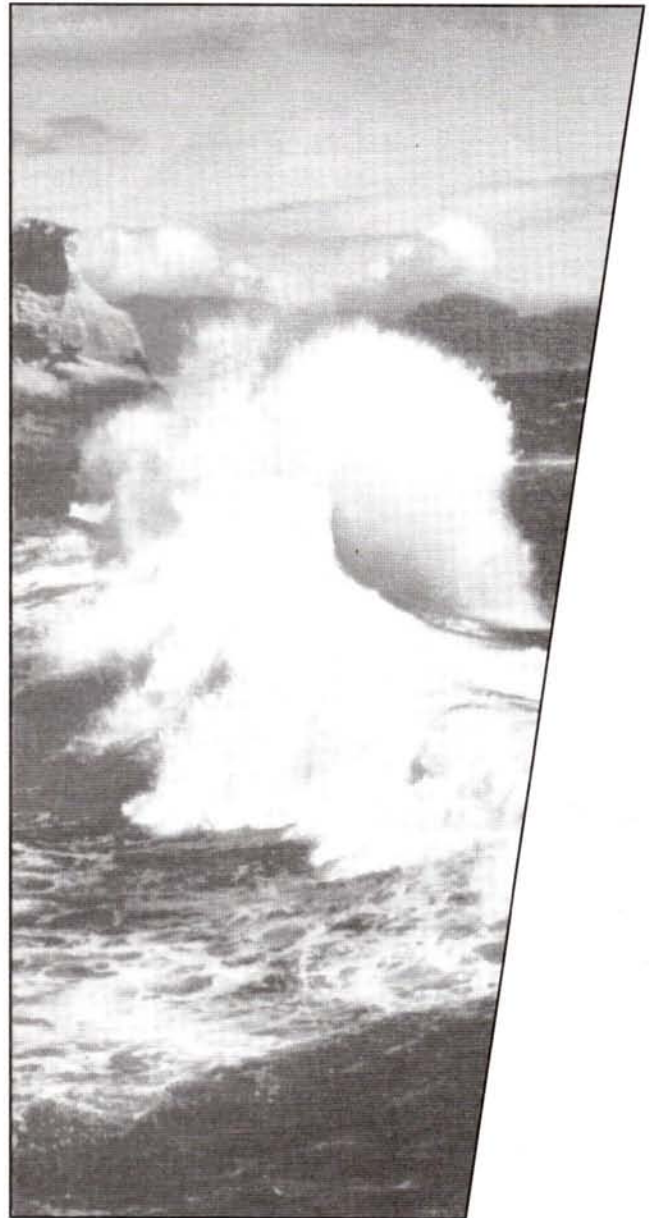
Esta nueva revista, la presentamos con tristeza pero también con ilusión. Con tristeza porque recientemente nos ha dejado Javi -Pollo para los amigos- abriendo entre nosotros un vacío difícil de llenar. Y con ilusión porque lo que empezamos juntos sigue adelante -tropezando a veces- como dijimos una vez, sin retroceder nunca en esta lucha diaria que es nuestra vida.

Ganaremos! y lo haremos por nosotras, por nosotros y por todos los que se han quedado en el camino. Y cuando lo hagamos, izaremos una bandera de esperanza para que esta dura y sangrienta lucha no se vuelva a repetir jamás.

Va por ti, Javi, y por todos los que como tú no se rindieron y no dejaron que unas circunstancias adversas les amargaran la vida. Murieron igual que vivieron: con valentía y sin perder la esperanza en un mañana mejor.

Aunque sus cuerpos se hayan ido, su espíritu no nos dejará nunca; estarán vivos, vivas, mientras nosotros los recordemos. Pero esto no quiere decir que nos hayamos dejado vencer: hemos perdido alguna batalla, pero ganaremos la guerra.

AUPA'M



ARTÍCULOS:

Conchi HERNÁNDEZ	Pª 5
Eva FAURE	BIM
Felisa DIESTRE	Madre Pª 4
Isa	Pª 5
Jokin GOIBURU	educador Pª 4-5
Lourdes DOMENS	Pª 4
Manolo ESPINOSA	ex Pª 5
Montse BARBENS	Pª 4
Andreu OBRADOR	BIM
Óscar	CP La Trinitat
Pera MANERA	Pª 1
Foko	Pª 5
Técnicas del equipo de Planing	

FOTOGRAFÍA:

Javi GONZÁLEZ	col. AUPA'M
Foko	Pª 5

ILUSTRACIONES:

Javier ROS col. AUPA'M

ACTORES:

Albert GRAU	PMM
Eva MARTÍNEZ	Pª 4
Montse BARBENS	Pª 4

COLABORADORES/AS:

Jesús LARA	compañero Pª 4
José A.L. CASAUCAU	PMM
Jose SERRULLA	Pª 1
Mertxe	PMM Delta

COMISIÓN DE REDACCIÓN:

Eva FAURE (BIM), Foko (Pª 5), Isa (Pª 5), Jokin GOIBURU (educador Pª 4-5), Juanje GUERRERO (educador Pª 2), Pera MANERA (Pª 1), Carles col. AUPA'M

Agradecimientos: A los participantes en las actividades, Dr. Jou y equip de Can Ruti, Centre de Planificació Familiar de SC, Àrea + (Sida-studi), Club Natació de SC, IME de SC, Centre cívic Monturiol, y personal del BIM y CAS Delta

AUPA'M no comparte necesariamente la opinión de l@s articulistas.

Nos interesa que la información que aparece en EL BLUES DEL METABÚS lleve al máximo de gente posible. No sólo podéis reproducir lo que consideréis oportuno, sino que además os agradeceremos que lo hagáis. En cualquier caso, no olvidéis citar su procedencia.

## MANIFIESTO LEIDO EN LA DESPEDIDA DE JAVI (7/2/97)



Gracias Javi por tu vida  
Gracias por tu vida corta e  
intensa

Y gracias a tu gente:  
Chelo, Kilian, a tu  
familia, por haber  
compartido a Javi  
con nosotros

Te queremos recordar  
trabajando juntos  
por tirar adelante  
Te queremos recordar  
en esta lucha espe-  
ranzada por la vida.

Estos últimos meses  
han sido muy duros,

p e r o  
muy hermo-  
sos para muchos  
de nosotros.  
Has estado en la ra-  
dio a transmitir mensa-  
jes de futuro  
en los institutos a tras-



mitir tu experiencia a los jó-  
venes  
en Brians a dar aliento a los  
presos  
en la exposición Ciudadans?  
Ciudadans! leyendo el comu-  
nicado de AUPA'M entre polí-  
ticos y técnicos

AUPA, AÚPAME, AUPÉMO-  
NOS, decías con esperanza  
en seguir viviendo,  
viviendo intensamente y  
echando un cable a tus com-  
pañeros, a todos nosotros

Nos has dejado en esta lu-  
cha.

