

# EMAKUME ETA ESKUBIDEAK

ÓRGANO DE EXPRESIÓN DE LA ASOCIACIÓN EMAKU - EMAKUME ETA ESKUBIDEAK

Ahora EMAKU también en Internet [www.emaku.es](http://www.emaku.es)



LA ANSIEDAD Y LA BAJA AUTOESTIMA  
PUEDEN PROVOCAR

## DESÓRDENES ALIMENTARIOS



Hesteetako inflamazio kronikoa,  
jatorri ezezagunakoa

## CROHN-EN ERITASUNA

- ARTERIAK MEHETZEA  
ARTERIOSKLEROSIA..... 10
- LA DEFENSORÍA ADVIERTE A LOS  
'TXOKOS' DE QUE EL SEXISMO  
ES PUNIBLE ..... 12
- LAS MATRONAS VASCAS  
RECLAMAN MÁS PROTAGONISMO  
EN LOS PARTOS..... 33



LAS HORMONAS CONTRA LA  
MENOPAUSIA DISPARAN LOS  
CASOS DE CÁNCER DE OVARIOS



CRECE EL NÚMERO DE  
ASESINADAS QUE DIERON OTRA  
OPORTUNIDAD A SU AGRESOR

Esta revista ya la puedes leer y descargar en pdf. en internet: [www.emaku.es](http://www.emaku.es)

Revista editada, en colaboración, por las asociaciones:

EMAKUME ETA ESKUBIDEAK

ASOCIACIÓN PARA LA DEFENSA DE LA DIGNIDAD HUMANA

Nº 25 -Urria-October 2009

EMAKU  
ADDH

## EDITORIAL

La lucha contra la violencia de género se está encontrando con un grave problema. Y es que a pesar de que cada vez son más las mujeres maltratadas que acuden a la Justicia, y que cada vez se piden y se conceden más órdenes de protección, la realidad demuestra que una vez que se ha puesto la denuncia y se han adoptado las correspondientes medidas, las mujeres se relajan, minimizan el riesgo y terminan por dar una segunda oportunidad a sus agresores. Es en ese momento cuando éstos aprovechan para asesinarlas.

Del análisis de las mujeres muertas en el primer semestre de este año, se detecta un aumento de las que habían denunciado previamente a su agresor (casi el 40%, frente al 27% registrado en 2008). También suben -11 puntos- las que renunciaron a la orden de protección. El año pasado nadie pidió al juez que le retirara esta medida, pero en éste ha sido el 11% de las asesinadas. Si la denunciante solicita la retirada de la protección, existen muchas posibilidades de que sea atacada. Por este motivo las autoridades deberían estudiar cada caso y cuando se vea que el riesgo es grande, no se debe aceptar el rechazo de las medidas de protección, por la propia seguridad de la mujer. En esas circunstancias su decisión no puede ser decisiva, por que la realidad demuestra el peligro real que existe.

**Fernando Pedro Pérez**  
(Director)

**Director:** Fernando Pedro Pérez.  
**Directora-Adjunta:** Felisa Sánchez.  
**Redactora jefe:** Nagore Elgeta Sasiain.  
**Redactores:** Ane Barrenechea, Zuleydi Hernandez, Nekane Bolinaga, Miren Loizaga, Nerea Gorriti, Beatriz Alza.  
**Fuente:** Agencias de noticias y prensa diaria.  
**Diseño gráfico:** Cristina Urionabarrenechea.  
**Depósito legal:** BI-1173-03  
Tirada: 2.000 ejemplares.

**Edita:**  
EMAKUME ETA ESKUBIDEAK - ADDH  
C/ Tximelarre Goikoa, 27 - 2º dcha.  
48960 - GALDAKAO  
C/ Hermógenes Rojo, 8 - 2º izda.  
48013 - BILBAO  
Tel: 94 475 28 83 - 94 490 34 04  
web: [www.emaku.es](http://www.emaku.es)

## SUMARIO

Maltratadores vascos llevarán un sistema de localización GPS.....	3
Amnistía denuncia falta de medios contra la violencia sexual.....	3
Crece el número de asesinadas que dieron otra oportunidad a su agresor.....	4
Las Juntas de Gipuzkoa homenajean a Juan Pablo Urtizberea.....	5
Mujeres piden eliminar los tramos peligrosos de paso obligado.....	6
El Consistorio de Bilbao estudia agilizar la cesión de zonas de propiedad vecinal...6	
Ya hay 100.000 mujeres en la base de datos contra la violencia machista.....	7
La nueva vida de Rafael.....	8
Barbara Goenaga. "Ez dut inoiz Oscar sariekin ametsik egin".....	11
La Defensoría advierte a los "txokos" que la discriminación sexual es punible.....	12
Maite Erro. "Se está despidiendo impunemente a las mujeres por estar embarazadas".....	14



El 67% de los solicitantes de ayudas a la dependencia son mujeres.....	15
Ocho de cada diez licenciados en Medicina en Euskadi son mujeres.....	17
Noruega exporta sus recetas para la igualdad.....	18
Inés Alberdi. "Las medidas anticrisis benefician a los hombres".....	19
Cuatro semanas por ser padre.....	22
Los permisos por maternidad caen un 6% en Euskadi por miedo a perder el trabajo.....	22



Casi 5.000 vascos han hecho el testamento vital para asegurarse de una muerte digna.....	24
Un matrimonio largo y estable resulta beneficioso para la salud.....	25
La compañía mixta desfila en Hondarribia escoltada por la Ertzaintza.....	27
Sarita Estévez/ Comentarista de radio "Hoy hay más machismo que antes".....	28
Estudio de la UPV sobre los desórdenes alimentarios.....	30
Las hormonas contra la menopausia disparan los casos de cáncer de ovarios.....	32
Las matronas vascas reclaman más protagonismo en los partos.....	33
Una de cada 4 mujeres sufrirá cáncer.....	34



El embarazo otorga equilibrio emocional.....	36
Emakunde se fija como reto ser un referente del "feminismo institucional".....	37
Biotz-biriketako bizkortzea.....	40
En la cárcel hay mucha falta de afecto.....	42
Un ejemplo de mujer coraje.....	44
Cientos de mujeres afganas marchan en Kabul contra la ley que permite la violación en el matrimonio.....	44
India protege a sus mujeres.....	45
Testimonios de mujeres víctimas de la guerra de Bosnia.....	46
Haurtzaro eta nerabazeroan kirola egitea.....	48
Mujeres ocultas en la historia.....	50
Susana Fortes/ Escritora. "Todavía recuerdo a mis primeros alumnos".....	51



## MALTRATADORES VASCOS LLEVARÁN DESDE AHORA UN SISTEMA DE LOCALIZACIÓN GPS

Los juzgados ya tienen acceso a las 3.000 pulseras habilitadas por el Gobierno central.

Las mujeres maltratadas vascas se pueden sentir un poco más seguras. Los juzgados de la comunidad autónoma tienen ya a su disposición los sistemas de localización GPS que podrán colocar a los agresores para garantizar que cumplen las órdenes de alejamiento de sus víctimas. En total, el Gobierno central ha habilitado para toda España 3.000 pulseras que mandarán una señal de alarma si el maltratador se acerca a menos a 500 metros de distancia de la mujer.

Esta iniciativa, anunciada el pasado 8 de julio, y entrada en vigor el 23 de julio, ha sido impulsada por el Ministerio de Igualdad en colaboración con las carteras de Interior y Justicia, el Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) y la Fiscalía contra la Violencia sobre la mujer. En Euskadi, la Oficina de Atención a las Víctimas de Género, dependiente de los Departamentos de Interior y Justicia han coordinado la implantación de los dispositivos, que vienen a complementar medidas propias como el teléfono 'bortxa' (un móvil conectado a la Ertzaintza). «Es una iniciativa enormemente positiva y que va a incrementar la seguridad de las mujeres maltratadas», apuntó su directora, Mariola Serrano. Estos 3.000 dispositivos -que equivalen al 10% del total de



órdenes de alejamiento que se dictaron en 2008- se impondrán por orden judicial en los procedimientos en los que se dicte una medida cautelar de alejamiento y concurra una situación de especial riesgo para la víctima. Están gestionados por el consorcio Securitas Direct-Telefónica, que ha «garantizado» que todos los jueces que lo soliciten podrán disponer del aparato en un plazo no superior a 24 horas.

El sistema está conectado con un centro de control único operativo las 24 horas y todos los días del año, donde personal cualificado atiende las incidencias. El maltratador llevará dos terminales y la mujer otro, que además dispondrá de un 'botón del pánico'. El brazalete del agresor va equipado con un sistema de seguridad que activa una alarma si el inculcado intenta quitárselo.

## AMNISTÍA DENUNCIA FALTA DE MEDIOS CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL

Amnistía Internacional (AI) puso el miércoles 8 de julio de manifiesto las graves carencias que existen para luchar contra todas las formas de violencia sexual en España. Esta falta de medios está recogida en el informe 'España: una vida sin violencia para mujeres y niñas', que ha sido elaborado por este organismo.

Para Amnistía Internacional, la Ley de Violencia de Género no cubre agresiones a manos de agentes estatales, «un tipo de violencia que sigue oculta en España» y que debería ser tratada como tortura. Tampoco protege a las niñas víctimas de abusos sexuales, por la «falta de preparación del entorno judicial». Ni a las mujeres víctimas de trata de personas, a quienes se considera antes inmigrantes que damnificadas. Como tampoco existen las garantías de apoyo ni de indemnizaciones económicas que posibiliten la reparación del daño, según AI.



Este Gobierno, que según Itziar Ruiz-Giménez, directora de AI en España, tan activo está siendo a nivel internacional con la promoción de tratados que combatan estos delitos, «no ha hecho los deberes» a nivel interno. «No hay un plan marco para prevenir todas las formas de violencia sexual», ni siquiera un

informe con datos, estadísticas y análisis para poder saber exactamente a qué se están enfrentando.

Para hacer llegar a la vicepresidenta primera, María Teresa Fernández de la Vega, y a la ministra de Igualdad, Bibiana Aído, estas exigencias, Amnistía Internacional ha puesto en marcha una ciberacción ([www.actuaconamnistia.org](http://www.actuaconamnistia.org)) donde los ciudadanos pueden suscribir su apoyo a esta iniciativa que solicita al Gobierno un plan marco, con más recursos, coordinado entre las comunidades, y una legislación que garantice los derechos fundamentales de las víctimas y la reparación de los daños.

## CRECE EL NÚMERO DE ASESINADAS QUE DIERON OTRA OPORTUNIDAD A SU AGRESOR

Denuncian más, pero después «relajan» su percepción de riesgo y retiran la protección.

La lucha contra la violencia de género se ha estancado en los últimos meses en un punto muy concreto del proceso. Sucede que cada vez más maltratadas acuden a la Justicia y que cada vez se piden y se conceden más órdenes de protección. Pero, una vez se ha puesto la denuncia y se han adoptado las correspondientes medidas, las mujeres se «relajan», «minimizan el riesgo» y terminan por dar una segunda oportunidad a sus agresores. Y éstos aprovechan para asesinarlas. De esta nueva situación advertía el martes 4 de agosto el delegado del Gobierno para la Violencia de Género, Miguel Lorente, que demostraba con datos lo caro que se paga perdonar al enemigo. Del análisis de las mujeres muertas en el primer semestre de este año, se detecta un aumento de las que habían denunciado previamente a su agresor (casi el 40%, frente al 27% registrado en 2008). También suben -11 puntos- las que renunciaron a la orden de protección. El año pasado nadie pidió al juez que le retirara esta medida, pero en éste ha sido el 11% de las asesinadas.

«Hay que mantener la percepción de riesgo durante todo el proceso, nunca hay que confiar en el maltratador», insistía Lorente, durante una rueda de prensa. Ésta es la radiografía del maltrato cuando comienza su temporada alta, la época «más grave», «más dramática» y «más traumática» para las víctimas. Cada agosto hay siete homicidios frente a los cinco que se cometen, de media, el resto de los meses.

**MENOS HOMICIDIOS.** Entre enero y julio se produjeron 33 homicidios machistas, cinco menos que en el mismo periodo de 2008. Andalucía es, una vez más, la región más negra. Este año hay más denuncias que otros, a un ritmo de 374 al día. Las edades del agresor y de la víctima rondan la treintena. Y crece el número de los hombres que mataron tras la separación. Por contra, desciende el de los que se suicidan después de cometer el homicidio.



**MENOS EXTRANJEROS.** Por primera vez en mucho tiempo, la estadística no relaciona inmigración y violencia de género. Baja el número de extranjeras asesinadas por sus parejas (en 2008 representaban el 37% y en 2009, el 26%) y desciende también la cifra de agresores no españoles (del 41% al 36%). Lorente lo atribuye al plan del Gobierno dirigido a la población foránea, «que se ha traducido en una mayor prevención».

**MÁS PERCEPCIONES MACHISTAS.** El balance semestral del Ministerio de Igualdad lleva de regalo un informe sobre cómo los ciudadanos perciben la violencia de género. De la encuesta on line -la primera de este tipo que realiza el Departamento- salen datos machistas: el 36% de los entrevistados piensa que, si una mujer es agredida, la culpa es suya por seguir conviviendo con el agresor; la gran mayoría opina que los hombres maltratan porque toman alcohol o drogas, tienen problemas psicológicos o son «violentos por naturaleza», y un peligroso 15% de los varones cree que «el que parece agresivo es más atractivo».

**PULSERAS.** El 32% de los encuestados cree que no ayudarán a que bajen las agresiones.

## 121 víctimas de la violencia doméstica en 2008

Un total de 121 personas, tres de ellas en Euskadi, fallecieron el pasado año en España víctimas de la violencia doméstica. Noventa fueron mujeres, frente a 31 varones, y en el 67% de los casos tenían relación de pareja con su agresor. Éstos son algunos de los datos que aportó el 10 de junio pasado el presidente del TSJPV, Fernando Ruiz Piñero, durante la presentación de la memoria judicial de 2008.

La nacionalidad de la mayor parte de las muertes fue española, aunque se aprecia «un enorme crecimiento de víctimas extranjeras». El documento revela que el 66,9% de los fallecidos tenía o había tenido rela-

ción de pareja con su agresor, mientras que el 26,6% de los casos por muerte violenta estaba basado en una relación paterno-filial.

Los tribunales han detectado un descenso del número de órdenes de protección solicitadas -1.110- y concedidas -635- en el conjunto del Estado. Además, en el 80,7% de las muertes investigadas no existía denuncia previa. En la mayoría de los casos, la respuesta judicial ante los casos de maltrato fue inmediato. El 71,4% de los procedimientos se incoaron en el mismo día o al siguiente. Por contra, en el 18,9% de ellos se renunció a la continuación de la causa.



## LAS JUNTAS DE GIPUZKOA HOMENAJEAN A JUAN PABLO URTIZBEREA

«Espero que mi acción sirva de ejemplo a otros», señala el irunés apuñalado cuando trataba de socorrer a una mujer agredida por su ex pareja.

Lo que siento es no haber podido salvarle la vida, pero espero que mi actitud valga de algo, que sirva para fomentar un poco el civismo y demostrar que nadie es amo de nadie. Que sea un ejemplo para que los demás actúen de la misma manera». Emocionado y abrumado a partes iguales, el irunés Juan Pablo Urtizberrea recibió el miércoles 11 de junio el homenaje institucional de las Juntas Generales de Gipuzkoa por haber tratado de salvar la vida de una mujer, Yasmín Rodríguez, aún a riesgo de perder la propia el pasado 9 de mayo. Aquel día, de madrugada, intentó auxiliar a la mujer



de la agresión de su ex pareja, que acabó asesinandola. Urtizberrea recibió dos cuchilladas cuando trató de evitar el fatal desenlace.

