

50 ANIVERSARIO DE LA DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS



POR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS USUARIAS DE DROGAS PER NOSALTRES, PER TOT HOM



ÍNDICE

- EL SUICIDIO: UN TEMA DEL QUE NO SE HABLA 2
- EDITORIAL: PER NOSALTRES, PER TOT HOM 3
- UNA PROPUESTA DE MANIFIESTO SOBRE NUESTROS DERECHOS 6
- EL AUTOBÚS DE METADONA DE BARCELONA 12
- POR NUESTRA SALUD: LA LETRA C DEL ABECEDARIO DE LAS HEPATITIS (A.B.C...) 14
- LA REINSERCIÓN SOCIAL: UNA NECESIDAD Y UN DERECHO 18

EL BLUES DEL METABÚS



EL SUICIDIO: UN TEMA DEL QUE NO SE HABLA

Se han tocado muchos temas, se ha hablado mucho de sida, pero hay uno que siempre se queda al margen o se pasa de puntillas: el suicidio. Como si no nos importara o quizá porque da miedo hablar de él...

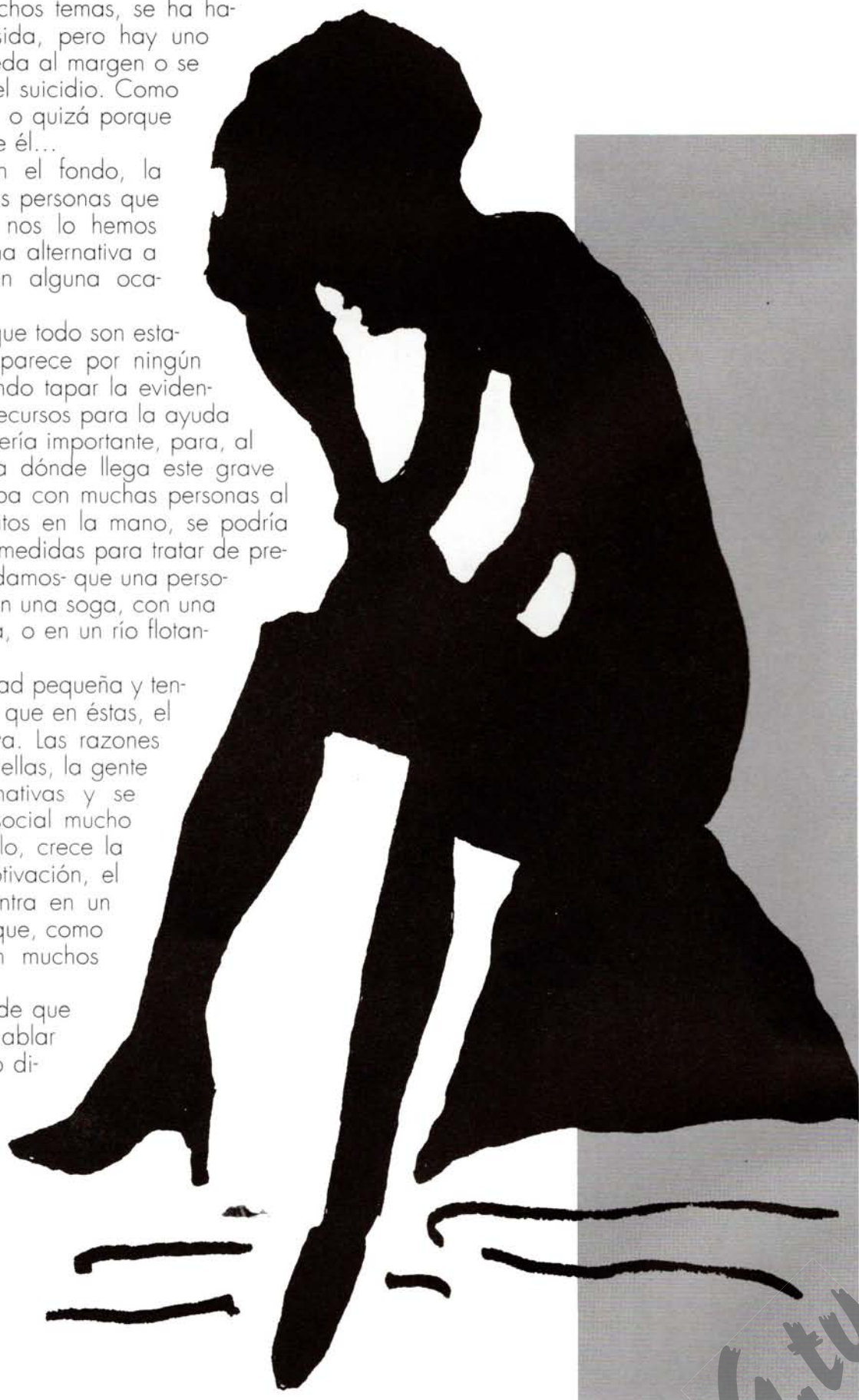
Pienso yo que, en el fondo, la gran mayoría de las personas que tenemos VIH/sida nos lo hemos planteado como una alternativa a tener en cuenta en alguna ocasión.

En este tiempo en que todo son estadísticas, ésta no aparece por ningún lado, como queriendo tapar la evidencia de la falta de recursos para la ayuda psicológica. Ésta, sería importante, para, al menos, saber hasta dónde llega este grave problema que acaba con muchas personas al año. Con estos datos en la mano, se podría comenzar a tomar medidas para tratar de prevenir -en lo que podamos- que una persona acabe su vida en una soga, con una sobredosis buscada, o en un río flotando.

Yo soy de una ciudad pequeña y tengo la impresión de que en éstas, el problema se agrava. Las razones pueden ser que en ellas, la gente tiene menos alternativas y se siente el rechazo social mucho más fuerte. Con ello, crece la angustia, la desmotivación, el aislamiento... se entra en un callejón sin salida que, como resultado, tiene en muchos casos el suicidio.

Creo que es hora de que comencemos a hablar de ello para, como digo, tomar medidas de prevención y evitar el comportamiento suicida de tantas personas.

José Iglesias



Gutu

EDITORIAL

PER NOSALTRES, PER TOTHOM

Aprovechando que este año se conmemora el 50 Aniversario de la Declaración de los Derechos Humanos, desde estas páginas queremos reivindicar los de las personas usuarias de drogas. Muchas veces se ven pisoteadas por una sociedad que no considera al usuari@ como persona, sino como un estorbo -en el mejor de los casos-, sin ni tan siquiera acceso a cosas tan elementales como una vivienda o un trabajo digno.

