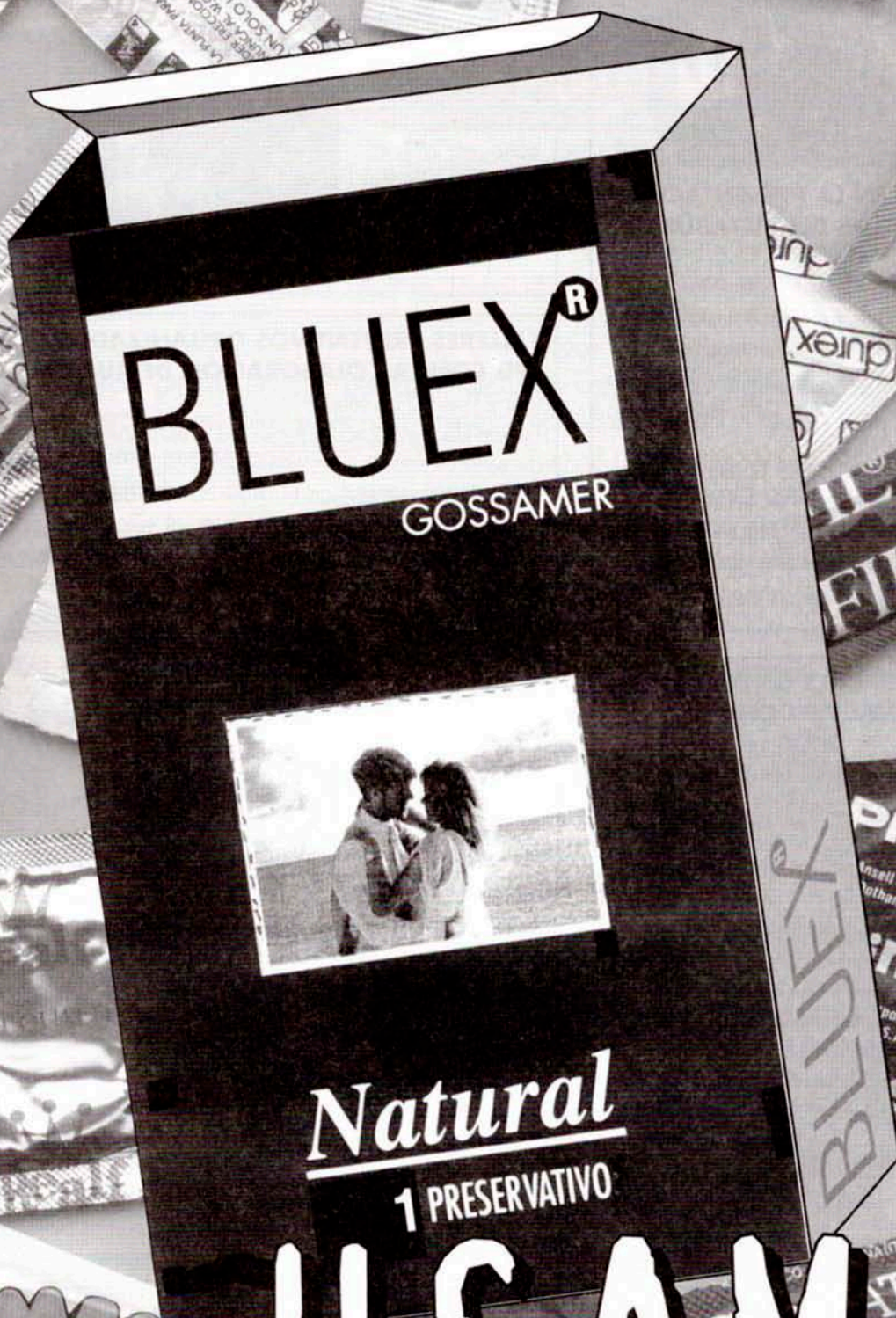


EL BLUES DEL METABÚS



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

nº 7 julio 1997



USAME!

CONEXIÓN CON EL CORRESPONSAL



MESA REDONDA EN LA PRESENTACIÓN DEL Nº 6 DE EL BLUES DEL METABUS

(23 de abril)

Se organizó una mesa redonda sobre los antirretrovirales desde diversos puntos de vista, lo que provocó una charla interesante y entretenida... Intervinieron Sonia (educadora del SAPS), María (Sida studi), José (Unidad VIH Can Ruti) y Foko (agente de salud de AUPA'M)... La revista se entregó junto a una bonita rosa artesanal elaboradas por nuestras hábiles mujeres... Y antes del aperitivo final, también se entregó el dossier Todo lo que querías saber sobre los anti-retrovirales y nunca te atreviste a preguntar...

JORNADAS SOBRE GRUPOS DE APOYO EMOCIONAL EN DONOSTI

(15 y 16 de mayo)

AUPA'M estuvo presente en ese encuentro, donde se dieron cita diferentes colectivos: agrupaciones de gays, de VIH+... Nuestra representación estuvo siempre muy activa... Nuestro pabellón quedó bien alto...

TAPIZ FLORAL EN LA RAMBLA DE BADALONA (10 de mayo)

Estuvimos presentes en su confección... Lo organizaron nuestros compañer@s de VIH-DA de Badalona, ayudándoles en lo que nos fue posible... El lema del tapiz: Vivir en positivo...



TORNEO DE FÚTBOL Y PISCINA EN CAN ZAM

(16 de abril y 26 de junio)

Una vez más nuestro equipo se enfrentó con los del curso de agentes de salud y miembros de SPOTT...

Los encuentros resultaron de lo más disputado hasta el final...

Al final, el mejor equipo se llevó el trofeo...

Después, un buen baño en la piscina para relajarse y quedarse como nuevos...



TALLERES PREVENTIVOS ORGANIZADOS POR EL EPD CON LA COLABORACIÓN DE AUPA'M

(del 21 al 30 de mayo)

Fueron de venopunción higiénica y atención de sobredosis, y de sexo seguro...

Por primera vez se han hecho este tipo de talleres en Santa Coloma y Badalona...

Intentamos formar e informar a @s asistentes para prevenir riesgos y reducir daños...

La asistencia y el resultado muy positivos...

Fueron a cargo de Carlos y Montse de ACTUA, Sonia y Griselda del SAPS, y Carles del EPD...



FUNCIONANDO EL VOLUNTARIADO

Se han hecho varias reuniones para planificar las funciones y tareas...

Actualmente contamos con varios voluntari@s en activo, efectuando labores y haciendo todo lo que les es factible...

Un trabajo a tener en cuenta: gracias a tod@s...

RECOGIDA DE FIRMAS CONTRA LA RETIRADA DE LOS COMPLEMENTOS DIETÉTICOS

Han estado utilizándose con buen resultado en enfermos de VIH/sida, de cáncer, hepáticos...

En colaboración con otras entidades, nos pusimos manos a la obra...

Enviamos las firmas y las mandamos a las autoridades, para exigir que se vuelvan a dar de forma gratuita...

EDITORIAL

Más vale prevenir... Como ya os habréis dado cuenta, este número lo dedicamos a la PREVENCIÓN. Desde AUPA'M creemos que es lo suficientemente importante como para dedicarle un número entero.

Pensamos que por ser un colectivo donde el VIH, las hepatitis, las candidas, los herpes... campan a sus anchas -por desinformación, dejadez o lo que sea- debemos tomar medidas informativas y de concienciación. Se trata de que por lo menos sepamos a qué atenernos cuando estamos en una situación de riesgo.

Quizá muchos/as piensen como pensábamos muchos de nosotros antes: total, si ya estoy infectado, ¿qué más me puede pasar? o Aunque mi pareja está infectada, como lo quiero tanto, quiero que me pase lo mismo que a él, y tantas otras razones por las que dejamos de protegernos.

Desde AUPA'M queremos difundir que la prevención es importante: nos puede salvar la vida a nosotros/as y también la de nuestras parejas y amigos/as. Por ello hemos participado en los talleres preventivos del EPD del Ayuntamiento de Santa Coloma que se han hecho y que explicamos en la revista. Resaltar desde aquí la participación de todos los asistentes y la voluntad de



difundir la información que se trabajó. De eso se trataba: que unos aprendiéramos para que luego lo enseñáramos a los demás.