El irunés del barrio de Ventas, ya bastante recuperado de las heridas, acudió al homenaje de las Juntas en compañía de su esposa, Conchi Miranda, y de su madre, Tere. Fue aclamado como un héroe y firmó en el libro de honor de la institución. Pese a ello, Urtizberrea ha renegado desde el inicio de tal condición. Y durante su homenaje volvió a dejar patente que le incomoda tanto elogio.

«Siento frustración por no haber podido evitar» la muerte de Yasmín, dijo, en una breve intervención ante los junteros guipuzcoanos y otros invitados ilustres, como la consejera de Medio Ambiente, Pilar Unzalu; la directora de Emakunde, María Silvestre y la directora de la Oficina de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género, Mariola Serrano, entre otros.

Urtizberrea, agregó, confía al menos en que su acción sirva para que sea imitada y para que los ciudadanos apliquen la 'tolerancia cero' frente a los maltratadores de mujeres. En este sentido, pidió que quien escuche o asista a «una riña o percañe» que pudiera desembocar en una agresión machista «alerte a las autoridades, para intentar evitar que las cosas vayan más lejos».

«Quiero ser optimista respecto a los demás y estoy convencido de que cualquiera en mi lugar hubiera hecho lo mismo», afirmó. Recordó que su primera impresión aquella noche es que se había producido un accidente de tráfico y que sólo al detener su moto y bajarse para socorrer a las posibles víctimas se dio cuenta de que se trataba de una agresión. «No me lo pensé dos veces, es de sentido común ayudar a quien lo necesita», apuntó.

La presidenta de la Cámara foral, Rafaela Romero, agradeció a Urtizberrea por «haber ayudado a una víctima» de la violencia «que ejecutan hombres sin alma que odian a las mujeres por ser mujeres, para dominarlas y anularlas». Le elogió por haber sido capaz de «renunciar al miedo al cuchillo y olvidar el temor que hubiese paralizado a cualquiera. Distes el paso -le interpeló- que pedimos a gritos aquellos que hacemos frente con ahínco a la violencia de género».

## 1.100 FIRMAS PARA ENDURECER LAS PENAS



La familia de Marta del Castillo ha recogido ya 1.100.000 para solicitar al Gobierno de Zapatero que endurezca las penas para asesinos y violadores, además de aplicar la cadena perpetua en determinados casos.

## MUJERES PIDEN ELIMINAR LOS TRAMOS PELIGROSOS DE PASO OBLIGADO

Colectivo de mujeres y vecinos exigen que se diseñe un recorrido seguro para las bilbaínas. Los pasajes inseguros inevitables, para los que se pide un nuevo urbanismo, abundan en los barrios altos.

La violación de una chica el sábado 6 de junio en Bolueta ha vuelto a poner de manifiesto que la ciudad alberga trampas mortales para las mujeres. La imagen del lugar donde se produjo la agresión muestra un subterráneo por el que se accede a un grupo de viviendas. Una auténtica ratonera que las vecinas de esas casas se ven obligadas a atravesar varias veces al día. Bilbao cuanta aún con tramos muy peligrosos que son de paso obligado para muchas mujeres: "Subterráneos escaleras estrechas, recovecos..., que para acceder a según qué casas son insalvables", explican desde el Instituto para los Estudios Sociales (Ipes), que en 2004 elaboró un informe sobre el urbanismo de Bilbao.

Ya no se trata de rincones oscuros o de pasajes tortuosos, evitables con un rodeo, se trata de accesos peligrosos sin alternativa posible. "Son los primeros que hay que erradicar", explican desde Ipes.

Consistiría en elaborar un circuito seguro para cada ciudadana de Bilbao, sorteando los caminos inseguros y localizando y eli-



minando de raíz aquellos puntos peligrosos que no se pueden evitar.

Centenares de ciudadanos pidieron en Bolueta al Ayuntamiento de Bilbao que abra canales de acceso seguro a todos los puntos de Bilbao, "que ponga los medios necesarios para que las mujeres puedan llegar sin problemas a sus casas o a sus puestos de trabajo", señalaron desde el Movimiento Feminista de Bilbao. Que puedan salir a tomar algo y regresar a casa sin tener que pasar obligatoriamente por un pasadizo de los horrores del que, en el mejor de los casos, saldrán con el corazón que se les sale del pecho por el miedo.

La mayoría de estos tramos se encuentra en los barrios altos porque las alternativas de paso disminuyen conforme la superficie se estrecha. El arquitecto Iñaki Uriarte los atribuye a "urbanismos especulativos en los que se ha aprovechado al máximo el terreno". En el centro de Bilbao también hay "pasajes tremendos, como las escaleras de caracol que dan a la parte de abajo del puente de Deusto, a las cocheras de Bilbobús, eso sí, en este caso se pueden evitar y bajar por la Universidad".

## EL CONSISTORIO DE BILBAO ESTUDIA AGILIZAR LA CESIÓN DE ZONAS DE PROPIEDAD VECINAL

La violación sufrida por una mujer en un callejón sin salida en el barrio de Bolueta ha destapado una reacción vecinal para evitar situaciones similares.



Se trata de un espacio de propiedad particular de las comunidades de vecinos, pero de uso

público, como recordó el alcalde, Iñaki Azkuna, para argumentar que el Consistorio no haya podido actuar en la zona. Azkuna advirtió que se dan otros casos como éste en la ciudad y que el problema radica en que la normativa exige la unanimidad de los propietarios para ceder los terrenos al Ayuntamiento, pero que, sin embargo, algunos vecinos se niegan a dar su firma.

El Consistorio bilbaíno ha señalado que está «trabajando en un documento» para agilizar los trámites y permitir que el acuerdo entre vecinos se alcance «por amplia mayoría», y no por unanimidad, como hasta ahora. Los residentes de los portales que dan al callejón, por su parte, aseguran que ya solicitaron la «cesión de la titularidad privada al Ayuntamiento» hace dos años, en junio

de 2007, y que en un primer momento se la negaron, aunque después les dieron el visto bueno, con una condición: la firma de todos los dueños de los pisos.

El aislado rincón se convirtió también en el perfecto escondite para que dos jóvenes de 19 y 21 años agredieran sexualmente a una mujer el sábado 6 de junio. Los gritos de la víctima alertaron a los vecinos, que bajaron a auxiliarla.

El callejón pertenece a cinco portales, cuatro de la calle Pintor Losada, y uno de Sagarminaga, en los que viven unos 70 vecinos.

En Bilbao hay unos 60 rincones con una problemática similar. En las escaleras de Iturrubide, por ejemplo, el Consistorio «compró los bajos, pero aún no son públicas porque algunos vecinos no quieren», apuntan fuentes municipales.

## CONTRA UNA NUEVA AGRESIÓN SEXUAL



Cientos de vecinos salieron a la calle el lunes 8 de junio para expresar su rechazo a la agresión sexual que sufrió una mujer el sábado 6 de junio en Bolueta. Los dos detenidos por la violación ingresaron en prisión.

## YA HAY 100.000 MUJERES EN LA BASE DE DATOS CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

Un sistema informático mide el riesgo que corren e indica a la Policía cómo actuar.

Una herramienta informática muy poderosa para combatir la violencia de género. Así de eufórico presentó el jueves 3 de septiembre el ministro de Interior, Alfredo Pérez Rubalcaba, el Sistema de Seguimiento Integral de los casos de violencia de género. Lo hizo en compañía de la titular de Igualdad, Bibiana Aído, que también se mostró muy optimista con este nuevo sistema «que se complementará con las pulseiras telemáticas», presentadas el pasado mes de julio, que permiten la localización del agresor mediante un sistema GPS.

El Sistema de Seguimiento Integral es, en palabras de Rubalcaba, «una base de datos que reúne todas las denuncias interpuestas por violencia de género y datos de víctimas y maltratadores», a la que tienen acceso la Policía Nacional, Guardia Civil, instituciones penitenciarias, jueces y fiscales, personal del Ministerio del Interior y de las distintas delegaciones territoriales del Gobierno. Asimismo, próximamente el ministro quiere contar con policías autonómicas y municipales y servicios sociales, «con los que ya se está tramitando su incorporación al sistema». Un total de 28.855 usuarios que podrán interactuar, es decir, «sacar e introducir información de la forma más cómoda posible».



### Las cifras contra la violencia de género

- \* 102.188. Mujeres que ya están inscritas en la base de datos del sistema. 43.546 se incorporaron en 2008 y 29.327 en 2009.
- \* 28.855. Usuarios que pueden interactuar con el sistema, introduciendo y sacando información.
- \* 352.171. Evaluaciones de riesgo realizadas hasta el momento.
- \* 38. Mujeres fallecidas por violencia machista en España este año. Sólo 6 estaban inscritas en el sistema.
- \* 3.000. Pulseras GPS adquiridas por la Administración. Sólo 7 están en funcionamiento.

El proyecto, que comenzó a probarse en el año 2007 y que ha sido elaborado a través del estudio de 40.000 casos reales, suma ya 102.188 mujeres inscritas. El funcionamiento es sencillo: las víctimas de la violencia machista son incorporadas a un sistema que, en un primer momento, evalúa el nivel de riesgo en el que se encuentra la mujer -extremo, alto, medio o bajo-. De esta clasificación dependerá el seguimiento que se va a hacer del caso. Por ejemplo, para una mujer cuyo nivel de riesgo es «extremo», el sistema reevaluará su situación cada 72 horas y dará distintas órdenes de actuación a los cuerpos de seguridad, como «vigilar el domicilio, contactar con la víctima o controlar exhaustivamente al agresor». Sin embargo, para una mujer con riesgo «bajo», la reevaluación se realizará cada 60 días.

El análisis se realizará teniendo en cuenta 16 indicadores. Será clave conocer, por ejemplo, si ha existido violencia física- con o sin lesiones- violencia sexual, empleo de armas, agresiones verbales, destrozo de objetos y abuso en el consumo de drogas o alcohol por parte del agresor e, incluso, si existen problemas en la pareja (discusiones continuas, infidelidades, convivencia forzada...).



Todo tipo de información que se pretende obtener de primera mano, con la propia denuncia de la víctima, pero que también puede ser aportada por otras fuentes, como por ejemplo partes de lesiones o testigos que hubiesen presenciado las agresiones. Los resultados de la evaluación del riesgo se incorporarán al atestado policial y se comunicarán al poder judicial.

En relación a las pulseras GPS, Aído confesó que «sólo se han puesto en funcionamiento siete pulseras», de las 3.000 que ha adquirido la Administración. Aído ha recordado que las pulseras «sólo se pueden instalar mediante resolución judicial» y que «sólo ha pasado un mes desde su puesta en funcionamiento», concretamente agosto, cuando la actividad judicial se paraliza. Asimismo, confía en que los maltratadores «irán desapareciendo», porque «las nuevas generaciones no permitirán el abuso contra las mujeres».

Este año han fallecido 38 mujeres víctimas de la violencia machista en España, la última el jueves 3 de septiembre en Vélez Rubio (Almería) no había interpuesto ninguna denuncia por malos tratos contra su asesino. Ése es, para el titular del Interior, «el principal problema, porque si la mujer no denuncia no podrá ser incorporada a este sistema de protección». De hecho, «de las 38 mujeres fallecidas este año, sólo seis estaban incorporadas a este sistema», en fase de prueba desde 2007. Bibiana Aído también se sumó a la petición de su colega en el Gobierno: «hay que animar a las mujeres maltratadas a que pierdan el miedo y denuncien», insistió, «porque no están solas».

## LA NUEVA VIDA DE RAFAEL

Ricardi, el gaditano que pasó 13 años en la cárcel por una violación que no cometió, recupera el tiempo

Perdió 13 años de su vida por un error judicial y ahora trata de recuperar el tiempo perdido. Rafael Ricardi, el gaditano que fue encarcelado por una violación que nunca cometió, ha retomado el camino de la mano de Tamara, una indigente a la que acogió en su casa y con la que espera un hijo. Ricardi, de 48 años, una víctima de la injusticia en mayúsculas, es ahora un futuro padre que está aprendiendo a hacer cuentas para sacar adelante a su bebé.



Hace unos días, la sala de lo Penal del Tribunal Supremo declaraba nula la sentencia de la Audiencia de Cádiz que en 1996 le condenó a trece años por violar a una mujer. La víctima le señaló en la rueda de reconocimiento y un examen de ADN halló restos biológicos compatibles con Ricardi; informes realizados posteriormente con técnicas más avanzadas descartaron su implicación. En 2008, la Policía detuvo al verdadero culpable y Ricardi recobró la libertad.

Hace ahora un año que salió de la cárcel de Topas, en Salamanca. Cuando ingresó en el penal estaba enganchado a las drogas -comenzó a 'chutarse' con 14 años-, había malgastado varias vidas en la calle y se refugiaba de sus recuerdos debajo de un puente. Se había casado y había sido padre dos veces, pero la droga se había convertido en su única familia. Hasta que fue detenido, horas después de que una mujer fuera violada por dos tipos encapuchados. Ahí dejó de existir para todos, también para

sus compañeros de 'chute'.

Al poco de salir de prisión, Ricardi retomó las calles de El Puerto. Sus paseos por la Iglesia Prioral no pasaron desapercibidos para una mendiga que pedía limosna en la puerta del templo.

La historia de amor de Tamara y Rafael no está sacada de ningún folletín. Tiene la pausa suficiente de dos personas castigadas por la vida. «Un amigo nos lo presentó al cabo del tiempo a mí y a otra amiga», recuerda Tamara. Y Rafael, que

necesitaba compañía, decidió ayudarlas y las alojó en su piso recién alquilado, pequeño, feo y destartado. Su hogar, al fin y al cabo.

Sólo les puso una condición, no quería trapicheos en su sofá ni bolsitas vacías en el baño; su relación con la droga había acabado para siempre. «Mi amiga no lo cumplió y se tuvo que ir». Tamara le agradecía su ayuda asumiendo las labores de la casa. A los seis meses tuvieron su primera relación más allá del simple afecto entre compañeros de piso. Ahora, está embarazada de cinco meses y quiere que su pequeño traiga bajo el brazo la solución definitiva a su delicada situación económica: una indemnización que compense de alguna manera a Rafael por los 13 años injustamente perdidos en la cárcel. «Yo entiendo que la Justicia es lenta, pero mientras se resuelve este tema me podrían dar algo. ¿O qué quieren? ¿Que robe, como no lo he hecho nunca?».

## ENCARCELADO 11 MESES POR OCHO DENUNCIAS DE MALOS TRATOS FALSAS

El juez archiva la causa contra un hombre a quien su mujer acusaba tras provocarse ella misma las lesiones.

José Antonio Santos, de 39 años, ha pasado los últimos cuatro entre visitas al juzgado y a los calabozos de la Guardia Civil, declaraciones ante el juez y exámenes forenses. Incluso pasó 11 meses en un centro penitenciario en 2007. Todo ello, por las continuas denuncias por malos tratos que le interpuso su mujer, hasta ocho en este tiempo, que han resultado ser falsas.

El Juzgado de Violencia sobre la Mujer número 2 acaba de archivar la pesadilla que, según sus palabras, ha vivido este hombre en los últimos años. Esta resolución pone fin a la instrucción de las denuncias de Raquel Valle, la esposa, y concluye que, sin lugar a dudas, las acusaciones que ha formulado desde 2005 no responden a hechos reales, sino que son falsas.

Entre las agresiones que ella le imputaba había algunas que, según el juez, no pudo cometer porque no se encontraba en Sevilla en esas fechas. Llama la atención

el magistrado sobre una agresión que denunció la mujer en marzo de 2007, cuando su marido se encontraba en la cárcel. Destaca también el juez un informe del Instituto de Medicina Legal de Sevilla, tras la denuncia de una agresión en enero del año pasado. Concluyen los expertos que las lesiones que presentaba la mujer eran difícilmente atribuibles a otra persona y sí totalmente compatibles con una autolesión.