Nosotr@s, además de exigir estos derechos fundamentales para todas la personas, sean usuarias o no, queremos reivindicar otros tales como que se deje de criminalizar el consumo de drogas y los delitos relacionados con éste. La adicción es un enfermedad y hay que empezar a tratarla como tal, dejando de perseguir al consumidor y a la consumidora de una manera sistemática para pasar el control a tod@s l@s que se forran a su costa: las mafias de la droga y la banca que les



ayuda a blanquear el dinero. También pedimos soluciones reales a los problemas derivados del consumo, como el contagio de enfermedades (VIH, hepatitis, tuberculosis, etc.), con más programas de reducción de riesgos tanto en la calle como en prisión. Queremos conseguir el derecho a una vida y una muerte dignas.

Darles las gracias, además, a nuestros dirigentes políticos... ¿Podemos estar tranquil@s porque nuestros derechos serán respetados? Ja!. En la 1ª Cumbre Internacional de la Droga, celebrada en Nueva York, los jefes de estado asistentes (José Mº Aznar entre otr@s) han de-

cidido declarar una Guerra Global a las drogas. Represión ha sido la palabra más utilizada...

¡¡Señores, señoras, por favor!!

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 EL BLUES DEL METABÚS

Artículos:

Imma infermera BIM
Foko agent de salut i exusuari Pº 5
José Fontaña usuari Casa Bloc fallecido
José Iglesias col.laborador AUPA'M
Kampanilla exusuària Pº 5
Lolo Espinosa exusuari Pº 2
Luci Gutiérrez exconsumidora de pastilles
Martí Rovira director BIM
Pera Manera agent de salut i exusuari Pº 1
Xavier S. Pretel agent de salut i usuari CAS Delta
Conchi Hernández PMM-C.P. Wad Ras
Dibujos:
Pardo (pàg. centrals), Kampanilla i José Iglesias

Colaboraciones:

Paco Martín (Pº 1), Francisco López (Pº 5) i Julián

Comisión de redacción: Eva Faure, Eva, Foko, Goi (educador Pº 4-5), Juanje Guerrero (educador Pº 2), Kampanilla, Marta, Montse, Lolo Espinosa, Pera Manera i Xavier S. Pretel

Agraïments

Als col.lectius que han exposat els plafons d'Experiències de treball horitzontal, al grup de Meta-morfosis per organitzar la butifarrada i altres iniciatives

El Blues del Metabús és una publicació GRATUÏTA que intenta utilitzar un llenguatge NO SEXISTA

AUPA'M no comparteix necessàriament l'opinió dels i de les artistes

Ens interessa que la informació que surt a la revista arribi al màxim de gent possible. No tant sols podeu reproduir tot el que considereu oportú, sinó que a més us agraïrem que ho feu (no oblideu citar la procedència)

Wad Ras

CONEXIÓN CON EL CORRESPONSAL

PRESENTACIÓN DEL Nº 9 DE EL BLUES DEL METABÚS Y REGALO DE SANT JORDI (Badalona, abril)

En Can Cabanyes, Anna Rodés y Pera Manera nos contaron su estancia en el 9º Congreso Internacional de Reducción de Riesgos: hablaron desde cómo trabajan en Brasil, hasta la importancia de facilitar el máximo de jeringuillas en los programas de intercambio. Se entregó a tod@s l@s asistentes un libro de Escotado sobre la historia de las drogas.



SESIONES EN LA UNIVERSIDAD (Barcelona, mayo)

Tanto en una facultad de enfermería de la Universidad de Barcelona como en la de educación social de la Ramon Llull, hemos dado unas charlas sobre reducción de riesgos y todo el trabajo que llevamos a cabo.

BUTIFARRADA (Les Planes, mayo)

Organizado por Meta-morfosis, nos fuimos a la montaña a comernos 20m. de butifarra.



JORNADAS DE EDUCADORES/AS DE CALLE (Olot -Girona-, abril)

Fuimos ahí para conocer una experiencia de inserción laboral: una especie de rastrillo en el cual trabajan personas en PMM con una pequeña remuneración.

ñana dedicada al deporte con un buen baño en la piscina, para relajarnos después del deporte. Al final, un aperitivo...

JORNADAS TÉCNICAS DE CREFAT (Madrid, mayo)

Un miembro de nuestra Agrupación acudió a las jornadas invitado por Crefat. Dejó muy buenas referencias de AUPA'M al resto de España: no tenemos fronteras...

FÚTBOL Y PISCINA EN CAN ZAM (Santa Coloma, mayo)

Jugaron equipos de Granollers, SPOTting y AUPA'M. Una ma-



Asistieron 50 personas, se hizo un partidillo de fútbol y un concurso de all-i-oli.

FEDERACIÓN DE ONG'S QUE INTERVIENEN EN VIH/SIDA (Barcelona, mayo)

AUPA'M se ha incorporado a este grupo de organizaciones, aunque no sabemos si podremos colaborar activamente por falta de tiempo.

COMPARTIENDO NUESTRA EXPERIENCIA (Granollers, mayo)

Fuimos a explicar nuestra experiencia de trabajo entre usuari@s y profesionales y animar-

les a compartir esta línea.

PROYECTO DELS NOMS (Barcelona, mayo)

Estuvimos en todos los actos del fin de semana, en este memorial dedicado a las personas que ya no están con nosotr@s a causa del sida.

TALLERES DE SALUD (Badalona y Santa Coloma, junio)

Impartimos 2 talleres de repaso



de venopunción, atención de sobredosis y sexo seguro, para l@s usuari@s que ya los habían hecho, para ver qué conductas recordaban de menos riesgo y qué ponían en práctica.

ESCOLA D'ESTIU DE SERVEIS SOCIALS (Barcelona, junio)

Hemos sido invitados a participar en una mesa redonda sobre la reinserción social.

JORNADAS CATALANAS DE PIX (Mataró, junio)

El Òrgan Tècnic de Drogodependències nos invitó a participar en una mesa redonda sobre trabajo en la calle. Nuestro representante fue felicitado por muchos de los asistentes.

DOCTOR MUSIC FESTIVAL (Escalarre -Lleida-, julio)

AUPA'M ha colaborado activamente en la organización del stand y en las actividades y talleres que se han hecho en el festival.