Pero tu energía nos da fuer-  
za para seguir luchando por  
la vida del resto de compa-  
ñeros, por la vida de todos  
los que sufren.

Te recordamos cantando con  
genio y energía Rock'n'roll  
en el concierto del primero  
de diciembre

Gracias Javi

La compañera Isa dice que  
lo importante no es la canti-  
dad de años que vivimos si-  
no la intensidad del tiempo  
vivido; se podría vivir cien  
años y no dejar huella

Pero tu corta vida nos ha de-  
jado huella en el corazón,  
nos da fuerzas para conti-  
nuar

Seguiremos luchando hasta  
conseguir llegar a la luz que  
vemos al final del túnel

Javi tu energía está entre no-  
sotros AUPÁNDONOS.

AUPA Javi!

Gracias

tus compañer@s de AUPA'M

SI TIENES EL "BICHO", ESTO TE INTERESA

UNA BUENA NOTICIA



YA DISPONEMOS DE LOS NUEVOS MEDICAMENTOS

QUÉ SON



INHIBIDORES DE LA PROTEASA  
la proteasa es un alimento que necesita el virus para multiplicarse

CÓMO SE LLAMAN



RITONAVIR - INDINAVIR - SAQUINAVIR

SUS RESULTADOS



SON MUY BUENOS atacan el virus para que haya menos cantidad y mejoran las defensas

QUÉ ES LO MEJOR CONTRA EL VIRUS



COMBINAR DIFERENTES TIPOS DE MEDICAMENTOS  
los que ya atacan su entrada en nuestras defensas -AZT, D4T, ddI, ddC, 3TC- los nuevos inhibidores de la proteasa

QUÉ PUEDES HACER



PEDIRLOS A TU MÉDICO (cuanto antes se tomen mejor) infórmale de todos los medicamentos que tomes (aunque sea sin receta)

CUANDO LOS ESTÉS TOMANDO

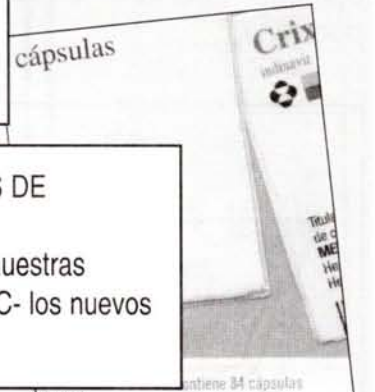
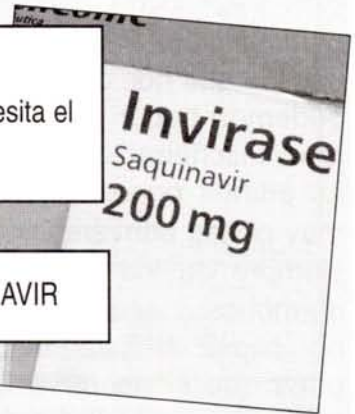


PUEDEN TENER EFECTOS SECUNDARIOS AUNQUE NO SON FUERTES (el médico te los explicará)

TEN MUCHO CUIDADO

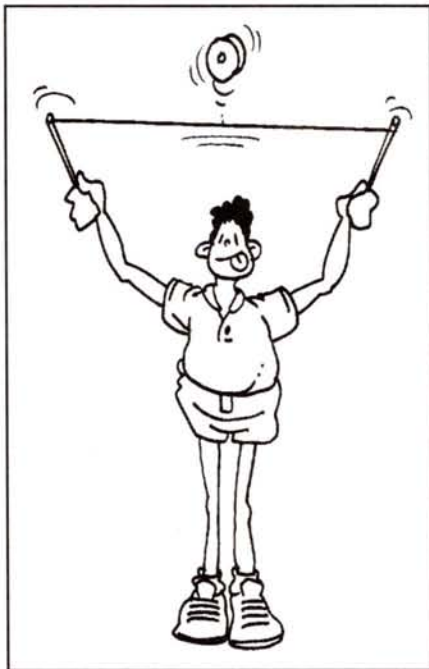


HAY QUE TOMARLOS SIEMPRE TAL COMO EXPLICAN EN EL HOSPITAL  
SI VES QUE NO TE VAN BIEN, LO MEJOR ES CORTAR CON ESTA MEDICACIÓN  
hacerlo a medias o bajar dosis puede ser muy perjudicial

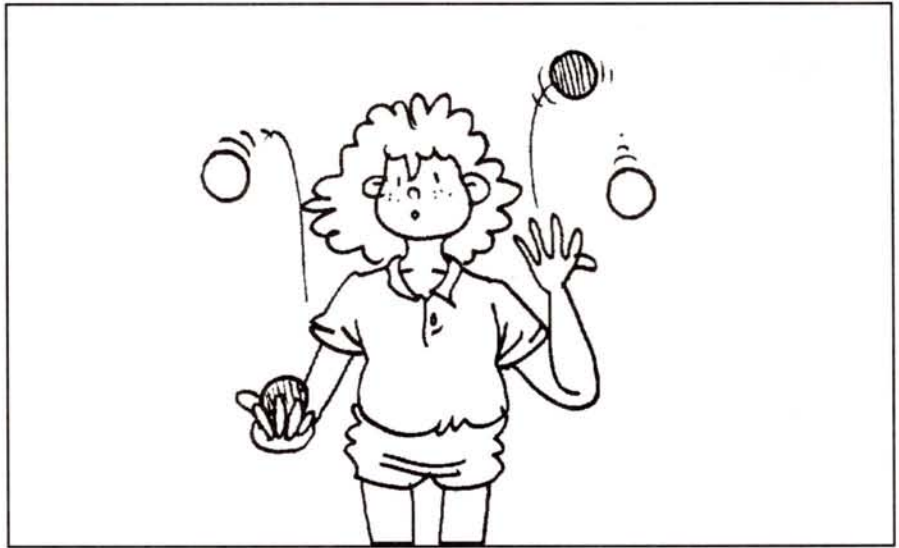


## DEPORTE Y CULTURA

En la actualidad, se están realizando diferentes deportes, como el fútbol sala o natación sin mucha afluencia y participación. Pero entre todos los que nos creemos que podemos hacer algo, podíamos inscribirnos más, pues no somos pocos y tenemos muy pocas conversaciones y siempre de los mismo. Anímemonos y seamos un grupo capaz de demostrar a otros que si nosotros lo hacemos, ¿porque otros no pueden?.



Hay muchos deportes, como baloncesto, parchís, ajedrez, domino, tenis de mesa, etc.. Sólo tenemos que ponernos. Ni soy más ni creo que menos; pero tenemos unos educadores los cuales solos -y sin que les ayuden- es muy difícil. Si somos bastantes y con ganas, podemos ayudarnos, ya no a ellos que lo ha-



cen sin ningún interés, pero sí a nosotros en lo que cada uno pueda.