El abogado Fernando Retamar narró cómo los forenses detectaron que las agresiones eran en realidad autolesiones al percatarse, por ejemplo, de que las uñas de porcelana de la denunciante estaban intactas después de lo que aseguraba había sido una violentísima paliza de su esposo. En otra ocasión, acusó a su marido de agredirle con la cánula de una jeringuilla que luego encontró la Policía en su bolso. Indicios como éste y múltiples contradicciones en la mujer han terminado por convencer al juez de que José Antonio

Santos no era un maltratador. Él aseguró es «una víctima» de una Justicia que «ha fallado».

Raquel, que durante estos años ha ido a numerosos programas de televisión para exponer su caso, llegó a denunciar a otro hombre al que identificó como el sicario que su marido había enviado desde la cárcel para agredirle. Este individuo llegó a ingresar también en prisión, según el letrado de Santos.

En abril de este año, Raquel Valle volvió a denunciar a su marido por agredirle, según su versión, con una navaja.

José Antonio no ahorró críticas a un sistema judicial que, insistió, «ha fallado». «Lo he perdido todo y tengo que empezar ahora de nuevo, es muy duro, pero se ha acabado», señaló.



BARBARA GOENAGA/ ANTZEZALEA

## "EZ DUT INOIZ OSCAR SARIEKIN AMETSIK EGIN"

Oraindik ere zinemetan ikus daiteke euskaraz egin den bere azken filma, "Sukalde konuak".

Barbara kamerarekin ohituta dago, eta kamera Barbararekin. Zortzi urte zituela. Arantxa Lazkanoren "Urte ilunak" filmean parte hartu zuen. Bi urte geroago, Ainhoa nekatoarenazalean sartu zen Goenka-letelesalean. Hortik aurrera, platoan hazi zela esan daiteke, bertan sei urte igaro baitzituen izaba Aizpea Goenaga antzezearen pausoak jarraituz. Orain, 26 urte eta hainbat film lepoan dituela, Aizpeak berak zuzendutako "Sukalde Kontuak" filmean ikus dezakegu Barbara Goenaga, Estefania neska pijoaren paperean.

**-Kostatu zitzaizun neska pinpirin horren azalean sartzea?**

-Pertsonaia guztiak hasieratik oso ondo isatzita eta marrazta zueden. Nire papera adibidez, oso zehatza da. Ez dakit egokia den erraza dela esatea, baina denok ezagutzen dugun hemengo (Donostiako) neska prototipo bat da behintzat. Bestalde, izebarekin lan egiteak asko lagundu zidan. Oso zuzendari ona, bera ere antzezlea delako. Pertsonaia ulertzen ez nuenean hiru keinu egiten zizkidan eta berehala argitzen zitzaizkidan zalantzak.

**-Konfiantza osoa duzue, errieta egin zizun noizbait?**

-Batere ez. Oso ondo konpondu gara beti. Ez gara bizitza osoan inoiz elkarrekin haserretu, eta filmatze batengatik gutxiago... Alderantziz, barre asko egin eta oso ondo pasatu dugu. Ederki ulertu dugu elkar. Nire izaba izan da beti, baina sekula ez nuen lehenago berarekin lan egin, beraz esperientzia berria izan da.

**-Beraz, Aizpea Goenagari nabaritzen zitzaion zuzentzerakoa bera ere antzezlea dela...**

-Bai, antzezeen zuzendari batek oso ondo ulertu behar ditu antzezeak. Aizpearen kasuan, beste askok baino askoz hobeto ulertzen zigun. Edonork baino errazago. Hori asko nabaritzen da. Gainera, zuzendarekin konfiantza handia eduki eta beraiengan asko sinistu behar duzu, beraiak baitira, nolabait, salbatzen zaituztenak. Arazo edo zalantza bat daukagunean, zuzendaria da gidaria. Izebarekin konfiantza hori ehuneko ehunetan gertatzen da.

**-Komedia egiteko gogoia zenuen?**

-Bai, asko gustatzen zait komedia. Ez da erraza gainera. Niri zailagoa iruditzen zait jendea barre eginaraztea, negar eginaraztea baino. Gogoia neukan, bai.

**-Euskaraz lan egiteaz gozatu duzu? Ez dago aukera askorik, zinean behintzat...**

-Kosta egiten da film bat euskaraz aurrera ateratzea. Diru gutxirekin proiektua ateratzea zaila bada, euskaraz zailagoa oraindik, baina egin behar dugu. Zinea euskaraz ikusi nahi duen publiko zabala dago.

**-Oscar Jaenada ikusi dugu "Sukalde kontuak" filmean. Zure bikotea zela eta, zuk kobentzitu zenuen bertan parte hartzeko?**

-Ez, nik ez. Bera profesional bat da. Nire izebaren filma izan arren, eta horretaz guztiak aparte, gidoi bat jaso eta irakurri duen profesional bat da Oscar. Berak beste inork ez zuen erabaki baietz erantzutea.

**-Dibertigarria izan zen bera euskaraz hitz egiten entzutea?**

-Dibertigarria izan zen bere pertsonaiagatik, euskaraz hitz egiteagatik baino. Ez da euskaraz lan egiten duen lehenengo aldia. Oso une politak eta dibertigarriak pasatu genituen filmaketan, bai berarekin bai Juan Mari Arzakekin... antzele guztiak orokorrean.



-Txikitatik kameraren aurrean egon zara. Goenkalen ikusten zitugun. Zelan gogoratu duzu garai hura?

-Egia da txikitatik jarri naizela kameraren aurrean une jakinetan, baina ez uneoro. Gainera, urte asko egon nintzen gero ezer egin barik. Goenkalen sei urte egon nintzean eta asko gogoratu naiz. Hala ere, ez daukat txikitatik kameraren aurrean beti egon izanaren sentsazio hori. Izan ere, proiektu bakoitzarekin zerotik hasten naizelako sentsazioa daukat beti. Segurtasun gabezia hor egotan da.

**-Eta egon behar, hori diote behintzat...**

-Ez dakit egon behar den ala ez, baina hor egoten da... esaten dute intsegritate ez dela inoiz desagertzen, eta egia da.

**-Segurtasunik ez hori, neurri txiki batean edukita, beharrezkoa da arre- ta ez galtzeko...**

-Bai. Ez dakit, nori, baina behin zera entzun nion baten bati: "Gero eta esperientzia gehiago hartuta, are eta presio handiago sentitzen da". Eta egia da. Gero eta gehiago eman nahi duzu beti.

**-Perfekziozalea zarela esan daiteke, beraz...**

-Perfekziozalea ez bazara gustatzen zaizun lanarekin, zer izango zara, ba? Nik gustuko dudana daukadanez, perfekziozalea naiz, bai.

**-Zure aita margolaria izanda, eta izaba antzezlea, lagunekin alderatuz bizimodu ezberdina zenuela pentsatzen zenuen txikitant?**

-Noizbait horisentitu izan badut, ez da nigatik izan baizik eta beste- engatik. Gaur egun dauzkadan lagunetatik bi edo hiru, txikitatik eza- gutzen ditut eta oraindik elkarrekin jarraitzen dugu. Sentsazio hori ez dut askotan eduki esateko. Besteek egin duten gauza bertsuak egin ditut. Atera naiz atera behar nuenean, bidaiak egin ditut, isaki ere bai, atzerketak lehenago edo geroago, baina egiten nituen... Agian ez da normala ume bat goizeko zazpietan filmatzera joatea et segituan bokadillo batekin eskolara, baina niretzat normala zen eta hori izan da nire bizitza. Es dut beste bat ezagutu.

**-Azken asteotan Frantzia egon zara "Ruiflec, le village des ombres" filmean parte hartzen, frantsesez...**

-Bai, zorionez txikitant bi urtez bizi izan nintzen gurasoekin Parisen aitarekin lanagatik. Hasieran pixka bat kostatu zait beriz frantsesera bueltatzea baina nahi gabe hor neukan hizkuntza. Hala ere, gazte- leraz ala euskaraz lan egitea baino zailagoa izan da

**- Handik hona zabilta beti ala egonaldi luzeak egiteko aukera daukazu?**

-Orainxe gora eta orainxe behera ari naiz etenik gabe. Baina bai, urte bete pasatu dut oso lasai. Lasaiegi beharbada.

**-Epizentroa non daukazu, Madrilen?**

-Momentu honetan ez daukat epizentronik (barreak). Baina bai, bederatzi urte daramatzat Madrilen bizitzen. Etxea han daukat. Baina familia eta lagun asko Donostian ditut.

**-Zeintzuk dira zure erreferenteak zineman?**

-Pilo bat, oso zaila da bat aukeratzea. Euren karreraren erreparatzen dut, baina baita aukeratu dituzten pertsonaietan edota zenbat arris- katu duten.. Meryl Streep betidanik jarraitu dut. Ondo dago beti. Ez du inoiz aspertzen eta bera ere ez da aspertzen. Maribel Verdú, Aitana Sánchez Gijón, Carmen Maura...

# ARTERIAK MEHETZEA ARTERIOSKLEROSIA

**Ekintza fisikoa, bihotzerako dieta osasungarria, pisu larregia saihestu eta estresa kontrolatzea, ohitura osasungarriak dira arteriosklerosiaren prebentziorako.**

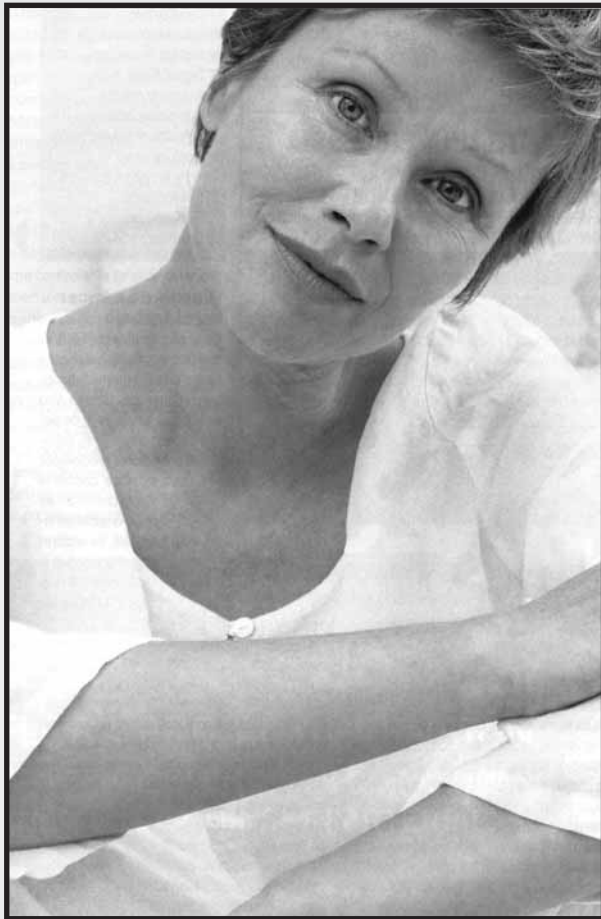
Arteriosklerosiak arteriak gogortzea esan nahi du hitzez hitz eta endokapenezko eritasuna da, arteriak mehetzea bereizgarri duena. Arterietako hormetan lipidoak, zuntz-zelulak, gihar-zelulak, kolesterol-kristalak eta kaltzio-hondarrak pilatzen dira eta horiek ateroma plakak osatzen dituzte (horrela deitzen zaie gaixotasun hau eragiten duten plakei) eta apurka-apurka arteriak itxiz joaten dira. Arteriosklerosia oso motel garatzen da eta horren eraginez gertatzen diren aldaketa morfologikoak gaztetan ager daitezke.

Hedapen unibertsala duen patologia da, ingurune geografiko, arraza eta sexu-desberdintasunek ere aldaketa nabarmenak eragiten dituzten arren. Azken hamarkada hauetan herrialde industrializatuetan gaitz endemiko izatera iritsi dela ere esan daiteke, herrialde garatuenetako biztanleen artean eragin handi-handia duelako.

Arteriosklerosi terminoak mende bat besterik ez duen arren, Egiptoko faraoien Hemezortzigarren Dinastiako (K. a 1224) momietan ere aurkitu da arteriosklerosi arrastorik. Baina gaitz honek historia luzea izan arren, oso mugaturik eta zalantza askorekin gaude oraindik gaitzaren garapen eta bilakaeraren inguruan.

Arteriosklerosi gaitza bizitzako lehen 20 urteetan eta berdin-berdin hasten da garatzen gizaki guztietan, jatorria kontuan izan gabe. Hasiara batean plaka txiki onbera bat garatzen da, ildaska gantzatsua deitzen dena eta bizitzako lehen urteetan ager daiteke aorta eta koronarioa bezalako arteria handi eta ertaintan. Ildaska horiek desagertu edo oso bilakaera motela izan dezakete eta ateroma plakak sortu.

Gaur egun badakigu gutako bakoitzak arterietako hiru dimentsioko geometria desberdina izaten duela jaiotzetik, bereziki arteria koronarioen kasuan, eta hain zuzen ere arteriak bereizten



diren guneetan odol-korrontearen turbulentsiak gertatzen dira eta seguru asko horiek eragingo dituztela arterien barruko estaldurako lesioak; horma horiek iragazkorrago bihurtzen dira, odoletan doazen zelula eta elementu kimikoen aurrean: lipido, zuntz-zelula, zelula-detritus eta bestelako elementuak sartu egiten dira endotelio kalteu horretan eta arteriosklerosi plakak sortzen dira.

Gaur egun elementu berri bat agertzen da ateroma-plakaren bilakaera prozesuan: hantura. Plaka hautsi egin daiteke, odolbatua osatu edo arteria erabat itxi; eta prozesu horretan protagonista papera izan dezake hanturak. Izan ere, C proteina erreaktiboaren (PCR) maila altuak detektatu dira odoletan, hantura dagoenean agertzen direnak, geroago bihotzekoa izan duten pertsonengan. PCR maila jakitea etorkizuneko bihotzekoa izateko arriskua

aurreikusteko beste bide batzuen ordezko izan daitekeela ere esaten da.

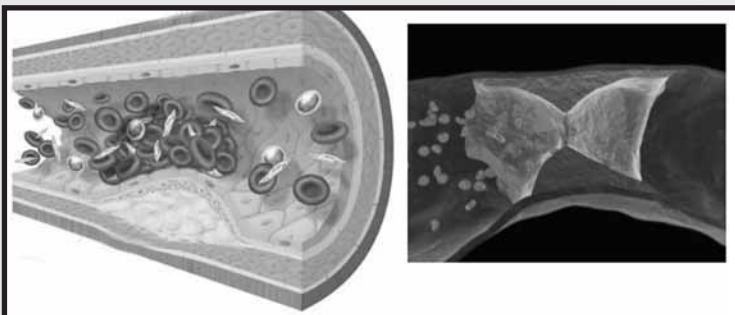
## Arteriosklerosiaren arrisku faktoreak

Prozesu honetan lagungarri izaten dira hainbat arrisku faktore. Zenbait ohitura, ezaugarri edo gorabeherak lotura handia du gaixotasuna izateko joeraren gorakada nabarmen batekin. Aldagarriak edo alda ezinak izan daitezke.

Arteriosklerosiaren arrisku faktoreei buruzko ikerketa 60ko hamarkadan hasi zen eta orduan hasitako azterketa epidemiologikoei esker faktore horiek identifikatzea eta lehen mailako prebentzioa egitea lortu da: arrisku faktoreak desagerrarazi, gaixotasunaren garapena kontrolatzeko.