Os animamos desde aquí a usar el preservativo que viene con la revista y a seguir utilizándolo después -otro diferente, claro...-.

Además de protegernos de enfermedades de transmisión sexual, evita el embarazo (muy importante si consideramos que la mayoría de nosotros/as somos seropositivos). Como se demostró el otro día, puede ser muy divertido usarlo. ¿Qué más se puede pedir?.

En las páginas siguientes se explicarán más detalladamente estos temas pero también otros (como el nuevo autobús, el apoyo emocional entre personas con VIH, pasatiempos...). Esperamos que disfrutéis con el contenido de la revista -a parte de con el preservativo- y os seguimos animando a que participéis en la próxima con un artículo, dibujo o lo que queráis.

Y si tenéis alguna reivindicación, ya sabéis: esta es NUESTRA REVISTA y mejor instrumento para hacer llegar a los demás nuestras ideas, sugerencias...

Hasta la próxima.

AUPA'M

EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS EL BLUES DEL METABÚS

Artículos:		Colaboradores/as:	
Cristóbal	familiar usuario	Pedro RIVERO	P ^a 5
Eva	BIM	Paco MIMOSO	P ^a
Foko	P ^a 5		
Goi	educador P ^a 4-5	Comisión de redacción:	
José A. LÓPEZ C.	PMM Cruz Roja	Eva (BIM), Foko (P ^a 5), José A. LÓPEZ (PMM Cruz Roja), Francisco LÓPEZ, Goi (educador P ^a 4-5), Juanje GUERRERO (educador P ^a 2), Kampanilla (P ^a 5), Pera MANERA (P ^a 1)	
Juan Antonio GÓMEZ	ex PMM Garvivent	Agradecimientos:	
José MIRANDA.	Unitat VIH Can Ruti	A los participantes en las actividades, equipo del Servei de Premsa de SC, Club Natació de SC, IME de SC, Centre cívic Monturiol, y personal del BIM	
Juan Carlos MARTÍNEZ	Unitat VIH Can Ruti		
Juanje GUERRERO	educador P ^a 2		
Kampanilla	P ^a 5		
Andreu OBRADOR	BIM		
Pera MANERA	P ^a 1		
Xavi	PMM Delta		
Xavi GARCIA	BIM		

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

Nos interesa que la información que aparece en EL BLUES DEL METABÚS llegue 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.

TALLERES DE INYECCIÓN HIGIÉNICA Y ATENCIÓN DE SOBREDOSIS, Y DE SEXO SEGURO

LO QUE HICIMOS

- dos tipos de talleres:
- venopunción higiénica (como consumir de la mejor forma posible) y atención de sobredosis
- sexo seguro
- usando materiales de apoyo para verlo más claro (tipos de jeringuillas y material para una inyección higiénica, preservativos diferentes, muñeco para hacer la reanimación cuando hay un paro cardíaco...)

A QUIEN IBAN DIRIGIDOS

- para los usuarios/as de metadona del BIM y otra gente interesada
- como había más gente apuntada que plazas disponibles, la selección final se hizo por sorteo

GENTE QUE PARTICIPÓ

- se realizaron dos talleres de cada tipo (4 en total)



- vinieron 10 asistentes por taller (40 en total)

PARA QUÉ SE HICIERON

- para hacer prevención en uno mism@
- porque se mantienen relaciones sexuales
- porque hay quien hace algún consumo por vena de sus-

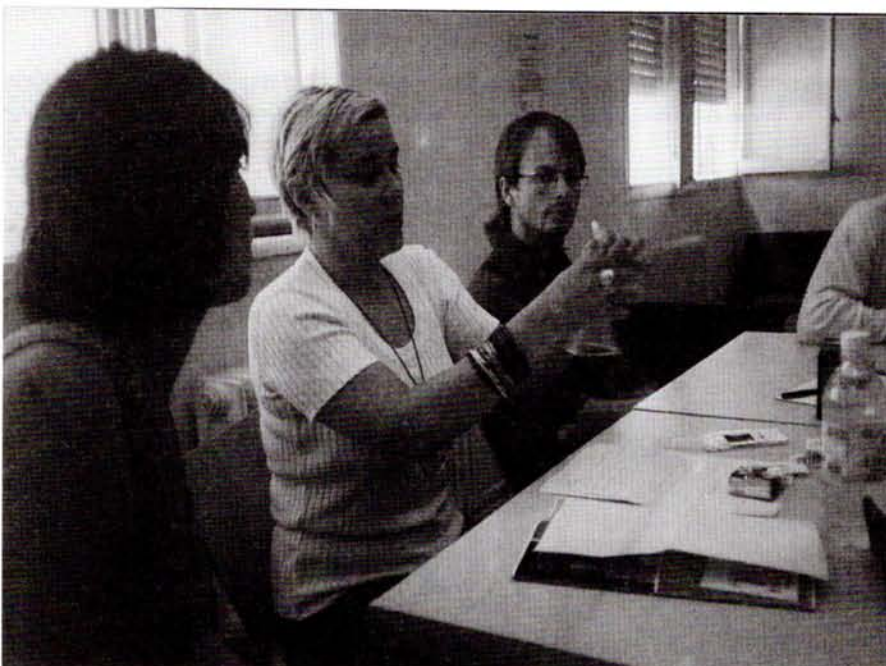
tancias

- para ayudar a otra gente haciendo de agentes de salud (por eso se pagaba 1.500 ptas.)
- porque nos podemos encontrar con una sobredosis
- porque a la gente que consume le podemos ayudar a que lo haga de la forma menos perjudicial posible

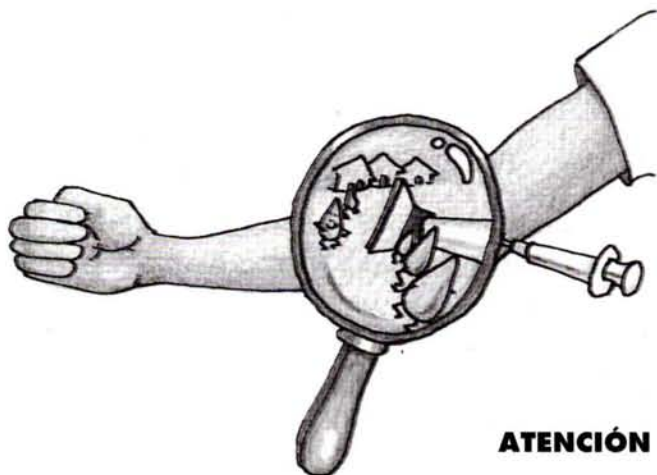
VALORACIÓN FINAL

- fueron muy beneficiosos para l@s asistentes
- aunque alguna información ya se sabía (pero siempre va bien repasarla) había también mucha nueva
- se tendrían que hacer más para la gente que no pudo venir

Pedro RIVERO



ALGUNAS COSAS A TENER EN CUENTA...



INYECCIÓN HIGIÉNICA

- limpiar las insulinas con lejía si no hay nuevas (3 veces con lejía y luego 3 con agua)
- si se comparten, la persona no infectada que sea la primera en usarla jeringuilla
- utilizar tapones limpios y usar la parte de afuera de la jeringuilla y no el émbolo para hacer la mezcla
- no usar un filtro de tabaco que tenga nicotina
- lo mismo que previene el contagio del VIH, sirve también para las hepatitis B y C
- inyectarse Buprex u otras pastillas, obstruye las venas y produce paro cardíaco

ATENCIÓN DE SOBREDOSIS

- actuando bien ante una sobredosis, podemos salvar la vida de un compañero/a
- poniéndolo con la espalda en el suelo, y levantándole la nuca sin que la cabeza se levante del suelo, muchos empiezan a respirar (la lengua se ha dormido y tapa la entrada de aire)
- si lo tienes que dejar solo/a para llamar a una ambulancia ponlo de lado (si vomita no se lo tragará)
- en caso de que no respire, necesitará un masaje cardíaco además de un boca a boca



SEXO SEGURO

- usar un condón en cada relación si va a haber penetración
- probar diferentes tipos (los hay más grandes, más finos, sin lubricantes para ponerlos con la boca...)
- el condón femenino permite ponérselo antes de una relación (muy útil cuando se practica la prostitución)
- cada uso del condón va bien para la salud (cuanto más se use mejor; no sólo hay un nunca o un siempre)

Juan Antonio GÓMEZ

UN NUEVO PROYECTO PARA POTENCIAR EL EMPLEO EN EL BUS

En el actual marco del BIM se ha puesto en marcha un proyecto destinado a los 280 usuari@s del bus. Su origen está en la aceptación del hecho que el trabajo tiene una importancia fundamental a la hora de hablar de reinserción y rehabilitación de los individuos; por este motivo existe un deseo de potenciar este elemento entre vosotros y vosotras.