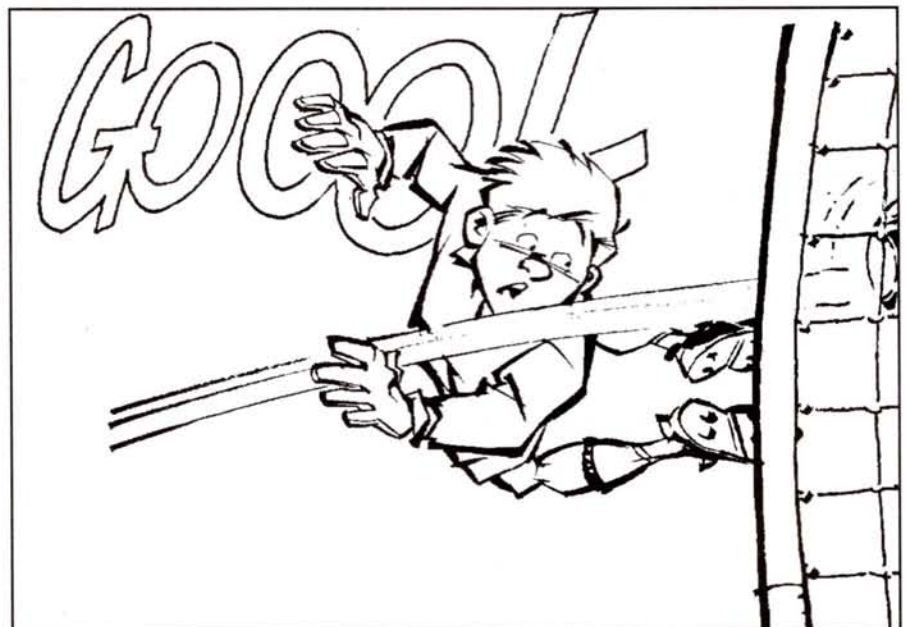
Con esto, estaremos más unidos y nos conoceremos más como personas; tenemos nuestros propios libros e ilustraciones para salir de la rutina diaria, estudiar algo que nos guste, dibujar... Todo esto con voluntad y con los educadores como Goi, Jesús, etc.. Se puede hacer un

poco de gimnasia, concursos de poesía.

Tenemos el apoyo de los educadores y de AUPA'M, y esperemos que con este esfuerzo nos ayuden otras instituciones. Pensad que todo esto es por nuestro bien y salud.

Un compañero.

**Manolo ESPINOSA**



## EL EQUIPO DEL BIM INFORMA

Las nuevas técnicas no han aconsejado cambiar de teléfono; toma nota del nuevo número: 909.37.37.27

Hemos cambiado los botes (PAC) de nuevo; esperamos vuestras sugerencias

La Generalitat, a través del Òrgan Tècnic de drogodependències, està poniendo en marcha una revista para todos los usuarios/as de metadona de Cataluña; cuentan con vuestra experiencia y apoyo

Actualmente los usuarios/as del BIM son 274: 168 por la mañana y 106 por la tarde

Recordad

★ tenéis preservativos a vuestra disposición: los DE (dipl. en enfermería) os los darán

★ antes de que os receten alguna medicación por cualquier dolencia que tengáis, es conveniente decirle al médico que estáis tomando metadona; puede haber contraindicaciones

★ hay que tomar la metadona en la parada correspondiente: si tenéis alguna dificultad podéis pedir cambio de parada

## CÓMIC



## LA COORDINADORA BÚHO

Compañeros de AUPA'M hemos participado ya en dos encuentros de usuarios/as y profesionales de drogas (la Coordinadora Búho). Convocado por el Grup Igia el primero fue en junio de 1.996 en Caldes de Montbuí. El segundo fue los días 12 y 13 de diciembre en Masnou.

Había compañeros usuarios y profesionales de Reus, Barcelona, Badalona/Santa Coloma, Sevilla, Madrid y La Coruña. Coordinaron los encuentros Núria MAGRÍ (Genus), Miguel DE ANDRÉS (Igia), Cas BARENDREGT



(Rotterdam) y Ernesta SÁNCHEZ (Genus).

La propuesta inicial era la Puesta en marcha de programas de salud con, por y para usuarios/as de drogas, con el apoyo de Cas Barendregt, experto holandés en programas de reducción de riesgos y autor del MANUAL EUROPEO DE APOYO ENTRE COMPAÑEROS.

Entre los proyectos que se llevaron a cabo y se explicaron estuvieron:

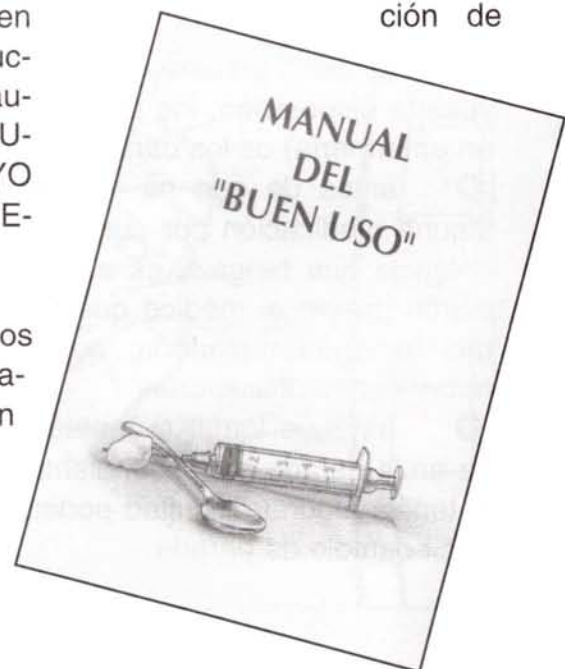
- \* creación de un lugar de encuentro de usua-

rios y profesionales a partir de la experiencia de la Comisión del Metabús (de la que nacería AUPA'M)

- \* formación de usuarios en la prevención del VIH por vía sexual (Madrid)

- \* revisión del Manual del Buen Uso (BCN)

- \* prevención de



tuberculosis (Sevilla)

\* coordinadora estatal de trabajo conjunto entre usuarios/as y profesionales (Galicia)

\* prevención del consumo de drogas de síntesis (BCN)

\* prevención de sobredosis para y por usuarios y usuarias

Las segundas jornadas - Masnou- nacieron de ver la conveniencia de seguir el trabajo. No pudieron participar algunos compañeros pero estuvo gente nueva de Genus, Euskadi y dos miembros de la Asociación de usuarios de drogas francesa: Jean-Paul y Mohamed de ASUD-Marsella.

En estas jornadas se revisó la marcha de los proyectos de las primeras de Caldes, surgiendo también propuestas nuevas. Los compañeros de ASUD explicaron su experiencia desde su nacimiento, en 1.992, la gente de La Coruña compartieron las dificultades que habían tenido para abordar sus proyectos, debido a que algún compañero activo les había abandonado por el problema este que muchos sufrimos. Desde aquí, un abrazo solidario a la gente de Galicia.