Hona gaixotasun honi loturiko arrisku faktore garrantzitsuenak: erretzeko ohitura, hipertentsio arteriala eta kolesterol maila handia, batez ere LDL motakoa (kolesterol txarra izenez ezagutzen dena, horren oxidazioak zeri-kusi handia baitu plaka sortzarekin).

Aitzitik, kolesterol ona izenez ezagutzen dena, HDL motakoa, lagungarri da gaitzaren prebentziorako. Egunez egun, gainera, gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio HDLri gaitza iragartzeko faktore gisa: HDL balore baxuak



izatea arriskutsua da, kolesterol maila normalak izanda ere. Diabetes mellitus, loditasuna, bizimodu sedentarioa eta estresa ere arteriosklerosia agertzen laguntzen duten faktoreak dira. Horiek guztiak arrisku faktore aldagarriak dira, hau da, eragin egin dezakegu horiengan: erretzeari utzi, argaldu, ariketa fisikoa egin, dieta aldatu... eta horixe da lehen mailako prebentzioaren oinarria.

Baina badira arrisku faktore aldaezinak ere. Adina, sexua, karga genetikoa eta arraza ezin ditugu aldatu. Adina da arrisku faktore sendoena: lehen lesioak bizitzako lehen hamarkadan agertu ohi dira aortan, arteria koronarioetan bigarrenean eta burmuineko arterietan hirugarrenean. Emakumeengan askoz ere gutxiago agertu ohi da arteriosklerosia gizonezkoen artean baino, menopausia garaira arte; horregatik, tentazio handia izaten da horren erantzule emakumezkoaren hor-

monak egitea; baina oraindik ez da konfirmatu gaixotasunarengandik babesteko zerkusirik duten ala ez. Badirudi arraza zuriko pertsonak joera handiagoa dutela gaixotasun hau izateko beste arrazetakoek baino. Eta, azkenik, karga genetikoa gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio eta, beraz, oso arreta handiz baloratu behar da gaixoaren familiariko historia.

## Zein sintoma sortzen da?

Arteriosklerosiak ez du sintomarik izaten, harik eta arteriak asko estutu direlako ehunetara odola iristea eragotzi arte. Iskemia gertatzen da orduan (ehun batera behar adina odol eta oxigeno ez iristea) eta sintomak agertu ohi dira.

Estutze horrek hiru ataletan izaten du eraginik gehien: bihotzean, beheko gorputz ataletan eta buruan. \* Bihotzean, arteria

koronarioetako arteriosklerosiak bularreko angina, miokardio infartoa, miokardiopatia arterioskleriotikoak, bat-bateko heriotza eta bihotzeko ezintasunak eragiten ditu.

\* Beheko gorputz-ataletan, amore emate intermitentea agertzen da: ibiltzean zangoetako mina izaten da eta pertsonak gelditu egin behar izaten du; atsedean hartuta desagertu egiten da mina eta berriro has daiteke oinez.

\* Burmuinean, arteriak ixten direnean, garuneko hodieta istripua gertatzen da eta era askotara azal daiteke: sintoma txikiak edo gorputz adarren paralisia, zerebroko aldean iskemia eraginda.

Ikerketa epidemiologikoei esker arrisku faktoreekin lotu ahal izan dira gaitz horiek. Horrela, kolesterol handiak lotura handiagoa du gaixotasun koronarioekin, tabakoak amore emate intermitenteekin eta hipertentsioak garuneko hodieta istripuekin.

## Arteriosklerosia prebenitzeko

Ezin dugu ezer egin denboraren pisua prebenitu edo karga genetikoa edo sexua aldatzeko; baina arteriosklerosiaren garapenean izan dezakegu eragina, arrisku faktoreengan eraginda. Hona zenbait ohitura osasungarri arteriosklerosia prebenitzeko:

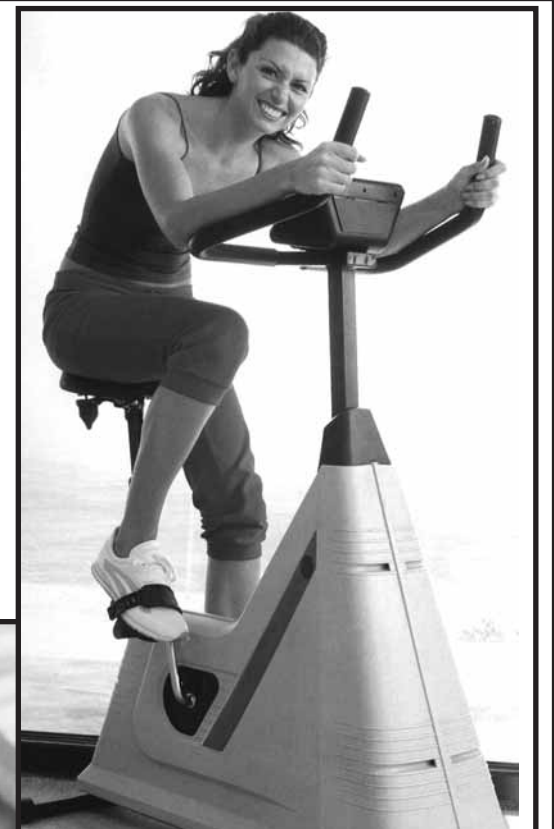
**Ariketa fisikoa.** Ariketa fisikoa era erregularrean egitea komeni da, astean 50-60 minutuko hiru saio, ahal dela aerobiko motakoak, adibidez martxa, pauso arinez ibiltzea, bizikleta, korrika edo igeri egitea... Ez da beharrezkoa ariketa akigarri izatea edo nekatu arteko kirola egitea; neurritz ariketa eginda ere emaitza bikainak lortzen dira.

**Dieta osasungarria.** Kaloria ekarpen zuzena. Oso gomendagarriak dira landarezko elikagaiak, hala nola lekariak, fruituak, ortuariak, substantzia antioxidatzailetan (A, E eta C bitaminatan) aberatsak direnak. Aziko folikoa -hosto berdeko barazkietan, fruitu lehorretan edo landare-olioetan aurkitu daitekeen- oso garrantzitsua da prebentziorako, arrain urdinetako omega-3 azido gantzatsuak bezala. Ardoak eta teak ere (neurritz kontsumituz gero) barazki eta fruituek bezain antioxidatzaile indartsuak dituzte. Oliba olio hobea da beste olio motak baino. Kolesteroletan eta koipe saturatuetan aberatsak diren elikagaiak gutxitu egin behar dira: arrautzak, esne osoa, haragi gantzatsuak, hestebeteak, barrukiak.

**Estresa kontrolatu.** Estresak era-

gin kaltegarria du arteriosklerosiarengan. Gaur egungo gizartean ez da erraza estres egoerei ihes egitea; horregatik, komenigarria da tentsio emozionalari lasaitzeko tekniken bitartez aurre egitea. Batzuk oso errazak eta eraginkorrak izaten dira.

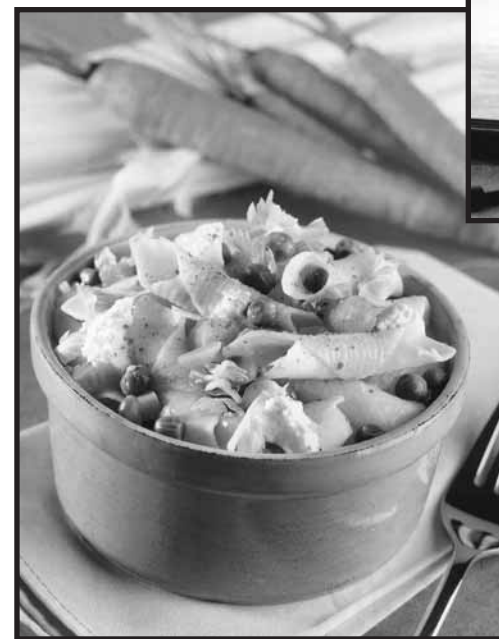
**Larregiko pisuari aurka egitea.** Loditasunarekin batera hipertentsioa, kolesterol eta azido uriko maila eta diabetesa igotzea gertatu ohi da, besteak beste. Kasu askotan pisua jaitsita erabat edo hein handi batean zuzentzen dira anomalia horiek guztiak. Horregatik da hain garrantzitsua



pisu egokiari eustea.

**Hipertentsio arteriala kontrolatu.** Kasurik gehienetan hipertentsioa arina izan ohi da eta higiene-ohitura osasuntsuak erabil daitezke hori kontrolatzeko: ariketa fisikoa, dieta, lasaitzeko ariketak & Zifrak beti oso handiak direnean bakarrik izango da beharrezkoa botika bidezko tratamendua.

Erretzeari uztea. Tabakoak oso eragin kaltegarria dauka, arteriosklerosiak ez ezik, baita beste gaixotasun batzuegan ere.



## LA DEFENSORÍA ADVIERTE A LOS 'TXOKOS' DE QUE EL SEXISMO ES PUNIBLE

Un estudio jurídico concluye que los responsables de las sociedades gastronómicas que no admiten a mujeres podrían enfrentarse incluso a penas de cárcel.

Las sociedades gastronómicas vascas están padeciendo este año un protagonismo no deseado. La Defensoría de la Igualdad entre Mujeres y Hombres, dirigida por Maite Erro, ha colocado en la diana a los txokos y a las asociaciones que limitan la presencia de la mujer en sus actividades. Después de imponer a la sociedad Txoko Eder en Puentelarrá (Álava) una sanción pionera en Euskadi por no admitir mujeres, Erro ha elaborado un estudio jurídico sobre el sector en el que recoge cómo la Ley asiste a su organismo para denunciar a las que, bien directa o indirectamente, discriminan a la mujer.

El informe concluye que, según la jurisprudencia y el ordenamiento legal, "las asociaciones, aún gozando de



## LAS MUJERES YA PUEDEN SER SOCIAS EN TODAS LAS SOCIEDADES GASTRONÓMICAS DE ELORRIO

La igualdad entre mujeres y hombres puede ser un guiso de cocción lenta, pero al fin se ha servido en las mesas de todas las sociedades gastronómicas de Elorrio. Tras el reciente cambio de reglamentos en dos de las cinco sociedades registradas de la villa, Pitxar y Buskantz, las mujeres pueden ser ya socias de pleno derecho de una institución marcada por su carácter exclusivamente masculino en la mayor parte de Euskadi.



comparte una de las nuevas incorporaciones de Pitxar, que, sin embargo, recalca que «la relación ha sido tradicionalmente buenísima y los socios siempre han estado dispuestos a preparar por nosotras lo que hiciera falta si teníamos un compromiso». Pero era una cuestión de principios y, a pesar de que la falta de quórum impedía sacar adelante muchas reformas «porque los estatutos exigían unas mayorías imposibles, de dos terceras partes», el

cambio acabó produciéndose.

También las presiones municipales han tenido su peso. «Desde el Ayuntamiento se optó por no tener relaciones institucionales con las sociedades que no cumplieran con una política de igualdad básica», apunta el alcalde, Niko Moreno. Un ejercicio de fuerza nada desdeñable debido a la colaboración de las sociedades en la vida cultural del pueblo, pues organizan concursos gastronómicos, la tamborrada y apoyan iniciativas externas.

«No hay que olvidar que, en la mayoría de las sociedades, las mujeres pueden ser socias desde hace un montón de años. En Alkartu incluso hubo una fundadora, hace casi cuarenta años», recalca Lazkano. Patri Irazola, miembro de este txoko, reconoce que no hace mucho uso de la sociedad por el momento: «Es como una gran familia, todos te echan una mano, sobre todo al principio. Y nosotras, que nos hemos criado ahí, nos conocemos todos los rincones», asegura. «Es que es ilógico que sólo puedan entrar hombres», defiende Arantza Ibieta, socia de Lagun Toki desde hace siete años. «Aquí la gente es de mente más abierta, incluso entre las personas de más edad», reflexiona. A su lado, Ane Urien, que en su año de estreno le ha tocado desempeñar el cargo de bodegaera, reivindica «tener, por lo menos, la opción de entrar o no entrar», aunque reconoce que en su caso lo que ha conseguido es «más trabajo, por ahora».

la libertad de autogobierno y autoorganización", no pueden hacer un uso ilimitado de su autonomía. Su poder "se encuentra limitado por el respeto a las leyes y a los derechos de terceros, entre los que se encuentra el derecho de las mujeres a no ser discriminadas por razón de sexo". Así, las sociedades que recogen en sus estatutos una "discriminación directa" podrían incurrir en un delito tipificado en el Código Penal, el de las asociaciones "que promueven" la discriminación por razón de sexo contra sus miembros o contras terceras personas.

Los fundadores, directores y presidentes de este tipo de asociaciones podrían recibir así una sanción, según el Código, que va desde una condena de prisión de dos a cuatro años, hasta multas de uno a dos años, pasando por la inhabilitación como empleado o cargo público por un periodo de seis a doce años.

La voluntad de la defensora es terminar con la impunidad de aquellos que discriminan "por sistema" en el ámbito privado. Con esa voluntad, Erro abrió el pasado mes de abril el primer expediente a una sociedad gastronómica, la alavesa Txoko Eder, que obstaculizó su investigación tras recibir la defensora las quejas de dos mujeres cuya incorporación fue rechazada por el txoko.

Con el estudio jurídico elaborado por el organismo público, la institución responde a las sociedades que, a raíz de aquella sanción, han defendido sus prácticas aduciendo que están amparadas por el derecho de asociación y que, al encontrarse en el ámbito privado, no deben responder a las exigencias los poderes públicos. Tampoco al derecho a la igualdad reconocido por la Constitución.

Las conclusiones de la defensoría desmontan esa argumentación, ya que recogen una larga jurisprudencia del Tribunal Supremo y el Constitucional que subraya cómo el derecho de asociación no es absoluto. Además, el estudio asevera que las instituciones públicas, "por imperativo legal", no pueden permanecer al margen de la discriminación en este ámbito. Incluso recuerda un



artículo de la Ley vasca de Igualdad que dice que las "administraciones públicas vascas no podrán conceder ningún tipo de ayuda ni sus representantes podrán participar en calidad de tales en ninguna actividad cultural, incluidas las festivas, que sea discriminatoria por razón de sexo".

### Sociedades marcadas

Actualmente existen en Euskadi 1.414 sociedades gastronómicas, la mayoría ubicadas en Gipuzkoa (749) y, en menor medida, en Bizkaia (453) y Álava (216). Las más tradicionales, por ser las primeras, se localizan en la Parte Vieja donostiarra, pero el recelo hacia la pertenencia o participación de las mujeres no es exclusiva de San Sebastián. Según el análisis realizado por el equipo de la defensoría, este tipo de entidades culturales se dividen en tres tipos: las expresamente mixtas, las que presentan una "discriminación directa" y las que ejercen una "indirecta". El estudio recoge como botón de muestra un conjunto de 31 sociedades gastronómicas que realizan una u otra discriminación. La primera, la más evidente, se refiere a aquellas que en sus estatutos recogen explícitamente su condición de masculinas. La defensora enmarca en esta categoría a 19 asociaciones. Entre ellas figura, por ejemplo, Atotxa Erreka, ubicada en el barrio donostiarra de Añorga, fundada en 1974 y

con unos 60 socios. Sus estatutos dicen, sobre la admisión: "Pueden ser miembros de la sociedad todas las personas, varones", sobre los derechos de los socios: "Todo asociado podrá ser acompañado por personas varones ajenas a la sociedad"; y sobre la herencia de la condición de socio: "La plaza de socio podrá ser reclamada por un descendiente directo, varón".