Sin embargo, debemos ser realistas respecto a las auténticas posibilidades que hay en el tema del trabajo. El nivel de desempleo es alto para toda la población debido a la actual crisis económica, añadiéndose a esta dificultad las limitaciones propias de los antiguos consumidores de opiáceos por vía endovenosa. Pero también resulta inevitable reconocer que cuando la persona deja de consumir heroína, manifiesta una mejora física y psíquica y sobre todo una mayor disposición de tiempo libre.

Todas estas consideraciones, nos conducen a una serie de conclusiones, siendo la funda-

mental la necesidad de dotar a los usuarios/as que deseéis, de unos instrumentos informativos y formativos, que os permitan una integración o reintegración en el mundo laboral.

Básicamente los objetivos perseguidos por este proyecto, son los siguientes:

1. Que los usuarios y usuarias conozcáis todos los recursos existentes en el municipio respecto a la cuestión del empleo.
2. Potenciar vuestra formación como elemento clave para acceder a un puesto de trabajo.
3. Establecer cuál es la situación real de las personas interesadas, para así poder determinar si sois susceptibles de ser beneficiarios de algún tipo de prestación.
4. Potenciar posibles proyectos de autoempleo, fruto de las iniciativas de las propias personas del Bus.

El primer paso de todo este proceso, será la realización de una entrevista a cada uno de

los usuarios/as. Los datos obtenidos en estas sesiones nos servirán para poder determinar no sólo vuestra situación actual en lo referente a la formación y el empleo, sino para conocer qué intereses concretos tenéis. Es importante aclarar que todos estos datos serán confidenciales y su única finalidad será la descrita en las líneas anteriores.

Realmente no es un trabajo sencillo, y resultará del todo imposible llevarlo a cabo si no contamos con vuestro apoyo y colaboración. Por eso hemos querido aprovechar y sirvan estas líneas como agradecimiento- el espacio cedido por vuestros compañer@s de AU-PA'M en su revista, para hacerlos llegar esta breve y general información sobre el proyecto que ahora iniciamos.

Xavi
GARCÍA



EL BIM INFORMA

Hem posat en marxa el projecte EL PONT DEL TREBALL. El seu objectiu és potenciar totes les iniciatives que tingueu relacionades amb temes de feina. Ja coneixeu a en Xavi GARCÍA; ell és qui s'encarregarà. Estarà al bus els dimecres pel matí (Badalona i Santa Coloma) i dijous per la tar-

Estem treballant amb els CAS Delta i l'Hospitalet la possibilitat de que un metge acudeixi periòdicament a les parades, per que podeu consultar qualsevol tema relacionat amb la salut. Desitgem que aviat sigui realitat.



da (l'Hospitalet). Qualsevol tema relacionat amb el projecte, no dubteu en demanar-li; està a la vostra disposició.

El 20 de juny s'ha adjudicat la realització del bus nou a una empresa. En dos mesos ja el tindrem (setembre-octubre).

Els usuaris/es del BIM són 169 pel matí i 107 per la tarda. A Catalunya ja són més de 5.000 les persones que prenen metadona.

A l'últim número d'EL BLUES DEL METABÚS va haver una errada en escriure el telèfon mòbil. El número és aquest: 909.37.37.27

Recordeu que teniu dos fulletons a la vostra disposició:

- Recomendaciones para llevarse los PAC a casa
- Qué es la metadona?

Per prendre la metadona heu de presentar el carnet del bus. Ara venen vacances i hi haurà infermers nous que no us coneixen; us demanaran que us identifiqueu. Ja sabeu que el recomanable és portar-lo sempre a sobre.

S'ha posat en el tauló d'anuncis una normativa que tots ja coneixeu; sol és per aquells/es que de tant en tant es fan els despistats...

El Dr. SIRERA ens informa que a Can Ruti tenen un equip especialitzat en el seguiment de mares gestants amb VIH i dels seus fills i filles.

La bústia de suggeriments continua oberta...

Equip del BIM

ALTERNATIVAS AL CONSUMO EN LA CALLE

A finales de los años 80 (en Holanda en el 75) la metadona empieza a usarse como tratamiento substitutivo de la heroína. Permanece en la sangre unos 20 días y su mono puede durar hasta 21. Su efecto varía de las 24 a las 48 horas dependiendo de cada metabolismo y actividad diaria, por lo que se debe administrar diariamente y a la misma hora. En caso de dosis altas o provocar vómitos, es mejor ingerirla en dos tomas.

A diferencia de las drogas clásicas, la meta no coloca aunque sí elimina la necesidad de

tomar heroína aunque no las demás: coca, pastillas, hachís... Existen medicamentos que disminuyen su efecto por lo que es conveniente advertir a nuestro médico que la estamos tomando, si no queremos tener un mini-mono o dar un positivo en las analíticas.

ventajas

- indicada para personas que ya han probado sin éxito varios tratamientos:
- ingresos hospitalarios
- tratamientos con fármacos
- naltrexona
- dejarlo a pelo
- al tomarse por vía oral eliminamos el uso de jeringuillas

• desterramos de nuestra mente la obsesión de la heroína (aunque a veces no de otras drogas)

• en el plano psicológico tiene muchos aspectos positivos

• al ser un tratamiento a muy largo plazo nos da tiempo a reorganizar nuestra vida y alcanzar algo de estabilidad emocional

• nos puede ayudar a abandonar todas las drogas, ayudados por una buena tera-

Reportaje

Reduccion

«Para conocer mejor la salud y la enfermedad es la relación con el medio en que vive, e investigar el equilibrio entre el hombre y el medio exterior y

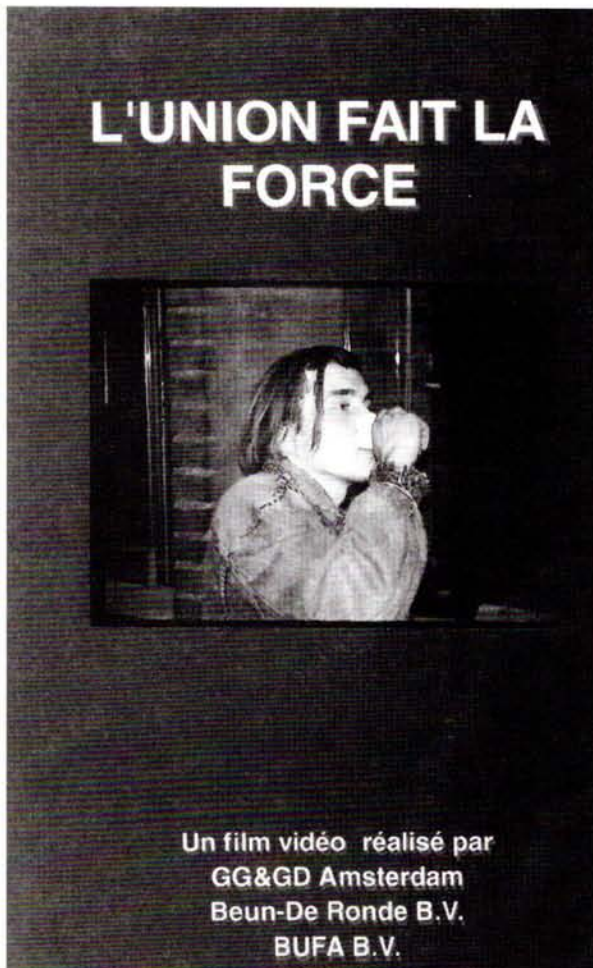
Hace unos años, desde diferentes puntos de la península, se enviaron a Cuba los autobuses en los que quienes tenemos más de 25 años recorrimos nuestras ciudades cuando éramos críos. Sin embargo, todavía es posible ver uno de estos en la provincia de Barcelona, pero transformado en un «metabús»: un autobús que