Se discutió y se acordaron los puntos que deben guiar las intervenciones de Búho como coordinadora de usuarios y profesionales, que

agrupa intereses comunes en beneficio de la comunidad y de la prevención de daños y riesgos:

1º/ Potenciar la colaboración horizontal entre usuarios de drogas, técnicos y la comunidad en general para el desarrollo de los diferentes



proyectos

2º/ Promover programas de reducción de riesgos asociados al consumo de drogas, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos

3º/ Poner en común y difundir experiencias de consumidores y profesionales de forma continuada y comprometida, tanto a nivel estatal como internacional

4º/ Fomentar y promover cambios y mejoras en la situación de discriminación hacia los consumidores de drogas, de manera que se garantice el respeto a las opciones individuales

Para finalizar el encuentro se estudiaron nuevas formas de estructuración y funcionamiento para dinamizar y dar nueva vida a la coordinadora Búho, eligiéndose como dinamizadores a 4 personas para hacer el papel de Locomotoras (o personas con el papel de impulsar y mover todos los proyectos). Fue un honor para nosotros que Cas pensara desde un primer momento en AUPA'M como una de estas Locomotoras. Finalmente, fueron elegidos/as Carolina de Sevilla, Amando de Galicia, Joseba de Euskadi y Foko de AUPA'M Cataluña.

Ha sido una alegría para todo AUPA'M constatar que en la línea de trabajo iniciada aquí a finales del 94 en la Comisión del Metabús de apoyo entre compañeros, no estamos solos. Hay experiencias de muchos años en Europa y en el resto del Estado de trabajo horizontal entre usuarios de drogas y profesionales.

AUPA, que vamos por buen camino !!

**Foko, Goi y Pera**

1

Ana, ¿has leído alguna vez la revista El Blues del Metabús?

Alguna sí que he leído

2

Y no has pensado en colaborar?

No, yo paso de escribir, además me cuesta mucho ponerme

3

Me han dicho que podemos escribir sobre cualquier tema que nos interese, poesías, vivencias, humor, salud...

Uf!! yo tengo cantidad de faltas de ortografía

4

Mira, por ahí viene el Toni, me parece que él hizo algo en una de ellas

Qué pasa Toni! como va todo? le decía a Ana que tú hiciste un artículo en la revista del bus, no?

5

Vengo de buscar curro, estoy quemao, no tengo ni tabaco

Sí, escribí sobre el virus del sida Dame un cigarro

6

Tenía ganas de escribir sobre el bicho y donde mejor que en nuestra revista, incluso desde AUPA'M me echaron un cable

Toma

# ESCRIBE DIBUJA PIENSA PINTA

Foko

Claro mujer

Oye, lo que sí sé hacer bien es dibujar, tu crees que si hago algo lo publicarán?

7

Podíamos hacer un cómic entre los tres, ¿Qué ¿nos animamos?

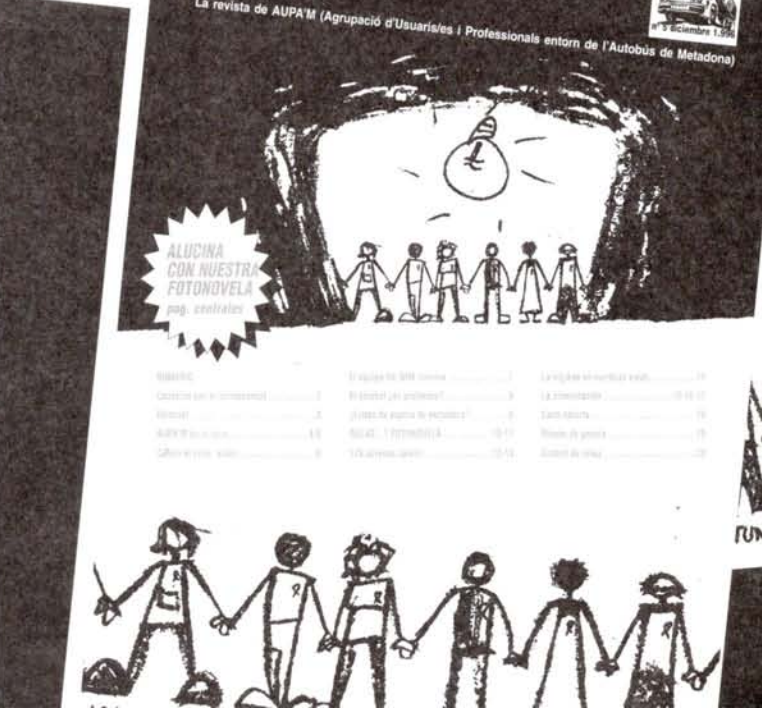
Por mí también, será por tiempo...

Venga, por mí de coña

8

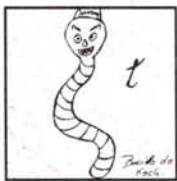
Tu eres la razón de ser de la revista Colabora con ella aportando artículos, dibujos, poesías o cualquier idea que te pase por la cabeza AUPA!!

9



TBC

**SOY MÁS VIEJA QUE EL TEBEO**



Los médicos griegos se referían a mí con el término de Tisi. Durante la

1ª revolución industrial en Europa, se estima que fui responsable de una cuarta parte de los casos de muerte en adultos (S XVII - XVIII). En 1.865 Villemin comprueba experimentalmente que soy TRANSMISIBLE y CONTAGIOSA. En 1.882, Robert KOCH aísla mi agente causal: una bacteria, a la cual pone su nombre (bacilo de Koch).

**PUEDO SER MUY TRAVIESA**



En los países subdesarrollados el riesgo de contagio oscila entre el 20 - 50 %;

en los nuestros ha descendido hasta un 5 %. Pero no me han destruido por el momento; todavía puedo seguir mi camino, a pesar de que hace décadas que en los países desarrollados se empañaron en hacerme descansar.

Soy muy pícara, sigo haciendo estragos, aprovechándome de diversas situaciones: gente que vive en barrios pobres, en cárceles, personas que consumen alcohol o dro-

gas por vía venosa, ancianos, de quien se alimenta mal, personas con pocas defensas. Hoy en día, gracias al VIH, lo tengo más fácil para seguir mi camino.

**MI FORMA DE ALCANZARTE**



Como ya sabes, soy contagiosa, y me encuentro muy a gusto en las vías respiratorias. Al hablar y al respirar, lanzáis al aire pequeñas secreciones conocidas en el ámbito médico como gotitas de plugge. Si estoy dentro de alguien utilizo estas gotitas para entrar en otras; si además la persona tose, expulsa todavía más, y me facilita más la entrada en alguien próximo.

Si he afectado la pleura (tejido cercano al pulmón) puedo producirte dolor, más intenso cuando respires fuerte o tosas. Si he avanzado mucho mi trabajo, puedo hacerte sufrir de diferentes formas.