El Reportero Acalorado

G.T.U

FÚTBOL Y PISCINA



EL JUEVES DÍA 11

- A LAS 10.00 EN LA PUERTA DEL AYUNTAMIENTO DE SANTA COLOMA
- A LAS 11.00 EN LA PISTA DE CAN ZAM

AUPA'M

UNA PROPUESTA DE MANIFIESTO SOBRE M

Hemos confeccionado un manifiesto para la Jornada de reivindicación sobre los derechos humanos de las personas con una problemática de drogas, que se celebrará el 16 de octubre. Pretendemos consolidar este día para el futuro, y empezar a concienciar a toda la sociedad.

Las drogas están muy arraigadas, y no sólo las ilegales (heroína, cocaína, LSD, éxtasis, hachís...) sino también las legales: tabaco y, sobre todo, alcohol por ser la que produce un coste social más elevado, tanto en vidas humanas como en gasto sanitario. Y la respuesta que se necesita no tiene que ser represiva sino realista.

Aprendamos a convivir con las drogas, haciendo prevención, hablando claro, no utilizando una doble moral que criminaliza algunos consumos y a las personas que las usan, siendo mucho peor las consecuencias de esta hipocresía, que la del propio consumo.

Es evidente que l@s usuari@s de drogas no somos

ESTE MANIFIESTO ES UN M

Os pedimos a usuari@s (en metadona, en activo...), profesionales (médicos, terapeutas...), ONGs, administración pública y al resto de la sociedad, que aportéis vuestras ideas y colaboréis en el proyecto. Ya estamos trabajando colectivos de usuari@s y profesionales de Manresa, Barcelona, Badalona y Santa Coloma, con la coordinación de Meta-morfosis.

Para aportaciones, sugerencias e incorporarse al equipo de trabajo:

Grupo Meta-morfosis (Montse Almendros)
tel/ 93.318.17.96

50è Aniversari de la Declaració dels Drets Humans
MANIFEST DE LA 1ª JORNADA DE REIVINDICACIÓ DELS DRETS DE LES PERSONES AMB PROBLEMÀTICA DE DROGUES

PER NOSALTRES, PER TOTHOM, DEMANEM EL DRET

- A LA DIGNITAT DE TOTHOM COM A PERSONES
- A SOLUCIONS REALS AL PROBLEMA DE LA DROGA
- A LA REINSERCIÓ SOCIAL I LABORAL

Totes les persones que som o hem estat usuàries de drogues demanem a la societat i a tots els seus estaments, el Dret a ser tractats i tractades com a PERSONES, i no com a delinqüents o apestats/des, a qui s'ha de separar o marginar de la resta de la comunitat.

Les actituds creixents de discriminació i d'exclusió social de molts ciutadans i ciutadanes, no fa més que empobrir-nos com a societat que pretén ser solidària i justa. I, a més, ens fa a les persones consumi-



W. tu

UESTROS DERECHOS

ATERIAL PARA DISCUSIÓN

dores encara més difícil el fer front als problemes derivats del consum. Afrontem el problema de les drogues com el que és: un problema SANITARI i SOCIAL, amb solucions sanitàries i socials.

Davant la realitat -la droga ha existit, existeix i existirà sempre- intentem canviar les polítiques repressores i criminalitzadores que, fins al dia d'avui, només han aconseguit augmentar tant l'oferta com la de-

manda (més drogues de disseny en població cada vegada més jove, molta més cocaïna, heroïna més pura, així una presència important d'altres que es creien en desús com l'LSD). I, sobretot, s'ha incrementat de forma desproporcionada els riscos associats al consum: VIH/sida, hepatitis, tuberculosi, sobredosis, malalties de transmissió sexual i greus trastorns mentals, que fa que el problema enlloc de remetre vagi en augment.

A tot això, cal afegir els que genera el tabac i, sobretot, l'augment important del consum d'alcohol entre els joves, amb accidents de circulació, violència juvenil associada, etc..

Davant de totes aquestes conseqüències, ens hem de replantejar de nou el problema i les solucions entre tothom, i adoptar polítiques més realistes i efectives.

La dependència a les drogues és una malaltia que pot arribar a ser crònica i únicament amb l'AJUDA i COMPRENSIÓ de totes i tots, podrem arribar a solucions reals.

NOMÉS MILLORANT TOTHOM COM A PERSONES, ACONSEGUIREM UNA SOCIETAT MILLOR I MÉS JUSTA.

AJUDANT ELS ALTRES, T'AJUDES A TU MATEIX/A.

Comissió de la Jornada de Reivindicació

delinquentes a los que hay que marginar. Ante esta incoherencia por parte de los gobernantes y de parte de la sociedad, lo único que nos queda a las personas que tenemos o hemos tenido problemas relacionados con las drogas, es unirnos y exigir no sólo soluciones reales, sino nuestra participación en la definición de políticas y respuestas técnicas más efectivas. Las personas usuarias somos las que más conocemos verdaderamente la realidad y el problema de las drogas.

En este país ya hay muchos grupos de usuari@s que, de forma voluntaria y no remunerada, estamos haciendo prevención y colaborando en proyectos de reducción de daños relacionados con el consumo, no producidos directamente por la droga sino por el ambiente marginal y las pésimas condiciones sanitarias en que se utilizan.

AUPA'M

S.T.U

ESTOY EN ESTA REVISTA Y AGRUPACIÓN DESDE EL PRINCIPIO



Sin embargo, como muchos de vosotros, lo dejé quizá por dejadez de mí mismo. Pero hoy sigo: estoy con estos profesionales, compañeros y demás personas que se han hecho eco de nuestro problema. Les estoy agradecido por abrirme los ojos y darme esperanza de que se puede hacer algo más que estar tirado en la calle.

Socios, quiero hacer hincapié en un tema: la presentación de esta revista. Muy pocos estuvimos presentes, lo cual me hace pensar que debemos estar más unidos y dialogar sobre los problemas que tenemos la mayoría, y no pensar como robots.

Teniendo metadona, está todo resuelto; sin superación, espíritu u orgullo hacia nosotros mismos o la sociedad. Lo comento como uno más de nosotros, rodando por la calle sin ton ni son. No soy abogado, médico, maestro ni educador, pero sí persona y toxicómano o ex. Gracias sobre todo a AUPA'M me siento más ligado a la realidad. Y anhelo ganas de ayudar o mentalizar a todo aquel que se preste.