parte de...
cadores y
tienen el
supuesto, l
se dispensa
ranjada o a
trastera, de
mente estab
queda una
con bancos
paredes del
que difíci

pia psicológica o incluso psiquiátrica -aunque no siempre se dé-

- supone un cambio que experimentamos en el plano social y sanitario, mejorando la salud y haciendo más fluida la relación con la familia y los demás
- al dejar la heroína se produce un estado de euforia y confianza en uno mismo que se trasmite
- se dan cambios de hábitos importantes y significativos, e
- evitándose posibles enfermedades provocadas por la adulteración de las drogas o por compartir el material de inyección (VIH, hepatitis...)

El cambio de comportamientos sociales del drogodependiente al tomar metadona es quizás el más estudiado por los expertos y políticos, y donde se ponen todas las medallas. Los metadonianos/as dejamos de robar, dar tirones, o vagabunde-



DE HEROÍNA: LA METADONA (I)

Reducción de daños

es necesario estudiar al hombre, en su estado normal y en el mismo tiempo, las causas que han perturbado el orden social». Hipócrates (460-370 a.C.)

era los ATS, educadores de salud material y, por a metadona, que mezclada con na- gua. En la parte onde originaria- an los asientos. zona de reunión i lo largo de las bus, pero en la mente se puede

que afectaba de manera acuciante al colectivo de usuarios de droga vía parenteral (UDVP), se comenzó a hablar de las políticas de reducción de daños que tenían como objetivo principal frenar este ascenso de la infección. Paralelamente, se hizo evidente que las estrategias que tenían la abstinencia



do porque la sociedad estigmatiza el uso de sustancias ilegales. Progresivamente, su salud y sus condiciones higiénicas y vita-

problema de la heroína, las políticas de reducción de daños son aplicables a cualquier consumo compulsivo de drogas, legales o ilegales. En este artículo, nos

primer en el de los

maco i ción. Aleman rra M se ut mente de per roína. sustit como bado naltre la bu en es dos ci paña metad

ar por las calles: ya no tenemos que buscarnos la dosis diaria al precio que sea, evitando problemas con la justicia y la sociedad.

Los tratamientos con metadona, como podemos ver, son valiosos y positivos. Pero aun la sociedad y los profesionales deben concienciarse más de que el drogodependiente es un enfermo que implica a todos los estamentos de la sociedad; desde la familia hasta el estado. No es suficiente con enmascarar los síntomas de este enfermedad sino curarla, y para ello es necesario un cambio de enfoque del problema, más medios y -sobre todo- más interés.

Es conveniente valorar las ventajas e inconvenientes de este fármaco. Sobre todo cuando se trata de tratamientos a largo plazo (más de dos años)

debemos exigir a la administración y a los profesionales, no sólo más información sino programas de investigación con nuevos fármacos más eficaces y menos nocivos, que sin duda puede llegar a haberlos. Hay profesionales muy calificados y existen los medios para llevarlo a cabo.

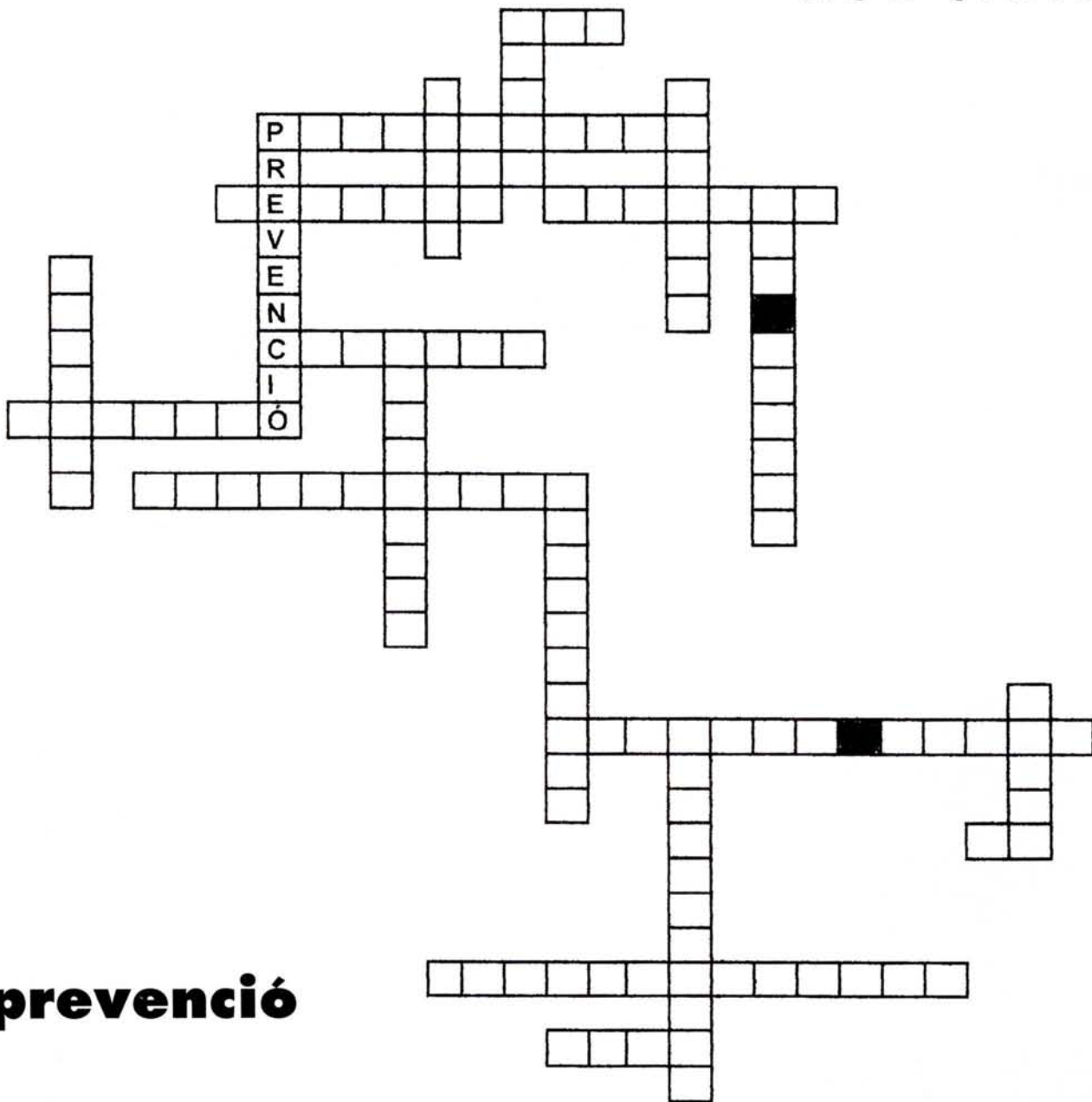
Entonces ¿qué falta? quizás conciencia por parte del poder o ganas de poner más recursos en reinsertar a los drogatas. ¿Existe voluntad política de hacerlo? de momento no. Les interesa más mantener a los yonkis marginados del resto de la sociedad en ghettos, dándoles cada día su chupito de metadona que les tranquiliza. Así el resto de la sociedad habrá cumplido con su deber: mantener la ley, el orden y las buenas costumbres. Pensémoslo....

Xavi



Escenas del metabús.