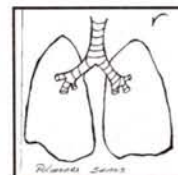
**QUÉ HAGO DENTRO DE TU CUERPO**



Mi forma de afectarte depende de si he trabajado mucho o poco. Una vez que entro, voy a mi lugar favorito: tus pulmones. En ellos provo-  
 cado una pequeña inflamación. Luego puedo seguir avanzando y provocar cavidades (cuevas) y finalmente destruir el tejido del pulmón.

No te asustes demasiado, ya

que si te propones combatir-me tu pulmón quedará curado aunque te quede alguna cicatriz.

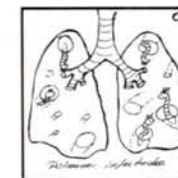


Hay veces que no doy pistas durante mi trabajo, pero otras sí. Ello dependerá de

la persona en la quien estoy y de las horas que llevo con la faena. La pista más común es la TOS, la cual puede ser seca al principio (sin mucosidad) y productiva luego (con mucosidad). En algunos casos puede haber sangre con el moco.

Si he afectado la pleura (tejido cercano al pulmón) puedo producirte dolor, más intenso cuando respires fuerte o tosas. Si he avanzado mucho mi trabajo, puedo hacerte sufrir de diferentes formas.

**CÓMO ME PUEDES DESCUBRIR**



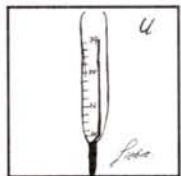
Para que veas, las personas sois tan listas que ya habéis encontrado la forma de localizarme. Tu cometido es acudir al médico en cuanto notes alguna de las pistas que te comento ahora:

\* tos (a veces con sangre y moco)  
 \* disminución de peso

- \* pérdida de apetito
- \* fiebre
- \* sudor nocturno
- \* malestar general
- \* dolor y/o dificultad de respirar

Una vez que acudas al especialista, él te realizará una serie de pruebas. Generalmente las hacen de 3 tipos... Calma, que te explico cómo son y en qué consisten:

## Pinchacito PPD



Te inyectarán en el brazo -entre piel y piel- un líquido que es un derivado de mis proteínas. Aparecerá una burbuja que marcarán con un rotulador -toda una obra de arte- para luego mirarla bien. Pasadas entre 48 y 72 horas, se verá si he estado en contacto contigo o no. Si la respuesta es afirmativa, lo sabrán porque la burbuja se pondrá enrojecida y con consistencia dura.

Qué te parece, genial, no? pero hay una pequeña sorpresa; con el pinchacito sólo se averigua si he estado contigo, pero no se sabe si estoy trabajando, si estoy en paro o si estuve en otros tiempos. Hacen falta más pistas...

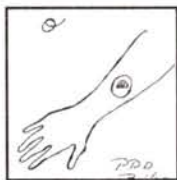
## Foto panorámica de tus pulmones



Se trata de una fotografía hecha con un flash muy es-

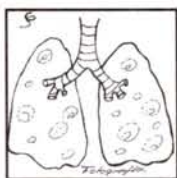
pecial de rayos, que te echa la foto del interior del cuerpo. Con ella, sabrán si hay cuevas o no en tus pulmones. Eh! que no es tan sencillo, con la foto no sabrán diferenciar las cuevas recientes de las antiguas. Queda la prueba definitiva...

## Agricultura y cultivo



Te recogen una muestra de esputo y lo cuidarán con mucho mimo en el laboratorio; se trata del famoso cultivo. Si al cabo de los días me localizan, bingo!, me has cazado!; ahora sólo te queda aniquilarme.

## LA FORMA DE ANIQUILARME

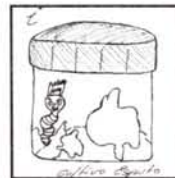


Para conseguirlo te tienes que armar de paciencia; ya sabes que soy muy traviesa y me gustan las barreras.

Antiguamente tardaban más de un año en ponerme fuera de combate, incluso me aislaban en centros especiales. Hoy en día, con el invento de unir a todos mis enemigos (isoniacida rifampicina, piracinamida y etambutol), podrás conseguirlo en 6 - 9 meses. Eso sí, aunque tengas que tragar toda una colección de todos ellos cada día, NO TE SALTES NI UN SOLO DÍA LAS REGLAS o yo

me las ingeniaré para hacerme más fuerte, y no podrás vencerme tan fácilmente.

## PEQUEÑOS TRUCOS



\* Ponte un pañuelo desechable delante de la boca al tose, estornudar o hablar; evitarás

que pase a un amigo tuyo

\* Lo mejor es tomar las pastillas en ayunas; si no puedes, coméntaselo al especialista (también es posible después de las comidas)

\* Intenta tomarlas siempre a la misma hora

\* Existe una vacuna, aunque no es muy eficaz

\* Es conveniente que te hagas

la prueba del pinchacito PPD alguna vez; si

es negativa, repítela si sospechas o sabes

con certeza que

has estado cerca de mí

has estado cerca de mí

\* Recomienda a tus amigos y familia que se hagan la prueba si estás enfermo

\* Ten paciencia, si te tomas en serio el tratamiento es muy eficaz

\* La rifabutina está contraindicada con los inhibidores de la proteasa; habla con tu médico

Por último, te doy una última pista por si todavía andas perdido: junta las letras que aparecen en los dibujos y SABRÁS QUIEN SOY...

la TBC y Eva FAURE

## DROGAS DE DISEÑO O DE SÍNTESIS (I)

Sobre 1.910 los laboratorios Merck sintetizan derivados de la anfetamina, en un intento de crear un fármaco para quitar el hambre. En 1.914 presentan la patente de lo que luego recibirá el nombre de ÉXTASIS o MDMA, siglas del 3,4-metilenodioximetanfetamina, denominación química de imposible pronunciación y aún más difícil recuerdo. Sin embargo, nunca llegó a dispensarse ni venderse, ya que no se autorizó ante la toxicidad demostrada en experimentación con animales y, en pruebas no publicadas, con seres humanos.

Durante la IIª guerra mundial, el laboratorio del ejército inglés intentó obtener algún derivado de la anfetamina menos tóxico pero que permitiera mantener despiertos a los pilotos que protegían su espacio aéreo. Sin embargo, de los múltiples compuestos diseñados, ninguno demostró una utilidad y se siguió empleando la anfetamina, a costa de, al acabar la guerra, tener un gran número de adictos.

Al principio de los sesenta, y como resultado de la búsqueda de nuevos productos alucinógenos por parte de la cultura de la psicodelia para sustituir el LSD -que tan graves efectos adversos presentaba-, se volvieron los ojos ha-

cia esas antiguas sustancias derivadas de la anfetamina. Como coletazo de esta cultura, empieza a consumirse lo que en aquel tiempo llamaban la droga del amor o la droga suave. Se empezará entonces a consumir sustancias de composición parecida al éxtasis.



A finales de los 80 y principios de los 90 es cuando se percibe la entrada fuerte de todo este tipo de sustancias llamadas drogas de síntesis o de diseño. Se produjo un curioso fenómeno; la entrada de estas drogas anfetaminoi-

deas en rutas de diversión, no asociadas a la marginalidad de los circuitos de la heroína.