Soy de la basca antigua de toxicómanos del barrio y, hasta que no le vi las orejas

al lobo, no me di cuenta de lo bonita que es la vida -aunque sea corta-. Me siento mejor conmigo mismo, con la gente que me rodea y mi familia. Me dan una confianza que habían perdido, viendo el cambio que he realizado.

Iba consumiendo mis días y, hasta mis propios hijos y allegados, decían que me quedaban un par de telediarios. Hoy por hoy, creo que he dado un cambio radical, aunque no diré nunca de este agua no beberé.

Creo que todos nosotros tenemos algo por que luchar y replantearnos nuestra forma de vivir, si no por nosotros, por los que tenemos cerca. ¿Quién no tiene familia a la que poder darle esa alegría y restablecer la confianza que perdimos?. La sociedad poco a poco nos va aceptando; sé que es difícil pero no imposible motivarnos hacia una mayor estabilidad. Tengo tres hijos a los que quiero con fervor y, a la vez de padre, soy su mejor amigo: salgo con ellos como compañero, hablamos, dialogamos y escucho sus problemas. Me siento orgulloso de poder ser útil en las decisiones que luego llevarán a cabo (dos son mayores de edad y uno tiene 15 años).

Hoy somos más conscientes: tenemos medios -tanto materiales como técnicos- para corregir errores o situaciones hacia nosotros mismos y hacia los jóvenes que nos seguirán.

Desde esta reflexión, os invito a todos a que os mojéis un poco el bul, mandándonos sugerencias, artículos o cualquier cosa que tengáis en mente. También podéis hacer acto de presencia en las reuniones que hacemos todos, motivaos en las actividades como fútbol, excursiones, tanto playa como montaña... En fin, pasar más tiempo de ocio y no estar en la misma rutina: visitar a los compañeros en sus viviendas u hospitales por no encontrarse bien. Estas personas verán que tienen compañeros que se preocupan por ellos -en lo bueno o en lo malo-. De verdad que es guapo sentir que no estás solo.

Bueno, compis, os deseo a todos salud, suerte y lo que vosotros queráis. Pero, ante todo, espíritu de superación y respeto mutuo.

Lolo Espinosa

G.T.U

EL BIM INFORMA

UN CAMBIO DE DIRECCIÓN

En el pasado número de la revista, Andreu Obrador, hasta ese momento director del BIM, se despedía para reincorporarse a su antiguo cargo en la Diputación. Yo soy el nuevo director, Martí Rovira, muchos de vosotr@s ya me conocéis.

ME ENCONTRARÉIS LOS JUEVES

Que sepáis que estaré en el autobús haciendo todo el recorrido los jueves (mañana y tarde), podremos hablar directamente de vuestras cuestiones. Puede que, por alguna circunstancia, algún jueves sea sustituido por otro día de la semana. Si queréis asegurar la entrevista, preguntad a la enfermera o el enfermero.

EL BUZÓN DE SUGERENCIAS

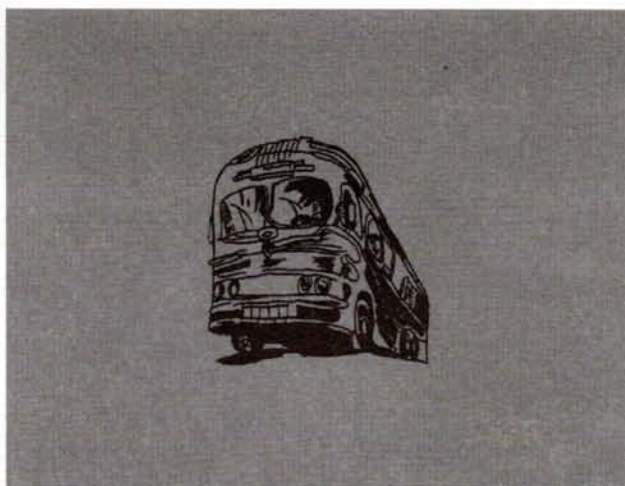
Recordad que podéis hacer uso de él. Todas vuestras opiniones serán leídas, contestadas personalmente y tenidas en cuenta para la mejora del servicio.

CADA VEZ MÁS USUARI@S Y CON MÁS PARTICIPACIÓN

En el mes de Junio llegamos a 283 usuari@s y continuamos aumentando. Nuestro deseo sería que toda persona que quisiera entrar en el programa de metadona lo pudiera hacer sin listas de espera. Podemos

contribuir a que ello sea posible colaborando con el buen funcionamiento del servicio.

Ha finales de julio, está previsto constituir los Consejos de Centro del BIM: los órganos de dirección colectiva encargados de discutir y aprobar los planes anuales del servicio y evaluar su cumplimiento. Pretenden conseguir una participa-



ción democrática de todos los sectores que componemos el centro: usuari@s, profesionales... Para ello, contamos con vuestra colaboración para que haya una representación de l@s usuari@s.

UNOS BOTES SEGUROS

Ya hace tiempo que vamos detrás de conseguir unos botes que sean seguros, parece que hemos dado con ello. Sólo dos problemillas: son carísimos y la empresa es muy lenta en servirlos. Esperamos que cuando salga la revista ya los estemos utilizando y este párrafo ya sea historia en "El BIM Informa".

ARREGLOS EN EL NUEVO AUTOBÚS

No han finalizado los problemas con el autobús nuevo. Aunque es mucho mejor que el viejo y no se estropea por el camino (a tocar madera) hay que realizar una buena lista de reparaciones. Entre ellas, la más difícil de solucionar son los problemas del motor eléctrico. Estamos acordando estos temas con la empresa que lo construye.

A TENER EN CUENTA ESTE VERANO

Igual que otros años, recordad que habrá más sustituciones de l@s enfermer@s del servicio por los turnos de vacaciones.

Llebad encima el carnet del centro y facilitar el trabajo sin aglomeraciones. En general siempre se cumplen estas indicaciones así como el resto de las normas del centro (ir a la parada que toca, ser puntual etc.). Sólo nos gustaría explicar aquí que no son normas caprichosas, son necesarias para que el servicio tenga la calidad que todos deseamos y evitar confusiones.

¡Buen verano a todos y a todas!