NOS VAMOS DE



prevenció

Esta cruzada trata de la prevención -PREVENCIÓ-. Una de las maneras de prevenir que tenemos es practicar el sexo seguro -SEXE SEGUR- utilizando preservativo -PRESERVATIU- y manteniendo una buena higiene -HIGIENE-.

Otra de las formas es ir al médico -METGE- con regularidad -REGULARITAT-, él nos dará toda la información -INFORMACIÓ- necesaria y las pautas a seguir. Lo primero que nos hará será un análisis de sangre -ANÀLISI- y según los resultados, de si somos seropositivos o no, y de en que fase nos encontremos, nos puede poner en

tratamiento con inhibidores de transcriptasa -IT- o de proteasa -IP-, o con los dos a la vez que suelen ser más efectivos a la hora de mejorar nuestra calidad -QUALITAT- de VIDA y nuestra salud -SALUT- en general.

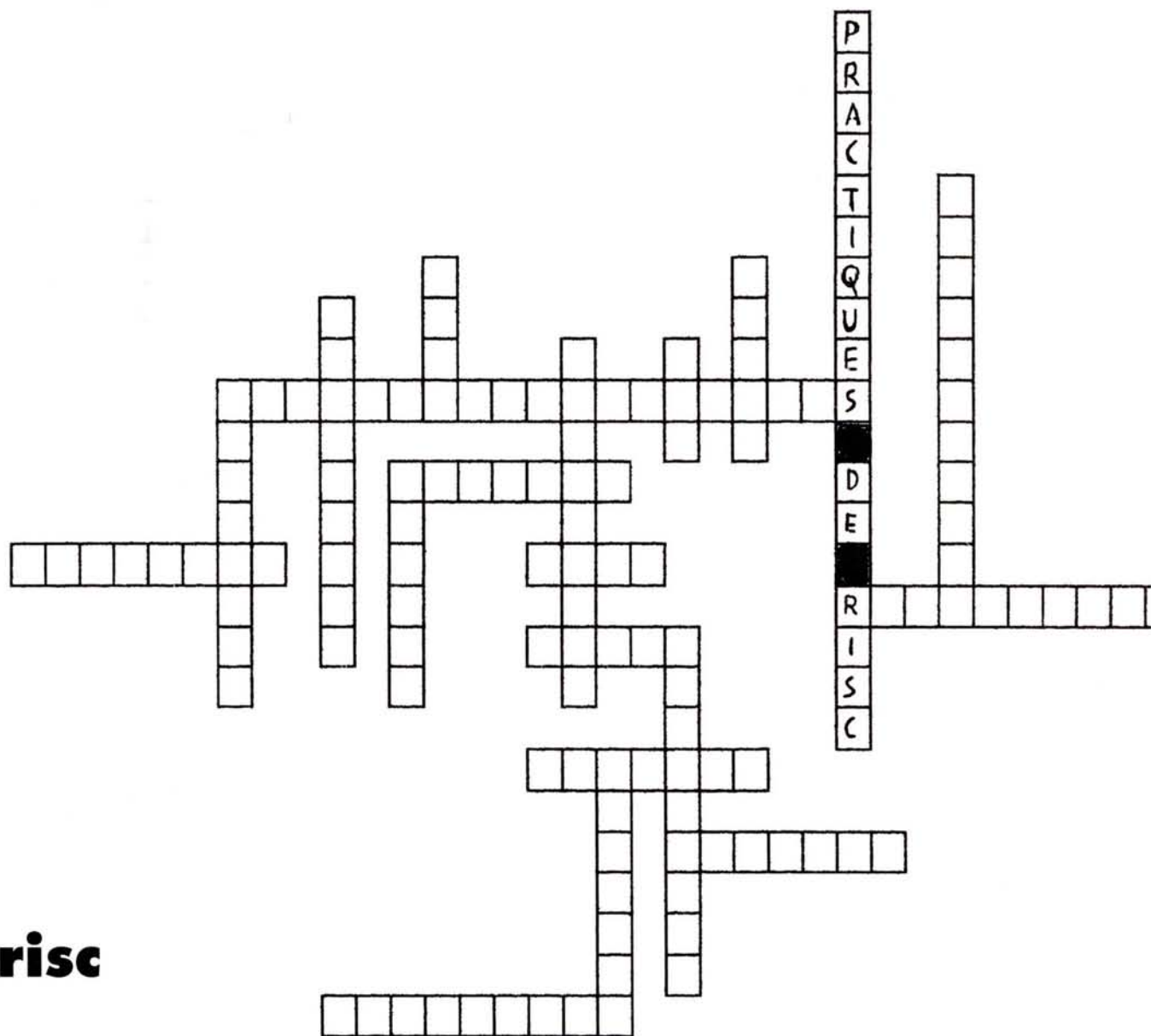
Es muy importante el llevar un CONTROL periódico por parte del médico, él nos hará una revisión -REVISIÓ- cada cierto tiempo y nos pedirá si lo cree necesario la prueba -PROVA- de la carga viral -CÀRREGA VIRAL-.

Para que el tratamiento sea efectivo, es importante seguir todas las indica-

ciones del médico, una buena alimentación -ALIMENTACIÓ- y una normalización -NORMALITZACIÓ- de nuestros hábitos en la medida de lo posible.

Para los que eligen seguir utilizando drogas por vía intravenosa, existen los programas de intercambio de jeringuillas -PIX-, donde a cambio de la jeringa -XERINGA- vieja dan un kit con una nueva, agua destilada, toallitas desinfectantes y todo lo necesario para una venopunción higiénica.

CRUZADAS



risc

A continuación os detallaremos algunos de los riesgos de no prevenir o no protegernos lo suficiente. Para empezar, si no usamos preservativo, podemos coger infinidad de VIRUS, a parte del peligro de reinfección -REINFECCIÓ- y de embarazos -EMBARÀS- no deseados.

Uno de los virus que podemos coger es el V.I.H., que es el virus que causa el SIDA. La manera de detectarlo es la prueba que detecta si hemos creado anticuerpos -ANTICÒS- del vih. Si somos seropositivos y estamos bajos de defensas, tenemos riesgo

de coger infecciones por hongos -FONGS-, como por ejemplo las típicas cándidas -CÀNDIDES- que pueden ser vaginales y orales.

Otro de los riesgos que corremos es el de estar en exposición -EXPOSICIÓ- casi constante a una bacteria -BACTERI- que causa la temida enfermedad -MALALTIA- de la tuberculosis -TUBERCULOSI-, que si no se sigue el tratamiento correctamente puede causar RESISTÈNCIA.

Uno de los peligros del consumo de drogas -DROGUES- son las sobredo-

sis -SOBREDOSI- que pueden llegar a causar la muerte -MORT-. Compartir jeringas -XERINGUES- es una de las prácticas de riesgo -PRÀCTIQUES DE RISC- que más comunmente cometemos, con sus correspondientes consecuencias. Otra de las consecuencias indeseables ligadas al uso de drogas son los abscesos -ABCÉS-, que se pueden producir por diversas causas: mezcla de sustancias, falta de higiene, echarse el "pico" fuera, etc..

Kampanilla y Eva

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LA

inhibidores de la proteasa

INDINAVIR crivixan®

presentación 200 y 400 mg.
dosis habituales 2.400 mg/día
cómo tomarlas 800 mg. (2 pastillas de 400 mg. o 4 de 200 mg.) cada 8 h. (3 veces al día)

Se tienen que tomar con el estómago vacío, respetando lo máximo que sea cada 8 h., y bebiendo un mínim de 2 o 2.5 l. de agua al día (para evitar piedras en los riñones y que se reseque la piel)

consejos Para asegurarte de que tienes el estómago vacío, tómallo 1 h. antes de comer o 2 h. después

A fin de controlar la cantidad de agua que bebas, toma siempre:

- 2 vasos con las pastillas
- 1 vaso con las comidas
- 1 vaso con la demás medicación

Si te es imposible no comer, sustituye el agua



por zumos, té, café o leche desnatada, o come alimentos sin grasas (tostadas, fruta, cereales...)