Comentamos por último que podemos recordar cómo cuando entró el consumo de cocaína, se nos intentaba vender como una droga limpia, que estimulaba sin hacer daño y cuyo consumo era fácil de controlar. Sin embargo ha quedado demostrado el grave peligro que supone su consumo y todo lo que ello conlleva.

No nos dejemos engañar de nuevo, ya que la publicidad que se está haciendo de estas drogas sintéticas es muy similar al que en su día se hizo con la coca, con el agravante de que éstas van dirigidas a una población mucho más joven.

Os dejamos con algunas de las reacciones adversas y efectos residuales provocados por su consumo: taquicardia - hipertensión - temblores - náuseas - vómitos - sudoración - escalofríos - ansiedad - alucinaciones visuales - confusión mental - agotamiento - insomnio - fenómenos recurrentes (flash back) - dolor generalizado - alteraciones hepáticas graves - hasta muerte súbita... En fin...

Pera MANERA

MADRES VIH+

Yo, como otras mujeres seropositivas, supongo que una de las experiencias más bonitas en la vida es ser MADRE.

Personalmente, lo deseaba muchísimo y mi pareja, también, pero lo que nunca pudimos imaginar es que por ser un embarazo de estas características nos lo pusieran todo tan negro. Pero nosotros lo veíamos un poquito más claro, pero creo que es normal pues está en juego la vida de un ser. Cuando nace, de momento es positivo, pudiendo negativizar o no. El tocólogo nos comento que el sida con los niños era más cruel y que no teníamos derecho a decidir por él. Pero cabían dos posibilidades: el sí y el no, y después las estadísticas dicen que solo el 20% quedan infectados.

En mi caso, he tenido mucha suerte; fue así: en el 92 comencé con metadona y allí conocí al padre de mi hijo y compañero. Deseábamos tener un hijo pero jamás podíamos imaginarnos que eso tan maravilloso nos pasaría a nosotros. Pero ya veis, la vida quiso que tuviéramos una oportunidad de demostrar que podíamos hacer algo mejor que vivir para la droga, dándonos la elección de vivir por un hijo.

Sobre tenerlo, no teníamos ninguna duda, a lo que sí te-

níamos miedo es que ese niño que estaba dentro de mí saliera enfermo, y que todo el mundo lo despreciara. Pero antes de alarmarnos demasiado acudimos al Hospital Clínic, donde me designaron un tocólogo genial experto en madres seropositivas.

La primera visita fue un poco dura, porque lo que quería es que lo tuviéramos claro y que, a partir de ahí, yo debería tener mis visitas mensuales, análisis, controles de peso y otras pruebas que hay. Yo estaba encantada de ver que ese médico realmente se preocupaba; lo único que quería es que supiéramos el paso tan grande que íbamos a dar. Una vez el doctor notó nuestra seguridad, nunca más nos puso trabas, al contrario, lo único que hizo fue apoyarnos y explicarnos todo lo que no sabíamos.

Me dio una serie de consejos:

COMO AUPA'M CONSIDERA ESTE TEMA MUY DELICADO, HA PEDIDO LA VISIÓN DE LAS PROFESIONALES DEL CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE SANTA COLOMA



\* intentar bajar la metadona, pero no de golpe, un hijo de una mujer que esté en dosis muy altas, puede llegar a morir de síndrome

\* no tomar ninguna pas-

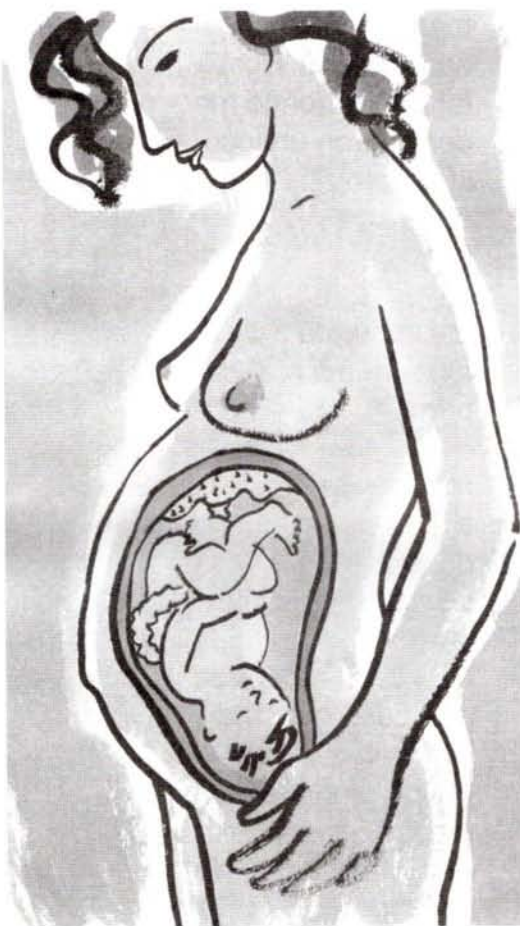
tilla ni alcohol ni otras drogas, pues todas ellas pueden producir malformaciones mientras el feto crece

\* no sufrir mucho ni comerme mucho el coco con el tema de negativizar o no, si no actuar y pensar con positividad

\* buena alimentación, no muchas fiestas, de descanso el normal, andar, y no fumar o fumar poco  
Yo no llevé esto muy a rajatabla; las pastillas las fui dejando poco a poco hasta abandonarlas. Sobre la metadona hablé con el médico de Delta y le propuse bajar de 80 mg. hasta 15 cuando diera a luz, y lo conseguí. No pude dejar el tabaco, y al verlo el doctor me hacía pruebas más complejas que las ecografías y las demás, para saber si el niño se oxigenaba bien, pues según creo el tabaco puede hacer un nube bastante densa en el cordón umbilical y no dejar que el niño se oxigene bien.

Sufrir, teníamos que sufrir pues mi familia me dio la espalda respecto al bebé que se estaba formando dentro de mí. Pero intentábamos pensar en todo lo más positivo y alimentarme lo justo acompañado de unas vitaminas. Pasamos momentos muy duros, pero fuese como fuesen después de los largos 9 meses, me vi envuelta entre batas verdes de quirófano y máquinas supersofisticadas para poder dar a luz un niño sin problemas. Llegó el mo-

mento de la verdad; todo dependía de mí, de la tranquilidad y el caso que les hiciera para que saliera a la luz del día. Y así fue que me esforcé todo lo que pude con miedo, pero al tiempo con valor. El día 4/5/93, a las 2 y 22, de dentro de mi ser salía aquello que con más recelo había cuidado; fue la mejor expe-



riencia de mi vida.