Martí Rovira

S.T.U

EN DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS: POR LOS DERECHOS DE LA PERSONAS USUARIAS DE DROGAS EN EL ORIGEN DE LA PROBLEMÁTICA



LO QUE SE ENCUENTRAN LOS CONSUMIDORES/AS



ALGUNAS SOLUCIONES PENDIENTES Y URGENTES



EL AUTOBÚS DE METADONA DE BARCELONA

Xavier Garriga, educador del autobús, nos contesta unas preguntas sobre este autobús que realiza 4 paradas en Barcelona ciudad.

DESDE CUÁNDO FUNCIONÁIS

Empezamos en marzo del 92 y hasta ahora

¿QUIÉN COMPONE EL EQUIPO?

Permanentemente en el autobús hay un chófer, un educador/a y un enfermero/a, aunque claro, el equipo somos más para poder hacer los turnos

¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZÁIS?

Nuestra actividad principal es la dispensación de metadona, no obstante no se limita a esto. Por una parte llevamos una coordinación con todos los CAS que derivan a los usuarios/as, que son los que marcan las dosis.



Además realizamos una función socioeducativa importante, para fomentar el respeto con uno mismo y con el entorno

¿PARA QUÉ POBLACIÓN TRABAJÁIS?

Usuariàs y usuarios que llevan el seguimiento en diferentes CAS de Barcelona ciudad: Garbí -Sarriá-, Sants, Nou Ba-

rris, Barceloneta i el de Creu Roja -el Raval-

¿PARTICIPAN LAS PERSONAS QUE TOMAN METADONA EN EL AUTOBÚS?

Si, y de diferentes formas. Por ejemplo, desde los usuarios que han hecho pósters o artículos escritos para celebrar nuestros aniversarios, hasta las personas que están pasando información de reducción de daños a drogodependientes a los que nosotros no tenemos acceso.

¿PROYECTOS DE FUTURO?

Muchos, pero el más importante es iniciar grupos de intervención comunitaria, para mejorar la situación socio-sanitaria de personas consumidoras



El Reportero Rodado

S.T.U

UN MAL DÍA

Hoy me siento vacía, sin sentido.
Hueca por dentro,
como un pozo hondo, oscuro, aterrador,
donde sólo el eco responde.

No sé dónde mirar, dónde acudir.
Todo se me hace árido.

Más o menos, iba viviendo
a veces con ilusiones, esperando cosas, deseando,
creyendo.
Me interesaba mi excompañera Eva,
había personas con las que me gustaba estar
y disfrutaba de vez en cuando.

También tenía problemas -claro-
pero eran problemas: cambiaban, se resolvían,
me enfadaban, me angustiaban.

De pronto, se han terminado el interés y las motivaciones.
Como si el decorado brillante de la vida se hubiera derretido,
dejando al descubierto la verdadera cara de la realidad.

Todo se ha vaciado de sentido.
Y la vida se me ha quedado anodina y sin alicientes.
No es que no tenga problemas
-supongo que sí, como todo el mundo-
pero no me importan lo más mínimo.
Me da igual que se resuelvan o no,
a mí no me merece la pena resolverlos.

Lo que escondía el decorado
-que ahora ha desaparecido-
es más bien triste y, sobre todo, amargo.

¿Para qué esforzarse?
Los esfuerzos están condenados al fracaso,
ilusionarse sólo conduce al desengaño,
y, la felicidad,

únicamente es posible en la medida en que uno
es capaz de engañarse.
No sé si es mejor la feliz ingenuidad
esta lucidez que destruye
toda esperanza, toda posibilidad de creer en algo.

Supongo que las cosas que hacemos
tienen algún sentido porque creemos que lo tienen
porque tenemos fe en algo:
la Vida, la gente, Dios, la Historia...

Cada una, cada uno, le da un nombre y unos contenidos pero
-en el fondo-
no es más que una especie de energía para vivir
con gusto y sentido
-haya o no dificultades-

A mí
se me ha hundido esa plataforma donde se apoyan las ganas de vivir.
Hoy me siento un ser absurdo, ridículo y vacío.
Me siento vacía.

Este mensaje se encontró
en una botella a la orilla del mar,
lanzado -sin duda- por alguna náufraga de la vida.

Pero
¿quién no ha naufragado en alguna ocasión?

Luci Gutiérrez

Gutu

POR NUESTRA SALUD: LA LETRA C DEL AB

EL HÍGADO

Es un órgano muy importante que funciona como un filtro. Por él pasan los alimentos, medicamentos, alcohol... que se rompen en trozos pequeños para pasar de ahí a la sangre, luego al riñón, y de éste a la orina.

LAS HEPATITIS

QUÉ SON: Una inflamación del hígado, no funciona bien por una acumulación de tóxicos que puede llevar a la muerte

TIPOS: Hay muchos (A,B,C,D y G); en este artículo vamos a hablar de la D.

CAUSAS: Son múltiples: virus, bacterias, parásitos, consumo



de alcohol y/o medicamentos...

LA HEPATITIS C (en adelante hC)

EVOLUCIÓN: Cuando infecta el hígado se produce una inflamación (aunque no nos pongamos enferm@s), a los 3 meses crea anticuerpos pero sólo en un 15-20 % de los casos consiguen destruirla: en el resto quedará una hC crónica (el virus está más de 6 meses en la sangre). A los 20 años

puede provocar una cirrosis (destrucción de las células del hígado) y a los 30 un cáncer (nacen nuevas células que no funcionan).

LA HEPATITIS C CRÓNICA:

Hay 2 tipos: hC persistente (pocos síntomas, daños leves en el hígado, se contagia a otras personas!!) y hC activa (destrucción del hígado y riesgo de cirrosis con el paso de años). Tiene una evolución lenta, sólo en un 7-10% acabará

5.10

CECENARIO DE LAS HEPATITIS (A,B,C...)

en una enfermedad del hígado grave a los 25-30 años. Las personas con VIH desarrollan más rápido la hC, pero al revés no (si se tiene hC el VIH no avanza más rápido).

CONTAGIO: Se da con el contacto con sangre contaminada (sexo sin protección, compartir jeringuillas o material de inyección). Aunque se da menos que la hepatitis B y el VIH, se recomienda también el uso del preservativo. Las mujeres embarazadas con hC, lo transmiten al feto en un 5% de los casos, pero aumenta las posibilidades si la madre es seropositiva o tiene gran cantidad de virus en la sangre. Las personas con VIH también lo contagian más que las seronegativas en cualquier práctica de riesgo.