En caso de notarte la piel seca y deshidratada, utiliza cacao o vaselina para los labios, y geles o cremas hidratantes con pH 5 - grado de acidez de la piel-

100 mg.) cada 12 h. (2 veces al día)

Se pueden tomar con el estómago vacío o lleno, pero se recomienda hacerlo de vez en cuando con alimentos que contengan lactobacillus (yogurt, etc.) para proteger la flora intestinal

consejos Guardar en la nevera (fuera sólo aguantan 1 día); los laboratorios facilitan una pequeña nevera-estuche, que puedes pedir en el hospital

SAQUINAVIR invirase®

presentación 200 mg.
dosis habituales 1.800 mg/día
cómo tomarlas 600 mg. (3 pastillas de 200 mg.) cada 8 h. (3 veces al día)

Se pueden tomar durante la comida o 2 h. después

consejos Comer alimentos ricos en proteínas y grasas, pero vigilando el colesterol

inhibidores de la transcriptasa

AZT retrovir®

presentación 100, 250 y 300 mg.
dosis habituales 600 mg/día
cómo tomarlas 200 mg. cada 8 h. (3 veces al día)

La posología puede oscilar entre 500 y 1.000 mg. /día cada toma

Se han de tomar enteras y con 1 vaso de agua

RITONAVIR norvir®

presentación 100 mg.
dosis habituales 1.200 mg/día (te irán su- biendo la dosis progresivamente hasta esta cantidad, para que se te acostumbre el cuerpo)
cómo tomarlas 600 mg. (6 pastillas de

DDI videx®

presentación 25, 50, 100 y 150 mg.
dosis habituales Depende del peso del pa- ciente:

- más de 60 kg.: 200 mg/día

MEDICACIÓN CONTRA EL VIH

- menos de 60 kg.: 125 mg/día
cómo tomarlas 2 veces al día
- Se han de tomar con el estómago vacío: media hora antes de comer o 2 h. después
Se pueden triturar y mezclar con 1 vaso de agua o zumo

DDC hivid®

- presentación 0.75 mg.
dosis habituales 2.25 mg/día
cómo tomarlas 0.75 mg (1 pastilla) cada 8 h. (3 veces al día)
- Se han de tomar con el estómago vacío o durante las comidas

D4T zerit®

- presentación 15, 20, 30 y 40 mg.
dosis habituales 60 - 80 mg/día
cómo tomarlas 1 pastilla cada 12 h. (2 veces al día)
- Se ha de tomar con el estómago vacío o durante las comidas
Con cada pastilla beber 1 vaso de agua

3TC epivir®

- presentación 150 mg.
dosis habituales 300 mg/día
cómo tomarlas 150 mg. (1 pastilla) cada 12 h. (2 veces al día)
- Se ha de tomar con el estómago vacío o durante las comidas



ejemplo práctico

Tratamiento combinado de los dos inhibidores:
D4T + 3TC + INDINAVIR

HORA MEDICACIÓN, COMIDA Y LÍQUIDO

- 6.30 2 indinavir + 2 vasos de agua (o agua y zumo)
- 9.00 desayuno
- 10.00 1 D4T + 1 3TC + 1 vaso de agua
- 14.30 2 indinavir + 2 vasos de agua
- 15.30 comida
- 21.00 cena
- 22.00 1 D4T + 1 3TC + 1 vaso de agua
- 22.30 2 indinavir + 2 vasos de agua

últimos consejos

- si se te olvida una toma, no doubles la dosis en la siguiente
- consulta con tu especialista tu horario a seguir: te ayudará
- y cuenta con nosotr@s y con AUPA'M

Foko



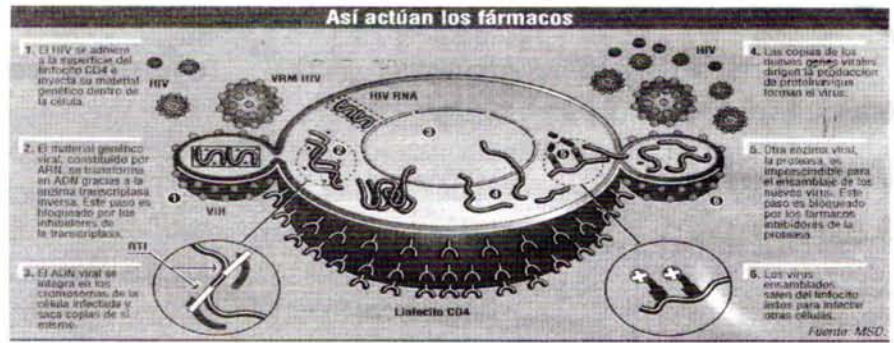
LA REINFECCIÓN

Si buscamos la palabra reinfección en el diccionario, la encontraremos definida como una segunda infección con igual germen u otros semejantes.

El objetivo de este artículo no es alarmar por la posibilidad de una reinfección en personas seropositivas, sino el de informar sobre ella así como de las posibles consecuencias que puedan derivarse. Y, además, remarcar la importancia y necesidad de seguir teniendo en cuenta las medidas de prevención y profilaxis.

La reinfección se puede dar con cualquier tipo de germen, no obstante, nosotros nos centraremos en una segunda infección por el VIH. Ésta, puede actuar reestimulando de nuevo el sistema inmunitario y favorecer la replicación de un VIH que previamente se encontraba latente (parado) en el interior de las células (pudiendo aumentar la carga viral).

También puede conllevar un



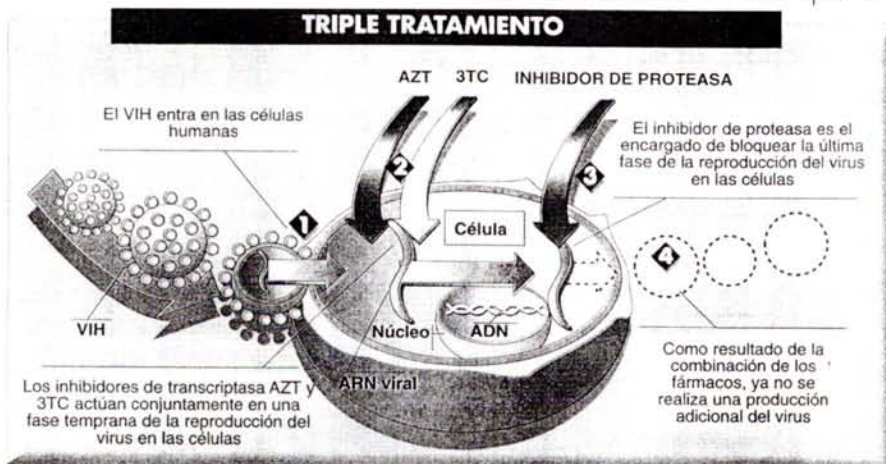
fracaso terapéutico debido a la entrada de una especie viral distinta a la cepa original y resistente al tratamiento (los fármacos ya no son tan útiles). El virus de cada un@ va mutando de forma innata, creando sus propias cepas resistentes a la medicación. Pero si se introduce otro con cepas resistentes distintas a las que se tiene, puede aumentar el rechazo al tratamiento y, en este caso, disminuir notablemente su eficacia.

La transmisión de cepas del VIH (dentro de un virus puede haber diferentes variedades : las cepas -con características y actuaciones distintas-) con resistencia al AZT, ha sido descrita para todas las vías de transmisión conocidas. Desde que en

1.993 se demostró la transmisión por vía sexual de virus con rechazo al AZT, múltiples estudios han confirmado esta eventualidad, como también ha sido demostrado que pasa por vía parenteral (vena), entre hombres homosexuales, en parejas heterosexuales y de madre a hij@. Del resto de fármacos antirretrovirales no hay estudios científicos que hayan evaluado que esto suceda así: por una parte habría que realizar una investigación muy elaborada y difícil. Por otra, la corta vida de algunos fármacos dificulta también el estudio. A pesar de esto, sí se puede avalar por la amplia experiencia clínica.

Por todo ello, lo más importante es seguir utilizando todas las medidas de protección que estén a nuestro alcance para evitar un nuevo contagio: el preservativo, jeringuillas estériles de usar y tirar, tratamiento de la madre embarazada, etc..