Mi primer impulso fue llorar y decir que me lo dieran; me sentía feliz pero, al mismo tiempo, responsable. Pensaba que había nacido con síndrome, que lo iba a pasar mal, y que lo iban a separar de mí, pues yo jamás pensé que podía hacer algo tan maravilloso como dar una vida. Parece que el destino supiera

que ese hijo iba a ser nuestra salvación: pesó 2.850 gr., midió 47 cm., sin síndrome de abstinencia, y a los nueve meses negativizó.

Todo fue hermoso, era como si estuviéramos en una nube. Nos subieron a una habitación, como a cualquier otra madre, y todo sin ningún tipo de marginación: al contrario, las enfermeras eran supercariñosas, tal vez porque imaginaban que necesitaba cariño.

Lo único que me advirtieron es que no le diera pecho, pues no se puede; ellas ya me traerían los biberones a las horas de sus tomas. Así pasé una convalecencia hasta que el 7/5/93 por fin me dieron el alta e hicimos nuestro sueño realidad: atravesar las puertas de ese hospital mi marido, mi hijo y yo.

Es por ese que me atrevo a hacer un llamamiento a las mujeres seropositivas que de verdad quieran ser madres, a que se informen de su estado con respecto al VIH y, si pueden hacer realidad el ser madres, que no esperen pues el tiempo pasa y rápido. Fijaros si pasa rápido, que mi hijo ya tiene 4 años, está sano, y es negativo e inteligente. Pero eso sí, siempre pidiendo información y sabiendo el paso tan grande que implica ser MADRE.

**Montse BARBENS**

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR INFORMA

Si eres una mujer VIH+ se aconseja que te hagas una revisión ginecológica cada 6 meses, con citología y cultivo para detectar, tratar y prevenir infecciones y alteraciones que podrían llegar a ser un cáncer. Deberías hacer este seguimiento ginecológico aunque no presentes molestias y al margen de que estés o quieras quedarte embarazada.

Tener un hijo es una decisión muy importante en la vida de cualquier mujer y de cualquier pareja. En el caso de mujeres y hombres que están infectados por el virus del VIH es una situación de alto riesgo. Esta posibilidad tiene que valorarse de una manera diferente en cada caso.

### EL EMBARAZO Y EL VIH

Si estás infectada por el virus del VIH tienes muchas probabilidades de contagiar el virus a tu hijo:

- Durante el embarazo: La mayoría de los niños que nacen con el VIH (entre el 15 y el 20%) se infectan durante el embarazo mientras están en el útero.
- Durante el parto: También es posible que el bebe se infecte durante el parto en el canal vaginal.
- Durante la lactancia: La leche materna contiene VIH. No es recomendable que la mujer seropositiva amamante a su bebe ya que pone en peligro la salud de su hijo/a.

Si estás embarazada y eres portadora del virus del VIH puedes continuar con tu embarazo o interrumpirlo legalmente.

Si eres seropositiva y tienes un buen estado de salud el embarazo puede no perjudicarte.

No obstante, si tu sistema inmunitario está debilitado o tienes alguna enfermedad relacionada con el SIDA, deberás considerar que un embarazo muy posiblemente va a empeorar tu estado de salud.

Si estás embarazada y no utilizas el preservativo en todas tus relaciones sexuales con penetración, corres el riesgo de:

- REINFECTARTE
- CONTRAER OTRAS INFECCIONES Y ENFERMEDADES

Los bebes que nacen infectados por el virus, tienen un período de incubación de la enfermedad mucho más corto que las personas adultas y rápidamente pueden desarrollar enfermedades o complicaciones. Algunos bebes desarrollan SIDA antes de cumplir un año. Otros no tendrán ningún síntoma durante mucho tiempo.



SI QUIERES informarte sobre la prueba del VIH, la infección del VIH, el SIDA, el embarazo, la anticoncepción o hacerte tus revisiones ginecológicas, PUEDES IR O LLAMAR POR TELÉFONO AL CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE TU CIUDAD

Manuela (Médica) Marga (Psicóloga)  
Rosa (Enfermera) Carmen (Enfermera)  
Tere (Recepcionista) Maria (Enfermera)

**CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR  
"CLARA CAMPOAMOR" Santa Coloma  
c/ Sant Carles, 14 tel/ 386.00.50**

**CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR Badalona  
c/ Mare de Déu de Lorda 119-125 tel/ 388.23.74**

**CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR l'Hospitalet  
c/ Isabel La Catòlica 14 tel/ 338.42.02**

## YO TAMBIÉN CONTESTO

Hola AUPA'M!. Espero que a la llegada de mi carta, todos los participantes de El Blues del Metabús os encontréis en un perfecto estado de salud tanto como de moral y ánimos.

En primer lugar me presentaré; me llamo Óscar, tengo 19 años y me encuentro en el Centro Penitenciario de Jóvenes de Barcelona. Pues precisamente yo soy de Santa Coloma, y Goi -un educador de calle de ahí- que viene a veces a visitarme, me dio una de vuestras revistas y, como está muy bien, me ha motivado a contestar vuestras preguntas.

¿CÓMO VES A LA GENTE QUE HEMOS SIDO ADICTOS A LA HEROÍNA? Opino que la mayoría de gente ha sido por vicio o para quitarse de los problemas y la rebeldía. Pero son gente muy normal -como cualquiera-, pero ha necesitado consumir drogas.

¿CUÁL CREES QUE FUE EL MOTIVO POR EL QUE COMENZAMOS A CONSUMIR? Creo que principalmente las compañías y por la tentación y la intriga de saber lo que es la heroína.

¿CÓMO REACCIONARÍAS ANTE UNA PERSONA AFECTADA POR EL VIRUS? Igualmente que con las que no lo tienen. Mi compañero de celda tiene el virus

del sida, tiene 200 defensas. Lo único es tener un poco de precaución, y demostrarle que no hay ningún rechazo por la enfermedad que tiene. Pienso que a esta gente se les tiene que ayudar y darle mucho más cariño que a las demás personas.

¿QUÉ SENSIBILIDAD TIENES HACIA LA PRO-



BLEMÁTICA DEL SIDA Y LAS DROGODEPENDENCIAS? Que trae la cárcel, sida o muerte porque no te lleva a ningún sitio, sino que poco a poco lo vas perdiendo todo; familia, amigos, salud, libertad, y morir mucho antes

de tiempo.

¿HABLÁIS EN CASA DE ESTOS TEMAS? Yo siempre he hablado de este tema en cas, puesto que mi vida ha estado relacionada con la droga.

Hay que hacer las cosas para que uno se sienta bien consigo mismo, y a la vez poderte sentir bien con tu familia y amigos.

Nunca os sentáis rechazados ni culpables por los fallos que hayáis cometido; nosotros no nos escondemos porque estamos aprendiendo a rectificar nuestros fallos. Ya que la vida es dura pero hay que aceptarla, y ¿quién puede decir que nosotros no podamos ser personas normales? ¿a que sí?.

Yo pienso que ni un tutor, ni un educador, ni un director de un centro penitenciario, ni un amigo o la familia, te va a poder hacer cambiar. Si vamos a hacerlo es para sentirnos bien con nosotros mismos, OK?.