SÍNTOMAS: Sólo hay síntomas en una fase avanzada y dependiendo del grado de la lesión del hígado. Normalmente son: malestar general, pérdida de apetito, cansancio, ojos y piel amarillentos, e inflamación de piernas y vientre.

DIAGNÓSTICO: Hay que ir al médico pero si esperamos a tener los síntomas puede ser tarde (sobre todo si hay se han practicado conductas de riesgo). Primero harán un análisis de sangre y si somos positivos saldrán más transaminasas (partículas del hígado que rompen los alimentos y los medica-

mentos) y de bilis en orina (rompen las grasas de los alimentos). Los anticuerpos en sangre saldrán a los 3 meses. A veces necesitan hacer una biopsia (coger un trozo de hígado pinchando entre las costillas para mirarlo con un microscopio) para ver qué medicamentos se necesitan. Esta prueba no duele (se hace



con anestesia) aunque molesta un poco. A veces hacen una última prueba; el recuento de viremia (mirar la cantidad de virus) para ver si la infección de hC o valorar la evolución de la enfermedad con el tratamiento que se está tomando (el aumento o disminución de transaminasas no indican ni curación ni empeoramiento).

MEDICACIÓN: Depende del tipo de hC y de la viremia. Se da tratamiento cuando persiste

la alteración de transaminasas y está muy indicado para personas con toxicomanías. Es necesario cuando la hC aguda y hC crónica activa. Se usa el Interferón Alfa (destruye el virus, evita la infección de células nuevas y su propagación). Se pincha subcutánea 3 veces por semana durante un año (la cura en un 20-30%) y funciona mejor con algunos tipos de hC y a personas con poca cantidad de virus. Tiene diferentes efectos secundarios pero se pueden aliviar con otros medicamentos (si una mujer está tomando anticonceptivos tiene que comunicarlo al médico); a veces obligan a interrumpir el tratamiento. Si se toman antirretrovirales contra el VIH (AZT, DDI, DDC, 3TC) para tomar Interferón hay que tener en cuenta más aspectos.

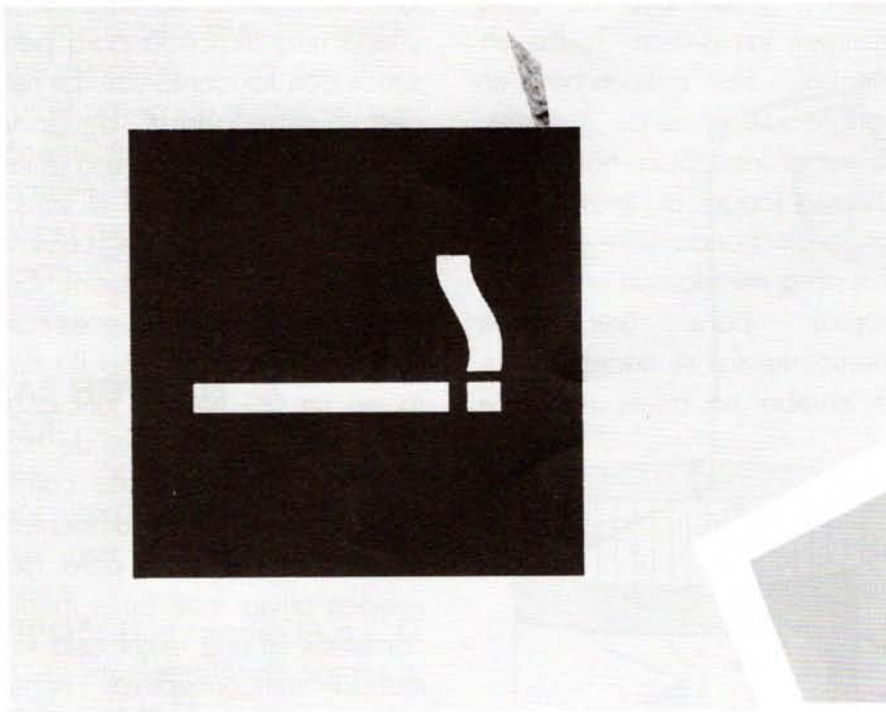
MEDIDAS PARA CUIDARSE:

SE: Abandonar el alcohol (alcohol + hC + VIH = aumento del riesgo de cirrosis), control y seguimiento médico (acordados de que no tiene síntomas), vacunarse de la hA y hB si no se tienen ya (para no dañar más al hígado), evitar medicamentos tóxicos, y procurar no reinfectarse con hC (aumenta la cantidad de virus y la progresión de la enfermedad) practicar sexo con preservativo. Es importante tener en cuenta que no hay vacuna de la hC.

Inma Pedregosa



ME GUSTARÍA CONTAR UNA HISTORIA...



...basada en mi experiencia y en la de alguna de las personas que me han rodeado... con lo que fue... y lo que pudo haber sido... o con lo que me hubiera gustado que fuera...

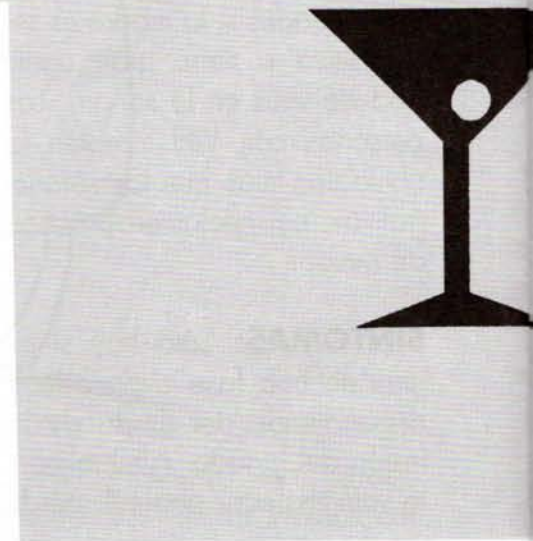
La experiencia en la vida con las drogas suele ser bastante -quizás demasiado- larga. Empiezas muy joven, con 12 o 13 años. Quiriendo aparentar lo que aún no eres, imitando lo que te rodea, lo que ves en la tele o en la familia o en los amigos. Comienzas fumando tabaco y en poquísimo tiempo te conviertes en adicto; caes en tu 1ª DEPENDENCIA.