Algo similar ocurre con las bases de la Sociedad Euskal Billera, compuesta por 250 socios. Sus estatutos rezan: "pueden ser miembros de la sociedad aquellas personas físicas que así lo deseen", pero establecen con condiciones. Entre ellas, la de ser "varón". Otro reglamento interno advierte. "La estancia de mujeres en el local social,

acompañadas de un socio, estará permitida cualquier día de la semana entre las 14 horas y las 18,30". Eso sí, sin perjuicio de lo que acuerde al respecto la junta directiva.

Aunque la fotografía de las sociedades gastronómicas indica que las más antiguas son generalmente las más restrictivas, en ocasiones la tendencia se invierte. De hecho, la sociedad Santiagomendi, en el barrio de Amara, supone una muestra clara de discriminación aunque data sólo de 1994. De nuevo reconoce explícitamente en sus estatutos que tan sólo admite "varones". Pero el traspaso de la condición de socio es aún más curioso: "En caso de fallecimiento de un socio, su viuda podrá proponer a la junta directiva al hijo o al yerno de aquél para ocupar el puesto de su esposo".

Un segundo grupo de txokos presenta, por otra parte, una discriminación menos clara. Explica el informe que en estos casos los estatutos guardan silencio sobre el sexo de sus socios, pero a la hora de establecer los requisitos de entrada, impiden por la vía de los hechos la incorporación de la mujer. Por ejemplo, obligando al aspirante a reunir el aval de dos socios, cosa imposible en la mayoría de los casos porque o bien éstos prefieren excluirlas, o bien temen su expulsión de la sociedad "como represalia". En otros casos, son las juntas las que directamente deciden no incorporar a socias por las razones que les convengan.

## MAITE ERRO/ DEFENSORA DE LA IGUALDAD DE EUSKADI «SE ESTÁ DESPIDIENDO IMPUNEMENTE A LAS MUJERES POR ESTAR EMBARAZADAS»

A ferrada a las directivas europeas, las leyes estatales y la legislación vasca en materia de Igualdad, la titular de la Defensoría vasca en esta materia admite que aún queda camino por recorrer, pero que su oficina necesita «al menos cinco años» para poder ser evaluada con rigor, «y sólo llevamos dos». Se refiere así a la reflexión hecha pública por la nueva dirección de Emakunde, cuya responsable, María Silvestre, abrió la posibilidad de eliminar la Defensoría por su escaso número de actuaciones. Maite Erro desvela también una realidad que ha generado varios casos en su oficina: «Se está despidiendo impunemente a las mujeres cuando dicen que están embarazadas», afirma.

- ¿Cuál es el futuro de la Defensoría?

- Ésta es una Defensoría creada por la Ley vasca de Igualdad, cuya aprobación de forma pionera en el Estado demostró la responsabilidad política del Gobierno vasco al aplicar las directivas europeas de 2002 y 2004. La Ley prevé su evaluación a los cinco años, y es pertinente que así sea. Se nos atribuyó la potestad de tutelar el principio de igualdad de trato y atender a la ciudadanía ante presuntas situaciones de discriminación por razón de sexo en el sector privado. Esto fue un paso adelante porque hasta ese momento se habían ido creando recursos dirigidos específicamente a mujeres. Pero éste se crea para toda la ciudadanía.

- ¿Está satisfecha de su puesta en marcha?

- Mi valoración es muy positiva, sí. La directora de Emakunde ha abierto la reflexión sobre su continuidad. Sería más pertinente plantear este tema a la directora de Emakunde.

- ¿Le sorprendió que María Silvestre anunciara esa reflexión?

- La directora de Emakunde es una mujer que se acaba de incorporar a esas labores y por tanto ha tenido muy poco tiempo para poder leer cuestiones relativas a la Defensoría, documentos que yo le facilité. El tiempo ha sido realmente corto. Conocer una institución requiere tiempo, leer materiales, compartir situaciones, ni siquiera hemos tenido tiempo de leer y dar el visto bueno al protocolo de colaboración entre ambos organismos.

- ¿Cree que es una cuestión de tiempo, que Emakunde cambiará de opinión cuando conozca mejor la labor de la



Defensoría?

- Invité a María Silvestre a conocer nuestra oficina, pero no estuvimos más de media hora porque tenía otro compromiso. Cuando hablé de reflexionar yo, al menos, no lo entendí por eliminar la Defensoría. Es bueno evaluar los recursos públicos. Yo hice mi tesis doctoral sobre ello y estuve cuatro años en Estados Unidos trabajando en la evaluación de recursos públicos y privados. Y la regla de oro es que un recurso no se puede evaluar hasta que hayan transcurrido cinco años desde su pleno rendimiento.

- Es pronto, pues, en este caso.

- Eso se extrae rápidamente de lo que digo. Y nosotros llevamos dos años y no nos tenemos que agobiar. Es sano evaluar, pero respetando unos parámetros que hacen que esa evaluación tenga valor.

- ¿Le ha dado explicaciones la directora de Emakunde acerca de sus valoraciones en su comparencia parlamentaria? ¿Se las ha pedido usted?

- En el Parlamento dijo vaguedades, cosas muy generales. Esta Defensoría no se crea por capricho, se incorpora en una Ley de Igualdad en cumplimiento de dos directivas europeas y me parecería excesivamente prematuro emitir un juicio de valor en base al número de casos. Porque no sólo es el número, sino a cuántas personas afectan y qué avances pueden suponer para todos que se conozcan esas situaciones discriminatorias en el sector privado.

- ¿Son asuntos de los que se ocupan otros organismos, como el Ararteko?

- No. La defensoría tiene su ámbito en el sector privado. El Defensor del Pueblo vela por los derechos de la ciudadanía frente a la actuación de la

Administración pública.

- Reciben pocos casos.

- Pero interesantísimos. Hoy mismo me han puesto encima de la mesa tres casos que acaban de entrar. Empezamos a trabajar el 24 de mayo de 2006 y en seis meses nos llegaron 20 cuestiones. En el primer semestre de 2009 han entrado 60. Y estamos en una situación de crisis, con un miedo terrorífico a plantear cuestiones en las empresas.

- La crisis influye.

- Claro. Hay situaciones tremendamente preocupantes, como los despidos a mujeres por embarazo. Se está despidiendo a las mujeres impunemente cuando dicen que están embarazadas. El embarazo es uno de los elementos que hace en estos momentos que las mujeres sean arrojadas fuera del campo laboral. Nada tiene que ver con su formación, su experiencia, su recorrido, su bagaje. sino que es el embarazo y aquellas cuestiones relacionadas con él las que están despachando a las mujeres de uno de sus derechos. Es tremendo. Hay que tomar medidas, no podemos prescindir de la generación de mujeres mejor preparadas de la historia, que lo son a raíz de esfuerzo familiar, personal e inversión de dinero público. No podemos permitirlo.

Igualdad en los txokos

- ¿Han intervenido en casos concretos como los que relata?

- Hemos intervenido en varios. Hemos intermediado para que en lugar de ser despedidas con 20 días consigan 45 días de salario al año, porque son despidos nulos por discriminación directa por razón de sexo. Y en otros casos se ha intermediado porque se han puesto problemas a las mujeres después de excedencias por guarda legal.

## EL 67% DE LOS SOLICITANTES DE AYUDAS A LA DEPENDENCIA SON MUJERES

Se han valorado 35.148 casos en Bizkaia desde 2006, de los que el 37% podría permanecer en casa si contara con apoyos familiares.

El perfil de la persona que solicita en Bizkaia el reconocimiento del grado de dependencia es una mujer con una edad media de 78 años y que vive acompañada de su cónyuge, de sus hijos u otros parientes. Esta es una de las conclusiones que se difundieron ayer durante un simposio que tuvo lugar en el marco del 51 Congreso Nacional de Geriátrica y Gerontología, que ha tenido este año su sede en Bilbao.

En el seminario se analizaron los datos obtenidos por la asociación profesional Médicos de Bizkaia, adscrita al Colegio de Médicos de este territorio, durante el proceso de valoración de mayores que se puso en marcha tras la aprobación de la Ley de Dependencia, en 2006. Durante este tiempo, el colectivo de doctores examinó a 35.148 solicitantes

Los primeros análisis indican que, del total de personas valoradas, el 67% son mujeres y el 33% hombres, con una media de 78 años. En proporción, hay más dependientes menores de 80 años (96%) que mayores de esa edad (90%). Por su parte, el



88% de los mayores examinados se pueden definir como dependientes.

5,8 medicinas de media

En un 15% de los casos presentan una «clara indicación» de ingreso en una residencia, mientras que el 37% podrían permanecer en su domicilio si tuvieran los apoyos adecuados. Esta ha sido una de las conclusiones que han destacado los responsables del simposio. Tanto Begoña Pablos, directora de Médicos Bizkaia, como la gerontóloga Iratxe Landeta y el geriatra Sergio Ariño llamaron la atención sobre este dato y demandaron una mayor atención a los ancianos por parte de los familiares, lo que redundaría en una mayor calidad de vida de los mayores.

El consumo de medicamentos por día es de 5,8 de media, aunque hay un 19% de los valorados que consumen nueve o más medicinas diarias. Otros datos difundidos ayer señalan que el 75% de

estas personas se considera acompañada, bien por el cónyuge, los hijos u otros parientes, y que no tienen sentimiento de aislamiento. Finalmente, un 60% presenta alteración en la memoria a corto plazo; un 55% tiene riesgo de caída por marcha inestable; y un 12% ha sido ingresado en el hospital al menos una noche en los últimos tres meses.



## BEGOÑA LÓPEZ COOPERANTE EN INDONESIA «ESTOY ATRAPADA ENTRE DOS MUNDOS»

Esta vitoriana dejó hace nueve años un buen trabajo en Edimburgo para fundar en Bali una ONG de ayuda a niños discapacitados.

En Bali es de noche cuando Begoña López descuelga el teléfono. Su tono denota cansancio. Es comprensible, ya que ha pasado doce horas fuera de casa, en Lovina, al norte de la isla, lugar al que ha ido con algunos niños de la organización no gubernamental que ella fundó en el año 2000. «Nos han invitado a nadar con los delfines en una piscina», explica emocionada. Las jornadas de esta vitoriana de 47 años son muchas veces maratonianas, pero no ceja en su empeño de ayudar a los más desfavorecidos. Precisamente, ése fue el objetivo que le impulsó hace nueve años a dejarlo todo y embarcarse en esta aventura solidaria. Desde entonces, no ha parado de tocar puertas para recabar subvenciones. Algunas se abrieron, pero otras se cerraron de golpe. Eso sí, con su esfuerzo ha logrado llevar esperanza a los habitantes más necesitados del 'paraíso esmeralda'.

Este espíritu de ayudar a los demás siempre ha estado vivo en Begoña. De ahí que decidiera orientar su formación en esa dirección. Se diplomó en Trabajo Social y siempre compatibilizó los estudios con empleos en casas de acogida y en un centro para formación de mujeres. Su afán de cooperar no tenía límites. Por eso, cuando se quedó sin trabajo en Vitoria, se marchó a Edimburgo. «En ese momento no sabía qué hacer. Un amigo me animó a irme al Reino Unido y así, de paso, aprendía inglés».

Al final, su estancia se alargó cinco años, en los que trabajó como enfermera en un centro geriátrico al mismo tiempo que proseguía con su formación. «En esa época empecé a viajar y mis últimas vacaciones fueron en Bali, un lugar que me enamoró», reconoce. Tanto le cautivó la 'isla de los dioses' que regresó tres veces en menos de un año.

Fue en su segunda visita cuando dejó a un lado los rincones más turísticos para sumergirse en la dura realidad de los poblados. Y allí encontró un buen motivo para comenzar a trabajar como voluntaria y trasladar su residencia a aquel extremo de Asia. «Conocí a tres jóvenes con discapacidades y comencé a interesarme por la pésima situación en la que vivían los chavales con deficiencias físicas y psíquicas. Muchos nunca habían visto una silla de ruedas. No habían salido de su casa y, por tanto, no sabían leer ni tampoco escribir», relata.

Por si esto fuera poco, comprobó el pésimo estado de un colegio reservado para ese colectivo. «La cocina me impresionó: el suelo era de tierra, no había baldas, estaba lleno de ratones... No tenían ni luz ni agua». Ante ese panorama «desolador», pidió un presupuesto al profesor del centro balinés y, tras renunciar a su trabajo en Edimburgo, decidió recorrer todas las organizaciones no gubernamentales españolas e inglesas. Ninguna respaldó su proyecto en Indonesia. Eso sí, todas le desearon buena suerte.



Las constantes negativas, sin embargo, no quebraron su tesón. «No me podía quitar de la cabeza a esos niños», incide. Así que decidió fundar la asociación Kupu-Kupu (que en indonesio significa 'mariposa') con la ayuda de unas amigas de Vitoria. Tras registrar la ONG ante el Gobierno vasco, comenzó otra ardua tarea: solicitar fondos. «Pensaban que mi propuesta no tenía futuro, que me cansaría», rememora. Al final, su perseverancia fue recompensada con la primera ayuda que le concedió el Ayuntamiento de Llodio. Ya con el proyecto aprobado y el dinero bajo el brazo, regresó a Bali en junio de 2000 para fijar allí su residencia. «Cuando me vieron llegar se sorprendieron. Estaban convencidos de que no iba a volver. ¡Al principio creían que era la típica extranjera loca!», admite.

Y lo cierto es que los comienzos «no fueron nada fáciles». Begoña se desplazaba por los arrozales para buscar en remotas aldeas a muchachos con deficiencias físicas y psíquicas que vivían en un estado deplorable. «La realidad local es muy diferente. Hay casas sin baño y donde duermen sobre esterillas».

El camino está lleno de piedras. De hecho, aún tiene mucho trabajo por delante pero, gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Vitoria y la Diputación de Álava, así como a las donaciones de particulares, ha logrado poner en pie dos centros -hace poco ha inaugurado el segundo- y disponer de autobuses, un comedor, un local de fisioterapia, baños y dos escuelas. «Además, hemos construido una tienda con artesanía hecha por personas discapacitadas. ¡Hacen maravillas!», sostiene orgullosa.

Eso sí, a pesar de que Begoña está muy contenta con su vida en Bali, confiesa que no ha logrado adaptarse porque «es muy duro hacer trabajo social en este país». Un escollo que tampoco le doblega. Además, cuenta con dos razones de peso para no arrojar la toalla: su marido, Made, de origen balinés, y su hija Miluh, de cuatro años. «Ellos me atan aquí más todavía. Pero quedan muchas cosas por hacer en favor de los lisiados», dice con valentía.

## OCHO DE CADA DIEZ LICENCIADOS EN MEDICINA Y ODONTOLOGÍA EN EUSKADI SON MUJERES

El futuro del servicio sanitario está en manos femeninas. Ocho de cada diez licenciados en Medicina y Odontología por la Universidad del País Vasco (UPV) son mujeres, un porcentaje similar al que se registra en el resto de facultades españolas. La nota media de los alumnos que se graduaron el curso pasado fue de 7,54.

El Palacio Euskalduna acogió el viernes 29 de mayo el acto de licenciatura, en el que cerca de 300 alumnos -207 de Medicina y 62 de Odontología- recibieron el título vestidos con las becas fucsias y amarillas, los colores tradicionales del centro académico. En el mismo se reconoció la labor a los profesores que han cumplido 25 años de docencia y a los que han alcanzado la edad de jubilación. Asimismo, el equipo decanal felicitó a las alumnas que obtuvieron el mejor expediente en la promoción 2007-2008. El cortejo académico estuvo presidido por el rector, Iñaki Goirizelaia; el decano de la Facultad de Medicina y Odontología, Agustín Martínez Ibarquén; el secretario del



centro, Ander Basaldua; el viceconsejero de Sanidad, Jesús María Fernández, y Juan Ignacio Goiria, presidente de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao y padrino de la nueva promoción.