No penséis que os escribo por escribir, si no porque he estado en vuestra misma situación y pienso que es muy duro vivir día a día en esa vida, ¿no creéis?. Ánimo, lo podéis conseguir; no es poder, es querer.

Si lloráis por no ver el sol, las lágrimas nunca os dejarán ver las estrellas.

Óscar

## DESEO

Otra vez entre rejas  
esto no sé cuando va a acabar  
siempre sufriendo por él  
cada día más y más

Él me llama y me escribe  
pero eso para mí no basta  
yo lo que quiero  
es tenerlo en mi casa

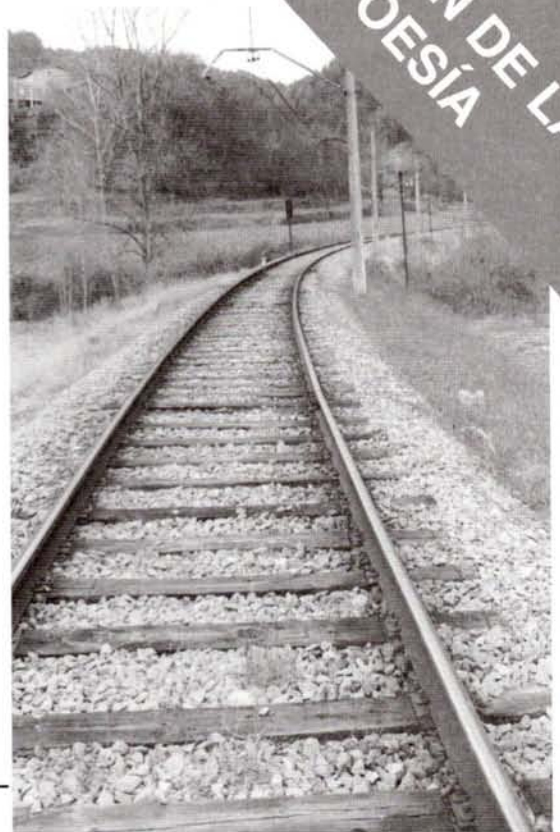
Van pasando los días  
él contándolos está  
para ver a su hijo, padres y her-  
manos  
y poderlos abrazar

Él está deseando  
poder salir y ver si algún día  
-si Dios quiere-  
no volver por allí

Él que tiene mucha  
ilusión de poder  
salir de lo demás  
pero eso Dios lo dirá

**Esta poesía está hecha por  
una madre que sufre y quiere  
a su hijo, y desea a quien se  
encuentre en las mismas  
circunstancias lo mejor para  
su hijo o hija**

Felisa DIESTRE



## LA VIDA ES INCIERTA, LA DROGA UNA TRAMPA

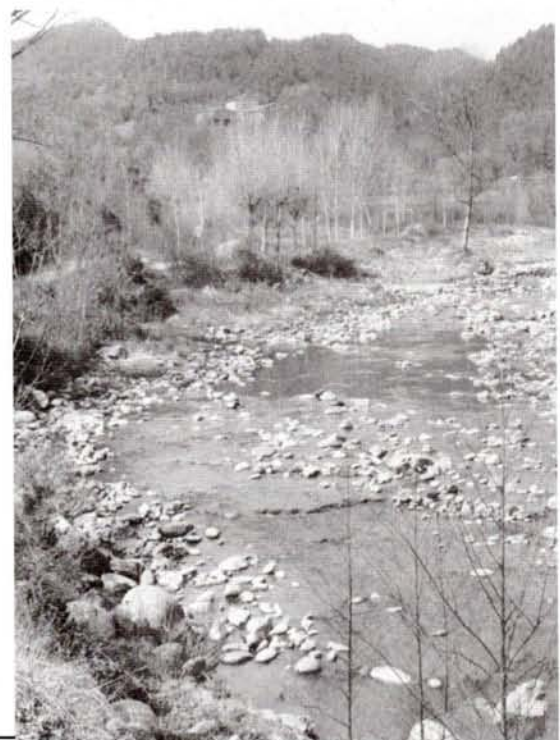
De repente, apareciste en mi vida,  
tan suavemente que -sin apenas apercibirme- fuiste mi dueño

Por ti vivía, luchaba, sólo por ti quería ser amada,  
mi ser eno vibraba en tu presencia

Anhelaba tus caricias, moría por ti, te creía profeta del amor,  
la Paz, la Libertad,  
nada más lejos de la verdad  
Poco a poco, robaste mi sonrisa, mis ilusiones, mis sueños  
Durante mucho tiempo por ti me he sentido engañada, vencida  
Aún hoy -después de luchar contra ti  
- sigo intentando no recordarte tanto

Nada más tengo que decirte,  
sólo olvida el nombre que utilizas;  
es el de un animal noble, bravo, libre, no estás a su altura  
Corónate Rey de la destrucción

Lourdes DOMENS





☼ A las usuarias y usuarios de Calella y Lluís Companys por haberse embarcado en la realización de revistas



☼ A falsos colegas que solo están a las maduras, y nunca a las duras

APLAUSOS

- ☼ A los voluntarios/as por responder a la llamada de AUPA'M
- ☼ Al 3er. curso de agentes de salud en APIP
- ☼ Al equipo de la imprenta del Ayuntamiento de Santa Coloma
- ☼ A la aprobación de la prueba de la Carga Viral
- ☼ A los nuevos medicamentos contra el VIH -inhibidores de la proteasa-; ya los dan!
- ☼ A los dos compañeros que han acabado el curso de agente de salud y al que lo está haciendo
- ☼ A la Colla de Diables de Santa Coloma por su pasacalles potente en el primero de diciembre

CRÍTICAS

- ☼ A los mossos d'esquadra y demás fuerzas del orden público (?) por presentarse en un entierro -acompañando a una persona esposada con 4 coches y 8 agentes
- ☼ A profesionales que están demasiado ocupados para atendernos
- ☼ A la nueva campaña de prevención de drogas por culpar a los padres de todos los males
- ☼ AL BUS VIEJO QUE SE CAE A CACHOS



**ESTAS PALABRAS QUE TODOS USTEDES DICEN ESTÁN MUY BIEN, DE VERDAD. PERO PIENSEN QUE SI NO SE DAN PRISA, ALGUNOS DE NOSOTROS HABREMOS MUERTO ANTES DE VER EL NUEVO AUTOBÚS. SU TIEMPO NO CORRE IGUAL QUE EL NUESTRO**

Comentario realizado por Andrés LORENZO (P<sup>a</sup> 2) en reuniones convocadas por usuarios/as del BIM con responsables políticos y técnicos de la Generalitat, Diputación y Ayuntamientos (enero 96). Andrés murió en febrero de este año. Gracias por todo, compañero.

Para sugerencias, ideas y artículos ponte en contacto con nosotros/as (tel/ 908.37.37.27) o usa el buzón del BIM (Metabús)