Pasa el tiempo y empiezan las fiestas, las discos y pruebas el alcohol; te sientes mejor, ligas más, te olvidas de la vergüenza, vas probando y caes en la 2ª DEPENDENCIA, la alcohólica. Ya vas asociando droga y

diversión. A la 3ª DEPENDENCIA llegas muy pronto... Los petardos; los fumas a todas horas y tus amigos también lo hacen. Con el tiempo dejas de estudiar y empiezas a trabajar, pues la marcha vale mucha pasta; las salidas nocturnas cada vez son más seguidas y las 3 dependencias no te permiten aguantar tanto... Llegas a la 4ª DEPENDENCIA: algunos estimulantes (anfetaminas, éxtasis, tripis...). No sólo te permiten seguir la marcha, sino también currar cada día. Pero todo tiene un límite: el trabajo ya te desborda y no lo soportas, así que intentas cambiar de rollo y buscarte la 5ª DEPENDENCIA: la coca. La usas y la usas hasta que abusas; ya empiezan los problemas. Te vuelves intratable, paranoico, pierdes el curro y decides volver a cambiar

de historia. Ahora probarás drogas más relajadas: la heroína y, claro, llega la 6ª DEPENDENCIA.

Al principio crees que con ella solucionarás todos tus problemas, te gusta y te mantiene bien. Pasa el tiempo y cada vez necesitas más. Y los efectos ya no se parecen en nada al principio. Empiezas a caer en picado, pero te vas



engañando y lo dejas una vez a pelo. Recaes otra, vuelves a intentarlo... Entre tanto, vas perdiendo amigos, familia, lo pierdes todo. Lo intentas con un médico que te ha dicho un colega. 2, 3, 10, 100 veces: no resulta. Entre tanto, ya vas por tu 7ª DEPENDENCIA: todos los fármacos que te comes a capazos.

Alguna vez estás a punto de

Wido

conseguirlo, lo dejas un par de meses, pero... Las recaídas cada vez son peores. Llegas a tocar fondo y estás solo: ahora o nunca, o salgo o acabo con todo. Decides pedir ayuda e intentarlo por última vez. Vas a un CAS y, con mucha suerte, das con un profesional que sabe lo que hace y entiende tus necesidades (y no las tuyas), que te ofrece ayuda (y no te la impone) y es entonces cuando crees que esta vez sí, lo conse-

de la familia, de las apariencias, de muchas cosas...). Lo tuyo es necesitar lo menos posible todas esas cosas y así conseguir ser algo más libres y autónomos. Las sustancias no crean las dependencias, somos nosotros.

El de la historia llegó a entenderlo y consiguió ser bastante libre. Estudió una carrera y utilizó toda su experiencia y conocimientos para ayudar de forma horizontal a personas que lo necesitaban. Cambió por completo el chip de profesional, trabajando para que las personas resolvieran por sí solas los problemas. En definitiva, ayudando y no imponiendo soluciones.

Hoy, en su despacho la mesa sólo tiene un lado y sigue aprendiendo algo de cada persona que ve. Y con cada una estrena una nueva carpeta y se olvida de la que archi-

vó anteriormente (es un mundo y un problema diferente).

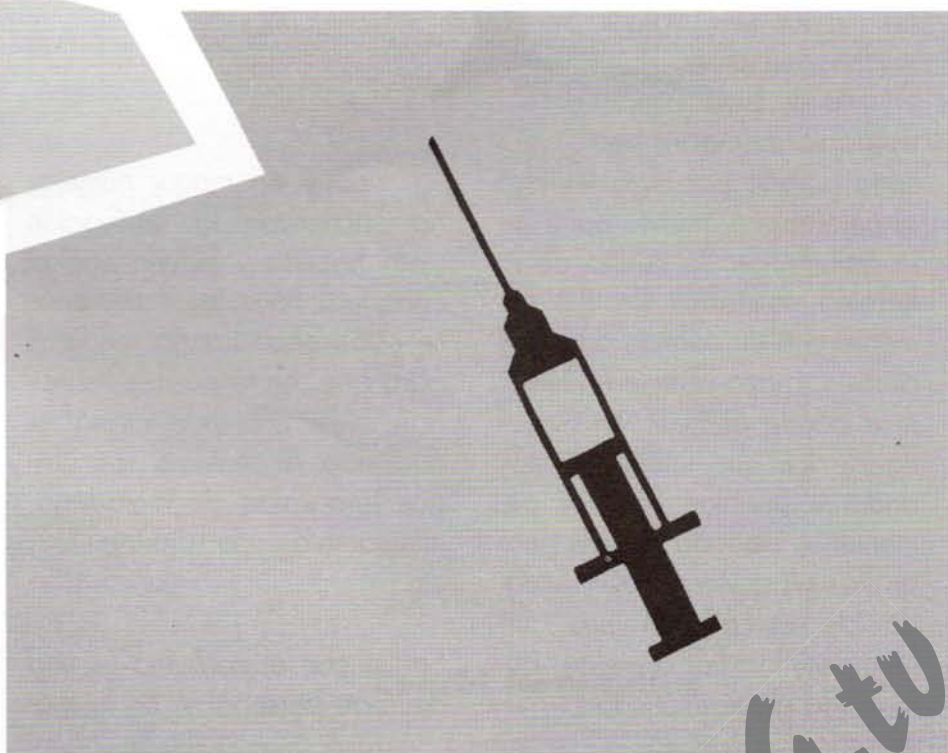
Ya existen muchos profesionales como el de la historia. Pero también de los otros!! con un chip prehistórico de repartidores de salud y buenos hábitos. Se creen salvadores cuando deberían ser servidores. Con el tiempo cambiarán pero... hacerlo pronto!!.

Más difíciles de convencer son los creadores de políticas; los políticos antidrogas, antivicio y antitodo. Utilizan su doble moral (no digas lo que haces, ni hagas lo que dices). ¿Cómo se les puede hacer ver que llevan muchos años equivocándose?. Difícil -¿no creéis?-, pero tenemos que intentarlo...

Xavier S. Pretel

guirás.

Y así es, empiezas a ver la vida bajo otra perspectiva. Aprendes a quererte y valorarte, a sentirte útil. Y te cambia el rollo. Comienzas a comprender que todos en este mundo tenemos muchas dependencias, aunque unas mucho peores que otras (del dinero, del amor, de la publicidad,



W.TU

LA REINSERCIÓN SOCIAL; UNA NECESIDAD Y UN DERECHO

La sociedad parece tener miedo a la reinserción del toxicómano. Quizá sean prejuicios o, peor aun, rencor social. Se nos está pasando factura por todo lo sucedido: aquí es fácil encontrar culpables, siempre ha sido así. Y me cuestiono yo: ¿cuándo la sociedad se preguntará a sí misma donde he fallado para que suceda esto? ¿qué hacer para que no vuelva a suceder?