José MIRANDA
Juan Carlos MARTÍNEZ



EL SAOS: UN SERVICIO MUY ÚTIL DE LOS JUZGADOS

El Servicio de Asistencia y Orientación Social (SAOS) depende de la Dirección General de Relaciones con la Administración de Justicia, del Departamento de Justicia de la Generalitat de Catalunya.

Su finalidad es el asesoramiento y el soporte a los órganos judiciales en materia social y psicológica. El SAOS actúa de interlocutor entre los servicios comunitarios y los órganos de justicia cuando de las causas judiciales se pueda desprender cualquier intervención social y/o psicológica.

El SAOS actúa a petición de los órganos judiciales de los servicios comunitarios o de los usuarios. El asesoramiento consiste en facilitar información oral o escrita a los jueces o a los fiscales sobre determinados aspectos como:

- situación social y psicológica de los encausados
- valoración de la posibilidad de tratamientos específicos (someterse a algún tratamiento como alternativa a la pena privativa de libertad)
- situación social y psicológica de las víctimas (atención a las víctimas, indemnizaciones, incidencia del delito en la víctima, situación actual)
- información social y psicológica de las personas en procesos de incapacitación
- información sobre la situación de los menores o de los padres en las causas civiles relacionadas con el derecho de familia
- análisis de situaciones sociales en caso de desahucios
- informe social y/o psicológico para la petición de indultos

El soporte a los órganos judiciales



consiste en facilitar información escrita o verbal a los jueces o fiscales, para el seguimiento, la derivación y el control de:

- personas en situación de riesgo (menores, personas adultas con disminución psíquica, toxicómanos, víctimas de delitos, etc.)
- situaciones derivadas de sentencias en materia matrimonial (régimen de visitas, guarda y custodia, alteración de pactos...)
- cumplimiento de medidas alternativas a una pena privativa de libertad que comporta:
 - a) búsqueda del centro más adecuado para el tratamiento
 - b) información del plan de tratamiento al juzgado para que lo au-

torice

c) información periódica al juzgado de la evaluación e incidencias

Desde el SAOS se realiza también el Programa de Medidas Alternativas que en Barcelona se hace en coordinación con los CAS, el Plan Municipal y con centros de tratamiento privados. Además, asume el control de aquellos casos en que el juez había otorgado el cumplimiento de un tratamiento de toxicomanías o salud mental, sustitutorio de una pena privativa de libertad.

Este control es la fase final de un proceso en el cual actúa de interlocutor entre el centro de tratamiento y el órgano judicial, con la finalidad de unificar los criterios de actuación ante los jueces, diferenciar los aspectos de tratamiento y ofrecer a los jueces un servicio especializado y dependiente de la administración que garantice el cumplimiento del mandato judicial.

La importancia de este programa radica en la rentabilidad social que comporta el hecho de que personas con problemas de toxicomanías y en proceso de curación por medio de tratamientos específicos, no los tengan que dejar por tener que entrar en prisión y cumplir la condena; justamente se trata de que la puedan cumplir haciendo el tratamiento asignado. De esta forma el coste social que comporta el tratamiento no se pierde, ya que la persona drogado dependiente sigue la evolución terapéutica prescrita.

Juanje GUERRERO

Extracto de las memorias del SAOS

OR LA VIDA)

personas seropositiva, defendimos que éste es tanto o más necesario entre usuari@s de drogas. Y precisamente para poder dejarlas o convivir de la forma más saludable posible con ellas.

Una experiencia abierta que nos encantó fueron los encuentros de personas viviendo con el VIH de Bermeo, un pequeño pueblo pesquero vizcaíno que acoge a cientos de personas seropositivas de diferentes partes del Estado en sus casas y que coloca en la mayoría de sus balcones el lazo rojo de la solidaridad. Todo el pueblo vive esos días con el VIH, y vive en positivo y de forma solidaria.

Se recordó desde la mesa de las jornadas como estos grupos de apoyo emocional que nacieron en muchos casos para ayudarse a morir con dignidad, se están convirtiendo ahora en grupos para ayudar a VIVIR porque, con todas las reservas, está renaciendo la esperanza.

Al despedirnos de una compañera de Donosti le decíamos ¡Aupa Nekane, que de esta salimos! Este partido al bicho lo vamos a ganar

AUPA'M

RECOGIDA DE FIRMAS DE AUPA'M PARA LA NO EXCLUSIÓN POR SEGURIDAD SOCIAL DE LAS PAPILLAS ALIMENTICIAS

No podemos mostrar una actitud pasiva ante una realidad que nos aplasta:

SE NOS NIEGA EL DERECHO A LA ALIMENTACION.

HOY, cuando se ha conseguido, por parte de los equipos médicos, concienciar a la población de la importancia de una buena nutrición en el desarrollo de enfermedades crónicas, VIH/SIDA, CANCER, DIABETES, HEPATITIS B Y C, LEUCEMIA, y un interminable etcétera...

HOY, cuando el servicio de dietética y nutrición está empezando a tener peso en diferentes centros, asesorando y complementando terapias médicas para la mejor absorción de fármacos y para atenuar efectos secundarios.

HOY, cuando ha quedado patente que un enfermo mejor alimentado aumenta su calidad de vida, surge una terrible paradoja: la Seguridad Social no asume el gasto de los complejos alimenticios que los médicos recetan.

Los abajo firmantes

EXIGIMOS QUE LA SEGURIDAD SOCIAL NO NOS DE LA ESPALDA Y ASUMA LA RESPONSABILIDAD QUE LE CORRESPONDE: VELAR POR EL BIENESTAR DE LOS ENFERMOS.

QUE NO NOS ABANDONEN.

NOMBRE Y APELLIDOS	D.N.I.	FIRMA
AUSA GOMEZ CABEDO	43300566	
Nuria Gonzalez Morale	44001094	

EXIGIMOS QUE LA SEGURIDAD SOCIAL NO NOS NIEGUE EL DERECHO A LA ALIMENTACION

NOMBRE Y APELLIDOS	D.N.I.	FIRMA
Lidia Pizarro Garcia	43 74 2946	
José Ángel Tarrá	65 082 609	
Uxue Etxebarri Vergara	43 526 932	
Lourdes Tancibia Hervero	46 792 094	
ERNESTO BIZKARRUELO BITE	42 983 867	
Conchi Bermejo Garcia	43 433 264	
Ana Panguas Duran	38 305 729	
ANES PALVE CONDARI	39 292 041	
EMMA UZAL IZUA	40 534 041-2	
ANGELO SOGAS PERLES	45 048 166	

MARINA HERREROS USIBOCHA	46 766 932-7	
Marino Solano	410 987 370	
PILO GALVÁN PARRA	46 760 943-40	
ANITA GARCIA LARREA	45 042 732	
David Salas	41 314 736	
TURIBIA GARCIA GIL	43 204 889	
Marta García Rubio	43 516 622	
Antonia Jimenez Roldán	45 022 224	
Mª Angeles Tomas Rodriguez	40 788 263	
José María H. FERRER - AROCA	38 076 364	

HIERBAS PARA EL ESTREÑIMIENTO

En este artículo nos referimos a los remedios más caseros y tradicionales para diferentes trastornos del cuerpo, y sobre todo en los usuarios y exusuarios de drogas.

Las disfunciones más corrientes entre nuestra población son: el estreñimiento o las diarreas, las infecciones pulmonares, bucales, o externas como herpes, eczemas, graneos, etc.. Así mismo los trastornos hepáticos, el agotamiento físico y el estrés son muy comunes.

El estreñimiento es una pérdida del movimiento del intestino impidiendo que las heces sean expulsadas al exterior. Si es leve, bastará con que aportemos más fibra vegetal en nuestras comidas (salvado, pan integral o con fibra, verduras, fruta) y en pocos días habremos regularizado el movimiento intestinal.