## LOS ABUELOS SE SUBEN A INTERNET

Los expertos auguran un despegue del uso de la Red entre los mayores en los próximos años.

Todavía no son muchos en España, poco más de medio millón de usuarios, pero los gurús de la informática vaticinan que las personas mayores, la llamada tercera edad, accederán al uso de Internet a un ritmo más que acelerado en los próximos años. La Red se hace mayor.

Esta es una de las principales conclusiones del Congreso 'WWW 2009' que reunió en Madrid a expertos de todo el mundo, y que coincidieron en su análisis: los mayores de 65 años son el grupo de edad que más crece en el uso de Internet. Suponen un auténtico 'boom' del que la industria del sector se apresura a sacar tajada.

De los más de 24 millones de internautas que, a día de hoy, hay en España, tan sólo 600.000, según estimaciones de Nielsen, empresa de servicios de información e investigación de mercados, superan los 65 años. Más de la mitad -366.000- son hombres.

No muy diferentes son los datos que obran en poder del Instituto Nacional de Estadística. De los casi 7,5 millones de españoles mayores de 65 años, medio millón dice haber usado un ordenador en los tres últimos meses y más de 400.000 han entrado en Internet. La mayoría de ellos, 340.000, lo

hicieron al menos una vez por semana. Sin embargo, sólo unos pocos, 44.406, se atrevieron a comprar a través de la Red, según la información del INE.

Entre los recién llegados está Bartolomé Casado, quien, con 80 años, se acaba de comprar su primer ordenador. «A plazos», puntualiza. Y lo ha hecho porque sentía

envidia al ver a sus nietos, «incluso a los pequeños», manejarse sin problemas en un mundo, el de la informática, que él empieza ahora a explorar. «Me quedo acoquejado viéndoles manejar el ratón».

De momento, hasta que se matricule en uno de los muchos cursos que proliferan para ciberálumnas con canas, sus hijos y nietos ejercen de maestros. «Cuando me atasco, me dicen cómo seguir. Me entretiene mucho, me llama la atención, es como un juguete que me sirve de distracción», comenta. Bartolomé ya tiene cuenta de correo y lee muchos días las ediciones digitales de sus periódicos favoritos.

Los Reyes Magos trajeron este año a Aurora Agustí, de 86 años, un ordenador portátil, que teclea para leer la prensa, hacer solitarios y, sobre todo, comunicarse con sus hijos y nietos. También para comprobar, a través



de fotografías, cómo crecen sus tres bisnietos. Un curso municipal de una semana la familiarizó con palabras hasta ahora desconocidas para ella como e-mail, web, link, blog, messenger...

«El uso de Internet por las personas mayores será beneficioso en la medida en que les sea útil, les facilite la gestión de su vida diaria, el acceso a la información, y además contribuya a paliar el riesgo de soledad y aislamiento», detalla la psicóloga Nina Mielgo, experta en gerontología.

La diversidad del colectivo se refleja «en la actitud con la que se acercan al uso de las nuevas tecnologías», sostiene Mielgo. Unos lo hacen «con curiosidad, interés, otros con indiferencia, inseguridad o temor ante su propia capacidad para usarlas». De muchas maneras. Sea como sea, el fenómeno es ya imparable.

## NORUEGA EXPORTA SUS RECETAS DE IGUALDAD

La adjunta a la Defensoría de la Igualdad en Noruega aboga por incluir cuotas en las empresas para abrir camino a las mujeres.

Noruega es el segundo país con menor paro femenino (tan sólo un 3,4%), y lidera los rankings internacionales en lo que a igualdad de sexos se refiere. Uno de ellos, el realizado por el Foro Económico Internacional, que situó el año pasado a este país escandinavo a la cabeza de 130 economías mundiales ya que, según sus datos, Noruega ha alcanzado una igualdad del 82%. Un referente mundial que choca con nuestro entorno más cercano. Mientras España retrocede en estos listados, Euskadi se distingue por ser una de las comunidades con la brecha salarial más grande: el Ministerio de Igualdad calcula que las vascas cobran 717,9 euros mensuales menos que los hombres. ¿Cómo ha conseguido Noruega batir los récords con los que la mayor parte de países no pueden ni soñar? Aunque no existen recetas infalibles, la directora adjunta de la defensoría de Noruega, Mona Larsen-Asp, resume su respuesta en tres claves: Cuotas en la política, cuotas en las empresas privadas y cuotas en la baja por paternidad.

Acompañada de Maite Erro, la Defensora vasca, Mona Larsen-Asp acudió al jueves 3 de septiembre a los Cursos de Verano de la Universidad del País Vasco y realizó un repaso a las medidas tomadas por



su Gobierno en la lucha por conseguir la paridad de sexos. "Una de las áreas en las que hemos tenido mejores resultados es la incursión de mujeres en la política", señaló Mona. En Noruega, la presencia femenina alcanza el 36% en el Parlamento y el 47% en el Consejo de Ministros. "Estas cifras son buenas, pero tendríamos que llegar al 50% según la cuota de representación marcada en la Ley desde 1981", lamentó.

### Demasiados directivos

En su país las empresas se han visto obligadas a aumentar su representación femenina en los Consejos de Administración de un 6 a un 40%, gracias a la citada Ley de Representación. Sin embargo, como todo, también Noruega tiene dos caras. Y es que las entidades tienen aún un importante reto

por delante, porque nueve de cada diez altos cargos siguen siendo hombres. Dentro de las ambiciosas políticas que ha llevado a cabo el Gobierno de Noruega. Mona recalcó también la lucha por la cuota de paternidad. "El mensaje subyacente de esta baja es que el padre tiene que quedarse sólo con el hijo para saber lo que es realmente tener un bebé", advirtió. Esta baja se empezó a implantar en Noruega en 1993 con una duración de cuatro semanas, pero desde el pasado 1 de julio los padres que quieran, pueden beneficiarse de una baja de ocho o diez semanas. En caso de que la rechacen, la madre puede utilizar las dos últimas semanas. Viniedo esta decisión de uno de los países con mayor bienestar y justicia social, quizá sea éste el preludio de lo que ocurrirá en Europa en los próximos años.

## LAS MUJERES PERCIBEN MENORES SALARIOS EN TODA LA UE DE LOS 27

Un estudio de la Fundación Europea para la mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo confirma que en todos los países de la UE-27 se produce una discriminación salarial de las mujeres, que perciben salarios inferiores a los hombres. Este hecho pone en evidencia que el Gobierno europeo no actúa para evitar esta desigualdad, a pesar de que aprueba normas y leyes en el camino de la igualdad entre hombres y mujeres. La diferencia salarial media en la UE es de un 16,3%, en el Estado francés, según Eurofound, se queda en el 15,8% entre los salarios de los trabajadores y las trabajadoras y en el Estado español la diferencia media está en un 11%.

La Fundación Dublín también hace un examen a los salarios mínimos en el que indica que el salario medio para el conjunto de la UE supuso el 9,4%, pero en el Estado español se quedó en un incremento del 5,2% y el Estado francés en el 3,2%. La diferencia se produce en la cantidad que se destina a salario mínimo, ya que Bélgica alcanza los 1.387,5 euros mensuales, Luxemburgo, los 1.609,53 euros, el Estado francés, 1321 euros y el Estado español, se queda en 600 euros mensuales con datos de 2008. En vista de esta situación, se puede concluir, en general, que existe margen para incrementar los salarios,



entre otras razones porque desde 1993 a 2007 la remuneración de los asalariados perdió peso en la riqueza, al pasar de representar el 52,3% al 48,3%. Esta pérdida se produjo a cambio de que los empresarios obtuvieran mayores beneficios, ya que en ese espacio ganaron peso del 38,7 al 40,9% del conjunto del PIB.

## LAURA GALLEGO / ESCRITORA «INTERNET HA FAVORECIDO MUCHO A LA LITERATURA»

Reina de la literatura juvenil, con más de un millón de ejemplares vendidos, Laura Gallego a presentado su última novela, titulada 'Alas negras'.

Si hubiera escrito en inglés, hoy rivalizaría con J.K. Rowling, la creadora de 'Harry Potter'. Laura Gallego García, valenciana de 31 años, es la protagonista del mayor éxito de la literatura juvenil en España, con un millón de libros vendidos, lo que en el negocio editorial significa coronarse para siempre. Con la trilogía de 'Memorias de Idhún' se convirtió en la autora más famosa del género fantástico en el panorama hispano, y ahora vuelve con 'Alas negras', continuación de 'Alas de fuego'.



- ¿Cómo ha conseguido enganchar a los lectores jóvenes y adolescentes?

- No hay lectores jóvenes y adolescentes. Es una categoría que se inventan los adultos, y que si la emplea un escritor y rebaja el lenguaje o trata de adaptarlo a lo que él piensa que es esa edad, seguro que fracasa. La idea de que la fantasía se dirige exclusivamente a jóvenes sólo la tenemos en España. En otros países la disfrutan a cualquier edad. La literatura para jóvenes es la que ellos leen y eligen como propia.

- ¿Qué libro le marcó?

- Sin duda: 'La historia interminable', de Michael Ende. Lo leí con ocho años y me gustó tanto que cuando lo terminé volví a la primera página para volver a leerlo. Luego lo he leído más de veinte veces.

- ¿Por qué le gustó tanto?

- Ahora que soy mayor ya sé decir lo que me gusta del libro: la imaginación del autor, en cada página tienes la semilla para una nueva historia. Es impresionante. Me gusta frente a esos libros de fantasía en los cuales tienes unos mapas, unas razas y todo está regulado. El mundo fantástico de Ende no tiene fronteras. Cabe cualquier cosa que te puedas imaginar.

- Usted mantiene una de las páginas web más visitadas dentro de la literatura.

## EL 60% DE LOS ESTUDIANTES VASCOS QUE SE EXAMINAN DE SELECTIVIDAD SON MUJERES

Un 60% de los 7.923 estudiantes vascos que realizaron el pasado mes de junio los exámenes de selectividad en la UPV, son mujeres, una tendencia que aumenta año tras año.



Por territorios, la mayor parte del alumnado se concentrará en Bizkaia (3.957), seguido de Gipuzkoa (2.880) y Álava (1.086). Los estudiantes realizaron el examen ante 38 tribunales. La primera prueba fue de lengua y literatura castellanas, seguida de historia o filosofía. Después se realizaron los ejercicios correspondientes a las materias obligatorias y optativas de cada bachillerato. El último día se desarrollarán las pruebas de lengua y literatura vascas y el idioma extranjero elegido. De los cerca de 8.000 estudiantes que se presentaron, 2.724 eligieron la opción científica; 2.276 la de salud; 2.294 sociales; 537 humanidades y 118 la artística.

- Internet ha sido muy importante en mi vida profesional. Llevo veinte años escribiendo, diez publicando y ha sido en los últimos seis años cuando el uso de mi página se ha disparado. A mí me sirve para informar a mis lectores de las novedades, de las ciudades que visito, para que vengan a verme si quieren. Cuando yo era jovencita y admiraba a una serie de autores, me daba la sensación de que no podría conocerlos jamás. Ni siquiera sabían cómo eran. No podía hacerme una imagen mental de su cara. Pero ahora los chicos tiene la oportunidad de conocer a los autores y de hacerles preguntas.

- Los chavales hacen muchos comentarios sobre sus obras en Internet.

- Internet está haciendo una cosa importante: crear comunidades de lectores, conectar con otras personas que han leído un libro y que les ha gustado. Antes leer era un placer solitario. Tú lees en tu casa y si tenías suerte a lo mejor podías comentar el libro que te había gustado con tus amigos, aunque en toda mi clase sólo había una persona a la que le gustaba la literatura fantástica. La Red ha favorecido mucho a la literatura.

- Y además de comentar los libros, también ellos escriben sus historias.

- Sí, o se inventan otros finales, o crean juegos de rol 'online' sobre las historias de los libros. Cuando salió el primer volumen de 'Memorias de Idhún', yo me opuse a que hicieran una película a partir de esa historia. Pero los lectores montaron un tráiler casero sobre el libro que todavía rula por YouTube. Y a raíz de eso, otros lectores grabaron otros tráilers. Los editoriales se dieron cuenta y ahora lo hacen ellas para promocionar sus libros en la Red.

- Entonces, la literatura y las nuevas tecnologías no se repelen.

- Los libros son una parte del ocio de los chavales. Los que leen también están en Internet, tienen una videoconsola y ven la tele. Lo hacen todo. Es un error decirles: 'Deja de jugar y ponte a leer'.

- Ha vendido más de un millón de libros. Podría ser una estrella de la literatura. Pero es muy raro verla en los medios de comunicación.

- La gente piensa que nos hacemos escritores para ser famosos, y no entienden que muchas veces es al contrario, si escribimos es justamente porque somos tímidos, y las cosas que nos cuesta expresar en público las expresamos en los libros. No me molesta que los chavales me reconozcan en la calle, en la librería, en el metro. Pero no me gustaría ser una cara reconocible por cualquier persona. Soy muy celosa de mi intimidad, y estoy aquí para escribir, no para hacer el paripé. Lo tengo clarísimo.

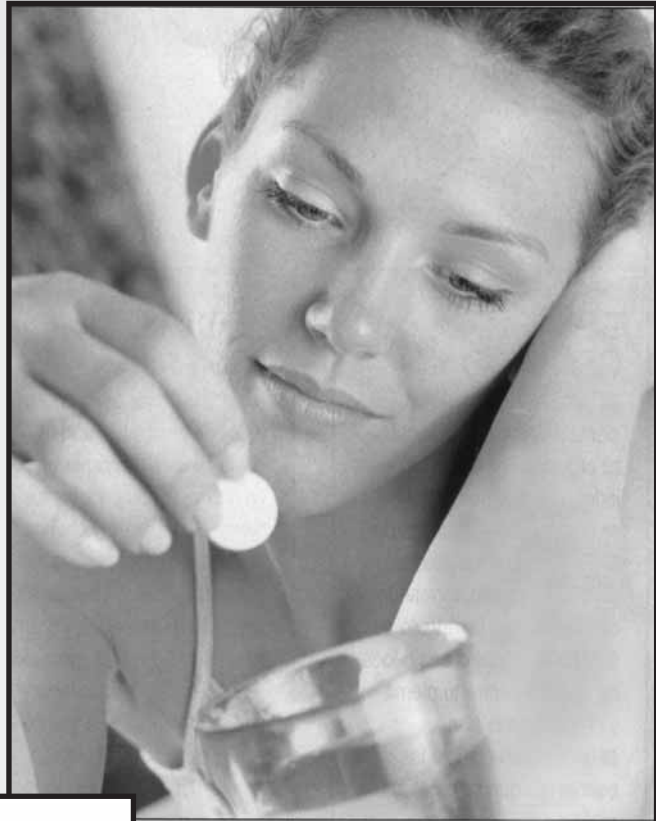
## HESTEETAKO INFLAMAZIO KRONIKOA, JATORRI EZEZAGUNEKOA

## CROHN-EN ERITASUNA

Eritasun hau dutenek bizitza normala egin dezakete, brote batetik bestera bitartean ez baita sintomarik izaten.

Hesteetako hanturazko eritasuna liseri-hodiari eragiten dioten jatorri ezezaguneko gaitzei ematen zaizen izen orokorra da; bi taldeetan banatu ohi dira gaitzok: ultzeradun kolitis kronikoa eta Crohn-en eritasuna, antzekoa baina desberdintasun aipagarri batzuek dituen. Heste meharreko Crohn-en eritasunari enteritis erregionala ere esaten zaio eta heste meharren amaierako zatian gertatu ohi da, heste lodian edo kolonean amaitzen den zatian. Baina kolonean ere ager daiteke eta orduan koloneko Crohn-en eritasuna deitu ohi zaio eta sintoma desberdinak izaten ditu.