Tenemos que reconocer que hemos sido malos chicos, un mal ejemplo a seguir -algo que no debe repetirse-. Para muchos, un grano en el culo o, peor aun, el diablo mismo en persona guiado por algo terrible: la heroína. Formamos parte de la generación, la cultura de la heroína. Iniciados los 80 comenzamos un camino diferente al resto, quizá porque no teníamos dónde escoger. La mayoría de los que iniciaron estos andares pueblan hoy los cementerios de toda nuestra geografía. ¿A quién no le ha tocado de cerca? Un hijo, un hermano, familiar o amigo: demasiada gente implicada.



Los que seguimos aquí somos una realidad de la que dicen disfrutar los que están a nuestro lado y colaborar con nosotros. Algunos hemos logrado desintoxicarnos por completo, hemos rehecho nuestra vida con mucho esfuerzo. Otros, por el contra-



yoría de los casos, una necesidad por falta de recursos personales y sociales. No se dan las circunstancias favorables para que plantearse otras alternativas y, por otro lado, si lo hace se encuentra con muy poco apoyo, tan necesario para soportar el largo, duro y difícil camino de la desintoxicación.

La importante no es juzgarnos por nuestro pasado, sino que se abran los cauces para que cada uno pueda ser libre y decidir qué hacer con su vida -como cualquier otra persona sea cual sea su elección-. Por todo esto, es necesario que se plantee una nueva realidad y se comience a dar apoyo a las alternativas, dejando de lado todos los prejuicios.

Luchemos todos juntos por una sociedad de todos y para todos.

*La verdad no puede ser predicada
cada uno ha de descubrirla por sí mismo*

Unamuno

rio y en mayor número, no encuentran la motivación para hacerlo y siguen con el consumo. Para estas personas se están encontrando medidas para que, en lo posible, consigan llevar una vida digna reduciendo al máximo los riesgos (programa de metadona, intercambio de jeringuillas, etc.).

Seguir con el consumo es una decisión personal y, en la ma-

José Iglesias

W.TU

RINCÓN DE POESÍA

MUJER...

Hace tiempo que perdí tu pista,
desde ese día, rezaré para que
vuelvas
envuelta en tu bruma de paz
infinita.

Ya no duermo desde que te
recuerdo,
ya no pienso que tengo mu-
cho tiempo.

Tu figura se acerca,
mi cabeza se aleja en el espa-
cio infinito.
Nos perderemos para siem-
pre,
nuestros corazones nos protege-
rán siempre.

Creo que sueño despierto,
parezco estar muy solo en un enorme desierto.

He perdido tu pista hace tiempo,
desde ese día,
ya no vale para mí, pensar que tengo mucho tiempo.

Se acaba mi tiempo
...me estoy consumiendo
Sólo tu llama y tu aliento me valdrán de alimento

Mi larga agonía, mi insistente impaciencia
me alejarán de ti para siempre,
pero tú, MUJER, estarás siempre en mi mente.

José Fontaiña



UN SUEÑO

Entre tu vida y la mía
hay un muro de silencio
en mi mente hay recuerdos
que me tienen como muerta.

Pasan días y semanas
y así va pasando el tiempo,
mientras la sangre me hierve,
mi amor por ti se hace inmenso.
Aunque me saquen del mundo
y aunque me metan presa,
mi corazón será tuyo,
esté viva o esté muerta.

Mi corazón se rebela
y se siente impotente
de mi boca sale un grito
que ensordece la mente.

Estoy metida entre rejas,
rodeada de murallas,
quiero romper las barreras,
pero las fuerzas me fallan.

Sueño que corro hacia ti
y en tus brazos me cobijo
lento de rabia y desprecio:
me fallas tú.

Si el amor es un pecado,
en sus llamas quiero arder
y dar vida a estas palabras
que acaban de nacer:
TE QUIERO

Dedicado a mi marido
José Vicente Serrulla

Conchi Hernández

W.T.U



APLAUDIMENTS

- ✱ A Rafa Borràs i als farmacèutics/ques, per la seva tasca exemplar en els PIX i pel tracte que estan donant a les persones que van a fer l'intercanvi
- ✱ A les persones que s'han ofert voluntàriament per fer l'intercanvi de xeringues a presons
- ✱ Al Projecte Úrban de Badalona, per confiar a AUPA'M l'inici del programa de reducció de danys a la ciutat
- ✱ A l'Andreu Obrador, per seguir donant-nos un cop de mà des del seu nou lloc de treball
- ✱ A les companyes i el companys de Búho, per l'esforç que estan fent per mantenir un espai de debat cada final de mes
- ✱ A les farmàcies que han iniciat el programa de manteniment amb metadona



XIULETS

- ✱ ALS RESPONSABLES DEL BIM: QUAN ARREGLAREU L'AUTOBÚS NOU?
- ✱ A la revista Guaita!, que no està a la guai de com tractar el tema de les drogues
- ✱ Als Caps d'Estat que han assistit a la reunió internacional de la droga dels Estats Units, pel missatge de repressió pels propers 10 anys
- ✱ Als organismes in-competents que impedeixen que es faci el PIX als centres penitenciaris

AUPA'M

GRACIAS, COMPAÑER@S

En estos meses, mi compañera Isabel y yo hemos librado una batalla particular contra el cáncer. Queremos daros las gracias a l@s compañer@s de AUPA'M, y a todos los amigos y familiares que nos habéis acompañado. A mí, me ha ayudado un montón en esta batalla lo que he aprendido con vosotr@s, con AUPA'M, dando KAÑA AL BICHO del sida... En definitiva, es la misma lucha por la VIDA, por el AMOR, por la SOLIDARIDAD, por el AUTOAPOYO entre compañer@s. Dedicamos estas palabras de agradecimiento como dice Isa en una editorial, A TOD@S LOS QUE, COMO NOSOTR@S, NO SE PIENSAN RENDIR NUNCA.

Isabel y Goi

AUPA'M Tel. (93) 392.74.11 Monturiol, 20 08923 Santa Coloma de Gramenet (BCN)