Si el problema ya se ha convertido en crónico, además de con las fibras, deberemos ayudarnos con laxantes de hierbas como la Cáscara Sagrada o el Sen; éste último es más irritante y produce retortijones pero nos resuelve la papeleta en casos ex-

CASCARA SAGRADA
HERBAPRESA



Comprimidos Vegetales / Hierbas / Tablas



352

ANTÓFITOS

Virtudes. Tanto las hojas como los frutos son purgantes. La mentada «Farmacopea Matritense» dice que «el sen tiene gran virtud para purgar; no hay purgante más frecuente, más usado, ni más útil».



Sen de España (*Cassia obovata*), cultivada en Maeda (Barcelona), con flor y frutos, reducido a la mitad. (Original, de Sierra)

Uso. Póngase a calentar 0,25 l. de agua, y cuando hierva échese en ella 0,5 onza de hojuelas de sen; déjese enfriar y tórnese de una vez, en ayunas, y obra como purgante. Desde hace muchos años, añadiéndole maná y un poco de agua de canela (y, antiguamente, también una dracma de crémor tártaro) se prepara la llamada *potión anglica*, que sirve para lo mismo.

Tomando la mitad de la infusión anterior o una cantidad todavía menor, según el temperamento de cada uno, antes de acostarse, actúa como laxante.

A los que gustan de los «combinados», les ofrecemos la siguiente composición de sen que figura en las «Experiencias y remedios de pobres» (que forman parte del «Tesoro de los pobres»), página 261: «Receta para hacer una purga muy suave y de gran provecho. De senet (sen) mondado, media onza; un puñadito de anís; salitartari (crémor tártaro), una onza;

tamarín (tamarindo), dos onzas y media; un pedacito de regalicia, como el dedo, hecho pedacitos; polipodio quersino (esto es, del que se cría en las horcaaduras de los robles), media onza; corteza de limón, cuatro pedacitos. Todo lo sobredicho se pondrá en infusión a mediodía, con libra y media de agua, y por media libra de agua, y por la mañana se ha de colar el agua. Y se tomará la mitad, y pasado una hora se ha de tomar la otra mitad. Y después de colada el agua se le ha de echar una onza de la infusión de la rosa alejandrina, y menear el agua. Y a las diez horas se ha de tomar una escudilla de caldo sin sal. Se purga mucho sin que lo sienta el cuerpo, y queda tan fresco, que no necesita de agua de cebada al otro día».

Historia. El sen, según dice Andrés de Laguna (en los comentarios a la «Materia médica», de Dioscórides, pág. 318), no fue tocado de ninguno de los griegos antiguos, salvo de sólo Actuario. Es la sena una hierba que se siembra ordinariamente en Italia; y produce un tallo de un codo, del cual sacan muchos ramillos; las hojas, cuasi como las de la regalicia, empero más anchas, más romas y algún tanto grasas; la flor, amarilla, olorosa como la de las habas, y llena de unas venillas rojas y muy sutiles; y los hollejos, tuertos o corcovados, los cuales son tan compresos, que se tocan el un lado con el otro. Hállase dentro destes hollejos una cierta simiente semejante a los granillos de uvas, apartada una de otra y puesta por ordenanza... Es la sena, según opinión de Mesué, algo enemiga al estómago, por donde quiere que se corrija con jengibre o con otra cordial medicina. Dado que (léase, aunque), por otra parte, Actuario dice que purga la cólera y fiebra sin nocimento alguno. Sácase la virtud de la sena por vía de infusión y de cocimiento; empero hállase en la infusión mayor fuerza, por cuanto con el hervor se resuelve cuasi todo el espíritu della. Suele hacer yo la infusión de esta manera. Sobre seis o siete dracmas de las hojas y hollejos, en una vaso (de angosto orificio, echo diez onzas de suero de cabras fresco, clarificado y hirviendo, y después de bien atapado, lo deajo toda la noche. A la mañana lo cuelo y exprimo, y calentándolo con un poco de azúcar, lo doy a beber en ayunas. Puédese hacer la mesma infusión con caldo de aves, en la cual también se suele añadir otras cosas, como son las tres flores que llamamos cordiales, el reobárbaro, el agátrico, la canela y, finalmente, otras medicinas así en cualidad como en cantidad convenientes a la natura de la enfermedad y la virtud y complexión del paciente. Purga la sena con grandísima facilidad la melancolía y la cólera adusta, mundifica todos los miembros extrínsecos, despierta el sentido, abre las ojalaciones del hígado y bazo, extirpa la lepra y la sarna, y de hombres tristes vuelve regocijados y alegres, librándolos de aquel humor teneboso y negro que es causa de toda angustia natural y tristeza, en el cual todavía se convierte si, acaso por ser muy añeja o darse

tremos (varios días sin defecar).

Los laxantes de hierbas y demás productos de farmacia son soluciones esporádicas; nunca se debe alargar la ingestión de estos, pues resecan el intestino y lo vuelven totalmente rígido (imposible de arreglarlo nunca más). La única curación reside en las fibras vegetales, la alimentación sana y, sobre todo, el Salvado de Trigo que sí cura el estreñimiento.

A más de 2 días sin defecar, millones de nuevos bichos por nuestro cuerpo. ¡Ojito!

Xavi

RINCÓN DE POESÍA

hipocresía de la sociedad

En un jardín te he soñado
alto, sobre el río,
jardín de un tiempo cerrado
con verjas de hierro frío.
Un ave insólita canta dulcemente,
junto al agua viva,
toda sed y toda fuente.

En ese jardín, el mutuo jardín que inventan
dos corazones al paz,
su funden y complementan
nuestra horas.

Los racimos de un sueño
-juntos estamos-
en limpia copa exprimimos,
y el doble cuento olvidamos.

(El uno: mujer y varón,
aunque gacela y león,
llegan juntos a beber.
El otro: no puede ser
amor de tanta fortuna:
dos soledades en una,
ni aun de varón y mujer.)

La heroína, la sociedad, el virus,
nos abandonarán
en el sueño de querer y marginarnos.

recogido y adaptado
por José Antonio LÓPEZ



a mi querido hermano del alma: jose

Noble, sencillo y libre fuiste
aunque de animales nunca supiste
un caballo quisiste comprar y te perdiste
Yo te quise ayudar, tú me lo pediste
yo no supe hacerlo quizás fue despiste...

El caso es que aquel caballo cabalgó y desapareciste
yo quedé muy triste

Dicen que el tiempo todo lo puede
mucho ha de pasar y la vida a mí faltar
para que yo te pueda
olvidar

Cristóbal



APLAUSOS

- ✱ Ambulancias La Pau y Cruz Roja de l'Hospitalet, por echarnos un cable al transportar la metadona cuando se estropea el bus
- ✱ Juan Carlos y Pepe de la unidad VIH de Can Ruti por colaborar con nosotr@s en lo que ha hecho falta
- ✱ EPD de Santa Coloma por organizar los talleres para cambiar los hábitos y reducir daños en usuari@s
- ✱ ACTUA y SAPS por impartir y colaborar en los talleres
- ✱ Cruz Roja de Santa Coloma por dejarnos el muñeco para practicar la reanimación



PITOS

- ✱ Miembros de la secta COBRA por la falta de respeto a los enfermos de sida, al decir que se están muriendo literalmente de miedo
- ✱ Administración pública, por no crear más centros residenciales para personas con minusvalías: hay listas de espera de hasta un año y muy pocas plazas
- ✱ Organismos implicados en el retraso del bus nuevo
- ✱ Prepotencia de algunos profesionales de CAS que provoca una falta de comunicación y coordinación con usuarios: NOS GUSTARÍA TENER UNA RELACIÓN MÁS FLUIDA
- ✱ Secretas por hacernos bajar del bus Operación JAULA de Madrid: no son formas de afrontar el problema de las toxicomanías

TENEMOS QUE GUARDAR LA METADONA EN UN LUGAR SEGURO E INACCESIBLE PARA LOS PEQUES



Sólo 10 mg. puede causar la muerte de un niño, así que mucho ojo!!



AUPA'M

tel. (93) 392.74.11
Monturiol, 20
08923 Santa Coloma de Gramenet (BCN)