Crohn-en eritasunaren ezaugarri nagusia hesteen zati baten hantura edo inflamazio kronikoa da eta sabeleko mina, behar-koa (zenbaitetan odoltsua), argaltzea, jateko gogoia galtzea



da Crohn-en eritasuna duten gaixoen kopurua eta ehun mila biztanleko urtean 1-1,5 kasu izatetik, ia 5,5 kasu izatera iritsi gara. Ez dakigu hazkunde hori zerk eragin duen, baina badirudi zerikusia dutela herrialde industrializatuetako ingurumen aldaketek-poluzioak eta kutsadurak-eta elikaduraren aldaketek-elikadurako aditiboen arazoak-. Ez da ahaztu behar hesteak direla ingurumenerekin kontaktu handiena duten organoa, hesteen bitartez sartzen baitira gizakiaren organismora elementu arrotzak. Antzeko zerbait gertatzen da birikekin ere eta asma-aren eragina ere areagotu egin da gure gizartean. Crohn-en eritasuna gaztetan azaldu ohi da, 20 eta 30 urte bitartean, eta baita

lehenago ere; sexu bietako pertsoneri eragiten die eta, bitxia badirudi ere, eragin handiagoa izaten du judutarren artean.

ko pertsoneri eragiten die eta, bitxia badirudi ere, eragin handiagoa izaten du judutarren artean.

## Zergatik gertatzen da Crohn-en eritasuna?

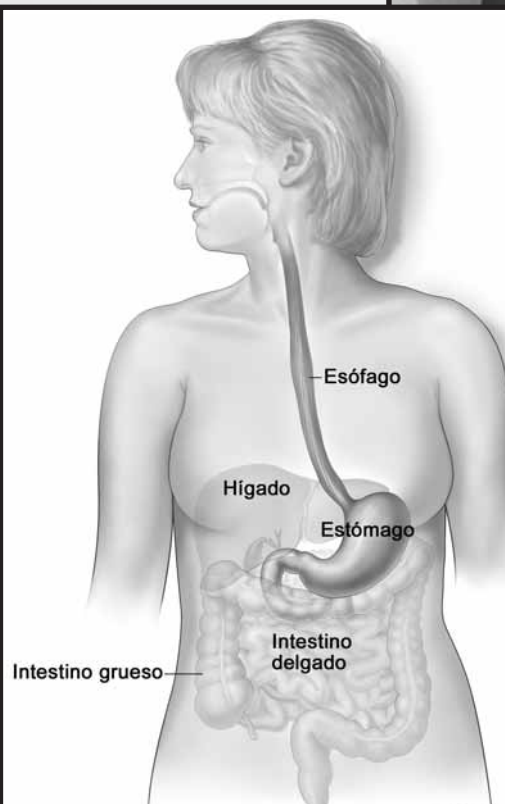
Ez dakigu gaixotasun hau agertzea zerk eragiten duen, baina ultzeradun kolitisean eta Crohn-en eritasunean ere hainbat faktore aipatu izan dira.

Infekzioa. Infekzioaren errua hainbat germeni egotzi izan zaie, baina ezin izan da frogatu ardura horiena denik eta ez dago ebidentzia argirik.

Faktore genetikoak, hereditarioak. Gaixotasun hau ohikoagoa izaten da arraza zuriko pertsonen artean eta bereziki judutar eta jatorri judutarreko familien artean; eta hainbat familian kasu bat baino gehiago izaten dira. Horregatik, oso kontuan hartzekoa da transmisio genetikoaren teoria.

## Sarritan gertatzen da?

Ez da sarritan ikusten den gaitza, baina ez da gauza arraroa ere: Espainiako estatuak gutxi gorabehera 70.000 afektatu daude. Baina kezkarriena da gazteen artean lehen baino eragin handiagoa duela. Liseri aparatuko patologien Espainiako Elkartearen XXVII. Biltzarrean jakinarazienez, azken hamabost urteotan bost aldiz ugari



Gainera, Europan berriki egin den ikerketa batek frogatu du 16 kromosomako gene bat gaitz honi loturik dagoela.

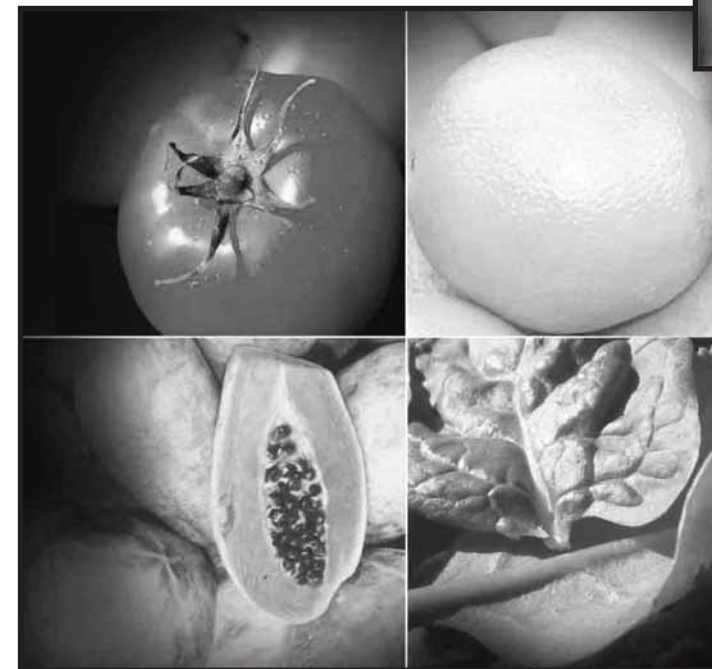
Faktore immunologikoak. Crohn-en eritasuna eta ultzeradun kolitisa duten gaixoen sistema inmunitarioan gorabeherak agertzen dituzte sarritan, baina ez dago argi gaixotasunaren zergatia hori denik; badirudi horren ondorio izan daitekeela.

Faktore psikosomatikoak. Badirudi estresak ez duela lotura handirik eritasunaren jatorriarekin, baina bai gaitzaren bilakaerarekin: estres egoerak irauten badu, nabarmen okertzen da gaitza.



## Nola agertzen da Crohn-en eritasuna?

Lehen sintoma ohikoenak sabeleko mina -heste-min erakoa- sarritan komunera joateko premia larriarekin batera. Geroxeago edo aldi berean behar-koa ere agertzen da eta sarritan artikulazioetako mina ere azaldu ohi dira, eta jateko gogoia eta pisua galtzea; sukarrak ere agertu ohi dira. Sintomen intentsitatea eta larritasuna ez da berbera izaten gaixo guztietan eta koadro arinak eta larriagoak izaten dira. Kasu batzuetan hantura-prozesua ez da hestearen egituratik haratago joaten eta perinean, uzkiaren inguruan edo sabeleko horman fistulak irekitzen dira. Eritasuna kronikoa da eta brote bidez agertzen da, sintomarik gabeko edo sintoma gutxiko garai luzeak eta gaixotasuna larritzen denaldiak tartean direla.



## DIETAREKIN HOBETU DAITEKE GAIXOTASUNA?

Printzipioz behintzat, eritasun honek ez du hobera egiten elikadura-erregimen zorrotza edo murriztailea ezarri arren. Aitzitik, ez da ahaztu behar edozein gaixotasunetan ere nutrizio egokia funtsezkoa den arren, kasu honetan are gehiago dela; izan ere, Crohn-en eritasunaren ezaugarriak jateko gogoia galtzea, argaltzea, behar-koa, xurgapen txarra etab dira eta horrek nutriende, bitamina eta mineralen defizita sortzen du eta osagai horiek berriro hartu behar izaten dira. Dietak aberatsa eta era guztietako jakiz osatua izan behar du eta gaitza akutu bihurtzen denean, ez da frutarik, barazkirik eta ortuari freskorik jan behar, horien zuntz eduki handiak hesteak narritzen dituelako. Hobe da kopuru txikitik baina sarri-sarri jatea hiru otordu handi egitea baino. Zenbaitetan beharrezko izan daiteke dieta osatzeko bitamina eta mineralak (azido folikoa, B12 bitamina, D bitamina, kaltzioa...) hartzea, gaitzaren intentsitate eta kokapenaren arabera, eta baita jasotzen den tratamenduaren arabera ere. Gaur egun lakto-baziloek hesteetako hanturan duten eragina aztertzen ari dira eta badirudi nahiko erantzun ona ari dela jasotzen. Olibatik eratorritako landare-olioetan eta arrain urdinarekin loturiko animalia-gantzetan oinarritutako dieta espezifiko bat aplikatzea ere aztertzen ari dira; azido gantzatsu horiek konbinatuta oso emaitza onak lortu dira eta zenbait kasutan gaixotasuna ongi kontrolatzea lortu da. Baina gaixotasun honen inguruan oraindik dauden hutsuneak direl

## Gaitzarentzat tratamendu eraginkorrik badago?

Crohn eritasuna kontrolatu egin daiteke, baina ez sendatu. Botika pila handia dago eritasuna eramangarri egiteko, baina ez dute sendatzen: salazopirina, aminosalizilikoak, kortikoideak, budesonida, azatiopirina eta berriki infliximab edo antiTNF. Bakoitzak bere indikazio bereziak eta bere efektu sekundarioak ditu eta, beraz, medikuaren kontrol zorrotza ezinbestekoa da. Kasu jakin batzuetan kirurgia ere beharrezko izan daiteke, adibidez hemorragiak, zulatzeak, fistulak edo hesteetako estenosiak gertatzen direnean eta konplikazio horiek ager daitezke gaitzean zehar. Gehienetan kirurgia ezinbesteko izaten da botika bidezko tratamendua broteak kontrolatzeko aski ez denean edo konplikazioak daudenean. Kasu horietan kendu egiten da hondaturiko heste zatia eta mutur sanoak lotu egiten dira (erresekzioa eta anastomosiak). Gaitza desagerrarazi dela pentsa daiteke horrela, baina askotan Crohn-en eritasuna berriro agertzen da anastomosiaren (loturaren) lekuan edo handik hurbil.

## CUATRO SEMANAS POR SER PADRE

El permiso de paternidad se extenderá de 15 a 28 días.

La reforma, que aspira a «la igualdad de empleo, para que no se discrimine a las mujeres», entrará en vigor el 1 de enero de 2011.



Ser padre se gratificará con 28 días de permiso de paternidad remunerado -independientemente de los cuatro meses de baja de la madre- desde el 1 de enero de 2011. Se trata de trece días más que los que ahora concede la Ley de Igualdad, aprobada en 2007. Las cuatro semanas a las que los hombres podrán acogerse desde enero de 2011 están por detrás de las 12 semanas de las que disfrutaban los padres islandeses, las diez de Suecia y las seis de Noruega, los tres países más avanzados en políticas de conciliación familiar. No obstante, España será pionera a este lado del continente al situarse por delante de Bélgica, Dinamarca, Francia, Gran Bretaña, Holanda y Portugal, donde los gobiernos otorgan de dos a 15 días y, en algunos casos, compensados económicamente no más allá de un 80%. CiU y PSOE alcanzaron el miércoles 27 de mayo un «acuerdo» en el Congreso de los Diputados para aplicar esta ampliación en los casos de nacimiento, acogida (preadoptiva o permanente) y adopción.

«Es una medida muy útil para la conciliación y la corresponsabilidad entre hom-

bres y mujeres a la hora de criar a los hijos», destacó Carmen Montón, portavoz socialista de dicha comisión.

La maternidad exige una recuperación física y una disponibilidad durante la lactancia, pero aún hoy, hay empresas en que la reincorporación al puesto de trabajo de la madre tras varios meses de baja representa un obstáculo. Por ello, Montón recordó que «estamos hablando de igualdad de empleo para que las mujeres no sean penalizadas por cuestión de maternidad» y, por otra parte, «para que los padres se impliquen más en la educación de los hijos». Otra cosa será que los varones hagan un mayor uso de este permiso, algo que sigue siendo una asignatura pendiente en la mayoría de los países europeos. En España, ocho de cada diez padres cogieron el año pasado los trece días libres para ayudar a la madre en las fechas posteriores al

parto, pero sólo un porcentaje mínimo disfrutó, además, de parte del permiso de maternidad cedido por su mujer, que es la otra opción que tienen los padres para estar más días con los suyos en esas circunstancias.

### Funcionariado

Los permisos de paternidad tienen una corta historia en España. En el Plan Concilia (2005), destinado a funcionarios, se incorporó una baja de diez días. El resto de los españoles tenía que conformarse con los dos

días de permiso que establece el Estatuto General de los Trabajadores hasta que, dos años después, la Ley de Igualdad fijó su duración en 15. La norma no excluía la posibilidad de que los convenios colectivos de las empresas ampliaran este periodo, si bien en el caso de los empleados de la Administración, establecía que no podían acumular ambos permisos.

Lo que no quita para que algunas comunidades autónomas hayan mejorado estas condiciones a su funcionariado. En Cataluña, por ejemplo, el permiso de paternidad para este colectivo es de un mes, a disfrutar obligatoriamente cuando la madre termine su baja. También en Euskadi, los empleados del Gobierno vasco pueden ampliar hasta en dos semanas su permiso de paternidad y asistir, previo permiso, a los cursos de preparación al parto.

## CASI LA MITA DE LOS NIÑOS SE AMODORRAN EN CLASE PORQUE DUERMEN POCO DE NOCHE

Los niños deben descansar nueve horas para fortalecer el sistema de defensas y evitar problemas de desarrollo.

Poco y mal. Así duermen nuestros niños y adolescentes, según un estudio piloto realizado en la Comunidad de Valencia por dos asociaciones pediátricas sobre trastornos del sueño. El estudio, que se realizará a escala nacional, dibuja un panorama preocupante con datos alarmantes: uno de cada tres menores de cinco años tiene el sueño alterado y casi el 53% de los adolescentes duermen menos de 8 horas, cuando lo aconsejable son 9. Además, un 13% se duerme en clase, casi un 30% tiene dificultades para mantener la vigilia -están amodorrados-, y más del 50% confiesa que tiene sueño durante el día. «Van a clase pero se dejan el cerebro en la almohada», dicen los expertos. Entre los bebés de seis



meses a un año, hasta un 12% duerme boca abajo, una posición desaconsejada por los pediatras por incrementar notablemente el riesgo de muerte súbita, y cada vez se duermen menos siestas, hábito más que saludable para el desarrollo de los críos.

## LOS PERMISOS POR MATERNIDAD CAEN UN 6% EN EUSKADI POR MIEDO A PERDER EL TRABAJO

La Seguridad Social tramita 8.714 solicitudes en seis meses, de las que sólo 294 son disfrutadas por los padres.

El número de bajas por maternidad, disfrutadas tanto por la madre como por el padre, ha descendido en Euskadi ante el temor de los trabajadores a perder su empleo. La Seguridad Social gestionó durante el primer semestre de este año un total de 8.714 permisos frente a los 9.234 del mismo periodo del ejercicio anterior, lo que se traduce en una caída del 5,97%. Ese retroceso supera en un punto y medio el registrado en el conjunto de España, donde se tramitaron un total de 172.709 expedientes.

Euskadi es la comunidad autónoma donde más se ha notado la sangría en las solicitudes de baja por tener, adoptar o acoger un niño, después de Aragón (-15,04%) y Canarias (-9,96%). La prestación equivale al 100% del salario que cobra el trabajador y se abona «directamente» durante las 16 semanas de permiso a las que tienen derecho los padres. La normativa contempla la ampliación de la baja en caso de parto múltiple, hospitalización del recién nacido o discapacidad. Pese a que la mayor parte de los permisos concedidos por el Instituto Nacional de la Seguridad Social en Euskadi corresponden a la madre (96,63%), los casos de padres que solicitan la baja han dejado de ser una excepción. En el primer semestre, el número de hombres que decidió dejar el trabajo para cuidar a su hijo se situó en 294 en Euskadi, 33 menos que en el mismo periodo del pasa-



do ejercicio, lo que equivale a un descenso del 11%.

Fuentes sindicales apuntan a que este cambio de tendencia podría deberse al «escenario de crisis» que azota la economía española, ya que se mantiene estable la cifra de nacimientos. «La situación en muchas empresas es complicada y pocos padres se atreven a plantear ahora una baja por maternidad, aunque tengan todo el derecho», coinciden los portavoces de las centrales consultadas.

Eneko García es uno de tantos trabajadores vascos que han renunciado al permiso por «miedo» a que no le renueven el contrato. Este joven bilbaíno iba a compartir la baja con su mujer, pero se ha visto «obligado» a cambiar de opinión. «Las cosas en la oficina no van muy bien y no me he querido arriesgar. No es el mejor momento para decir que te vas un par de meses. A muchos jefes todavía les cuesta entender que un hombre deje de trabajar para cuidar a su hijo», lamenta.

Euskadi (3,37%) es junto con Navarra (3,82%) la comunidad donde más hombres piden el permiso de maternidad; dos puntos por encima de la media española (1,60%). «No cabe duda de que la crisis lleva aparejada una preocupante merma de los derechos de los trabajadores en todos los ámbitos. No sólo ha descen-



didado el número de prestaciones de maternidad en hombres y mujeres, sino también el de bajas laborales y asuntos propios», explica el secretario de organización y comunicación de UGT, Raúl Arza.

El padre puede disponer del permiso cedido por la madre, bien al mismo tiempo que ella, bien a continuación. «La ley también contempla la posibilidad de disfrutar a tiempo parcial de la baja maternal, excepto las seis primeras semanas que son de descanso obligatorio para la madre», según se recoge en el decreto elaborado por el Instituto Nacional de la Seguridad Social. Si las trabajadoras están cobrando el paro en el momento de ser madres, recibirán la prestación de maternidad. «Tras agotarla, volverían a cobrar el desempleo el tiempo que les quedara y en la cuantía que correspondiera en el momento de la suspensión», explican las mismas fuentes. El Ministerio de Trabajo e Inmigración destinó 45,2 millones de euros (3,99% más) para pagar las bajas gestionadas en la comunidad autónoma vasca.

El descenso del número de permisos tramitados durante el primer semestre se notó especialmente en el territorio vizcaíno, donde las prestaciones por maternidad cayeron un 8,7% al registrar 4.176 expedientes. Gipuzkoa experimentó una bajada de cuatro puntos y medio (3.161), mientras que el territorio alavés prácticamente repitió los resultados del año anterior con 1.377 solicitudes gestionadas. Álava es la única provincia en la que aumentó el número de hombres que solicitaron el permiso (15,79%) frente a Vizcaya, donde cayó un 21,1%.

En cuanto a las dos semanas concedidas por paternidad, la Seguridad Social tramitó en la comunidad autónoma vasca un total de 7.638 peticiones durante el primer semestre, casi tres puntos menos que las gestionadas en el ejercicio anterior. La nueva Ley de Igualdad permitirá ampliar a 28 días el permiso de los padres para estar con sus hijos a partir del 1 de enero de 2011. Las cuatro semanas a las que los hombres podrán acogerse están por detrás de las doce de las que disfrutaban los islandeses, las diez de Suecia y las seis de Noruega, los tres países más avanzados en políticas de conciliación familiar. Las suecas, por ejemplo, disponen de 96 semanas de permiso de maternidad.

## CASI 5.000 VASCOS HAN HECHO EL TESTAMENTO VITAL PARA ASEGURARSE UNA MUERTE DIGNA

**Aumenta un 33% en el último año la elaboración de estos documentos y la mayoría son mujeres.**

Los testamentos vitales ganan terreno en Euskadi. Los ciudadanos que han dejado constancia por escrito de sus últimas decisiones antes de morir en el supuesto de que padezcan una enfermedad irreversible o una incapacidad física o mental que les impida expresarse han aumentado un 33% en el último año. El Registro Vasco de Voluntades Anticipadas, que funciona desde 2004, ya tiene inscritas a 4.981 personas. Los médicos están obligados a cumplir sus deseos, salvo si se trata de practicar la eutanasia. En la mayoría de los casos, los firmantes de esos textos reivindican una «muerte digna» -es decir, evitar el sufrimiento mediante una prolongación artificial de la vida- y se pronuncian sobre el alivio del dolor, la donación de órganos o del cuerpo a la ciencia, el lugar donde quieren pasar sus últimos momentos y la recepción de asistencia religiosa. Una creciente información y sensibilización sobre la conveniencia de dejar 'atados' estos extremos explica el paulatino ascenso de los testamentos vitales, que suman alrededor de 60.000 en España. En Euskadi, el territorio más concienciado en este sentido es Gipuzkoa, con 2.058 documentos, frente a los 1.864 de Bizkaia y los 1.050 de Álava.

La mayor parte de los ciudadanos que optan por plasmar por escrito sus indicaciones para sobrellevar mejor el final de su vida tiene entre 45 y 65 años. Ese tramo de edad concentra el 43,5% de las voluntades. La mayoría de los firmantes -un 67%- son mujeres. Elena Gutiérrez, médica anestesista del hospital de Basurto y presidenta del Comité de Bioética del centro, considera lógico ese hecho porque «uno de los perfiles de las personas que registran sus últimas voluntades es el



de alguien que ha cuidado de algún familiar enfermo, y ese rol, tradicionalmente, lo han desempeñado las mujeres». Otros grupos numerosos están compuestos por personas que han pasado una dolencia grave y por testigos de Jehová.

Los firmantes de este documento, que es gratuito, estipulan por escrito cómo deben actuar médicos y familiares si se les diagnostica una enfermedad terminal o una dolencia degenerativa grave. En la mayoría de los casos pretenden no alargar su vida de forma artificial y evitar un sufrimiento innecesario. Casi todos ellos nombran a un representante que será su interlocutor con los sanitarios a la hora de interpretar su voluntad. También es habitual que pongan por escrito su deseo de renunciar a tratamientos y técnicas terapéuticas que sirven de muy poco ante una situa-



ción irreversible. Otra de las peticiones repetidas es la analgesia para aliviar el dolor en la fase previa a la muerte. En muchos casos expresan su deseo de pasar sus últimas horas en casa. El pasado mes de julio, una mujer testigo de Jehová, que había registrado un testamento vital en el que rechazaba las transfusiones sanguíneas, falleció en el hospital de Valme (Sevilla) tras sufrir un aparatoso accidente de tráfico. María del Carmen Ruiz Bergali murió por falta de sangre tras ser operada de las graves lesiones que sufría en el hígado y el bazo. Su familia aseguró que el forense que examinó el cadáver dictaminó que «su situación, aún poniéndole sangre, era incompatible con la vida».

Este no es un hecho aislado en los servicios de Urgencias. Según algunas estimaciones, cerca de la mitad de los documentos de este tipo sellados en España corresponden a testigos de Jehová, que desean aclarar que no quieren sangre 'ajena', aún a riesgo de morir. Esta decisión obedece a una interpretación literal de algunos pasajes bíblicos que aluden a la «abstención de sangre». Los seguidores de esa religión defienden que esta circunstancia no tiene por qué poner en peligro sus vidas y que hoy en día existen alternativas a las transfusiones, pero que no se llevan a cabo porque son más caras. Para empezar, consideran que con una cirugía prácticamente «limpia» no es necesario suministrar ningún componente sanguíneo,

o que usando la sangre de la misma persona se pueden hacer hasta trasplantes, algo que, según José Antonio Tudela, un testigo de Jehová, «también lo piden otras personas por miedo a contraer otras enfermedades, como la hepatitis o el sida». También creen que suministrando EPO, una hormona que hace que se regeneren más rápidamente los glóbulos rojos, las transfusiones no son necesarias.

Inés Alberdi/ Directora General del Fondo para la Mujer de las Naciones Unidas.

## LAS MEDIDAS ANTICRISIS BENEFICIAN A LOS HOMBRES

**En el año 2000, 192 países miembros de la ONU acordaron ocho retos -los Objetivos de Desarrollo del Milenio- que el mundo debería alcanzar en 2015. Entre ellos, reducir la pobreza con rostro femenino y promover la igualdad de género.**

El mayor obstáculo para conseguirlo es hoy la actual crisis global. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) calcula que, debido a la recesión, alrededor de 22 millones de mujeres perderán su empleo, lo que pondrá en riesgo todos los avances logrados hasta ahora, tanto en el hogar como en el trabajo.

¿Por qué? Porque esta crisis, como todas, afecta a los colectivos más débiles, y "en este caso las mujeres en buena medida se encuentran en los sectores más vulnerables", según explicó el miércoles 2 de septiembre en los cursos de verano de la UPV, Inés Alberdi, Directora General del

Fondo para la Mujer de las Naciones Unidas, UNIFEM.

Esta socióloga nacida en Sevilla en 1948, y que actualmente reside en Nueva York, se convirtió en abril del 2008 en la primera española que lograba un cargo de relevancia en una agencia de las Naciones Unidas.

Vinculada desde sus inicios profesionales al mundo de la mujer y de la familia -fue asesora del Ministerio de Justicia para la preparación y elaboración de la Reforma del Código Civil sobre Familia y Divorcio-, Alberdi posee hoy una mirada privilegiada acerca de las muchas y nefastas consecuencias que el terremoto económico está provocando en la situación de las mujeres a lo largo del mundo.

A su juicio, en estos tiempos de crisis las soluciones planteadas requieren tener en siempre en cuenta la igualdad



Inés Alberdi charla con Maite Errero en el Palacio de Miramar de Donostia.

de género. "No todas las medidas se hacen pensando en ambos sexos y muchas de ellas benefician a los hombres", afirma Alberdi.

La mayoría de los países, continúa, han tomado decisiones para impulsar la economía que pasan por el desarrollo de infraestructuras, pero olvidando que en muchos lugares del mundo "las mujeres que están de parto tienen que recorrer grandes distancias para llegar al hospital, lo que hace que muchas no vayan o lleguen en muy malas condiciones", explica la directora de UNIFEM.

## UN ESTUDIO REFLEJA QUE UN MATRIMONIO LARGO Y ESTABLE RESULTA BENEFICIOSO PARA LA SALUD

El divorcio o la viudedad dejan una cicatriz perdurable en las personas de edad mediana o mayores, según un estudio de la Asociación Sociológica Estadounidense. Volverse a casar, aparentemente, reduce pero no quita totalmente el daño causado por la pérdida de un matrimonio -sea por el motivo que sea- y quienes continúan solos tras un periodo de vida en pareja están menos sanos que los que vuelven a casarse, de acuerdo con esta publicación.

Según los investigadores, las personas que nunca se han casado tienen desventajas en algunos aspectos de salud comparados con viudos o divorciados. El estudio observa cuatro aspectos clave de la salud en la edad mediana: condiciones críticas, limitaciones de movilidad, percepción propia de la condición de salud y síntomas de depresión. El artículo refleja que un trastorno significativo de la estabilidad marital, como el divorcio o la muerte del cónyuge, a menudo tiene un impacto prolongado que afecta negativamente a las cuatro áreas.

La investigación basó sus datos en el Estudio de Salud y Jubilación, un análisis nacional longitudinal y representativo de 8.652 personas blancas, negras e hispanas con edades entre 51 y 61 años. Si bien los expertos no encontraron diferencias en el número de condiciones crónicas entre personas casadas y aquellas que nunca se casaron, sí hallaron que estos últimos presentan un estado de salud más vulnerable.



## MILLVINA DEAN LA ÚLTIMA SUPERVIVIENTE DEL 'TITANIC'

Hay vidas que ganan notoriedad por un suceso aislado. La de Millvina Dean la transfiguró para siempre una noche de abril de 1912. Aquella en la que un iceberg hizo naufragar al Titanic en aguas del Atlántico Norte. Dentro viajaba Millvina, en un camarote de tercera clase. Salió viva gracias al olfato salvífico de su padre, que rescató a su esposa y a sus dos hijos y sin embargo no se las arregló para sobrevivir.

El domingo 31 de mayo Millvina falleció en una residencia de ancianos del condado de Hampshire. Tenía 97 años y un devenir vital marcado por el naufragio que la dejó huérfana y cambió su existencia de raíz. La anciana no guardaba un solo recuerdo de la noche de autos: era un bebé de apenas nueve semanas. Lo que no impidió que alcanzara una cierta popularidad, sobre todo a raíz del hallazgo de los restos del barco en 1985. Millvina disfrutó desde entonces de una cierta popularidad. Concedió entrevistas y disertó en congresos internacionales. «Me gusta porque me ha permitido viajar a muchos sitios y conocer a mucha gente», dijo una vez, «nunca me haré de ello».

Sin un recuerdo del que echar mano, Millvina desgranaba la historia de su familia, que no tenía billete para el Titanic pero que terminó viajando en el barco a resultas de una huelga minera. Fue su padre quien primero sintió la noche fatídica la colisión y subió a cubierta a echar un vistazo. Luego se las arregló para colar a su esposa y a sus hijos en el bote de salvamento número 10 y él sin embargo se quedó en cubierta.

Así fue como Millvina, su hermano y su madre engrosaron la nómina de los supervivientes. Sus vidas, sin embargo, quedaron truncadas para siempre por el suceso: la familia nunca llegó a abrir la tienda de tabaco que el padre había soñado regentar en Kansas. «De no ser por el Titanic habría sido ciudadana americana», recordaba Millvina.

El naufragio hizo, sin embargo, que regresara y se estableciera para siempre en el Reino Unido. Muy cerca de la localidad de Southampton, de la que partió el barco en 1912. Trabajó como secretaria y nunca se casó. Y desde hace unos años residía en la residencia de ancianos del condado de Hampshire donde falleció el 31 de mayo pasado.

Hace unos meses, Millvina retornó a las páginas de los periódicos al conocerse que su situación económica rozaba la indigencia. El hallazgo -propiciado por el celo misionero de un activista irlandés- generó una campaña de simpatía que precipitó las donaciones de los protagonistas del filme sobre el naufragio, Kate Winslet y Leonardo di Caprio. Se recaudaron alrededor de 22.000 euros. Una cifra suficiente para garantizar la supervivencia de la superviviente, pero flagrantemente miserable si se los compara con los 1.300 millones de euros que la película ha recaudado desde su estreno.



Antes de que se creara el fondo a su nombre, la propia Millvina había intentado sacarle partido a su condición aunque sin demasiado tino. Cobraba unas 10 libras por autógrafo y llegó a subastar algunos recuerdos relacionados con el barco. Entre ellos las cartas recibidas por su madre y las ropas que la familia recibió a su llegada a América. El comprador -conmovido por su historia- pagó por los objetos y luego se los devolvió a su dueña. «A veces creo que piensan que yo soy el Titanic», llegó a decir una vez. Y lo cierto es que era el único pedazo del barco que quedaba vivo desde octubre de 2007, cuando falleció en Cornualles Barbara Dainton a los 96 años. Ahora ya no queda nadie vivo que estuviera presente en aquella tragedia.

El pleno del Poder Judicial registra un empate entre sus vocales y deja a los jueces sin opinión sobre un anteproyecto de ley por primera vez en la historia.

## EL 93% DE LOS ABORTOS SE REALIZA EN CENTROS PRIVADOS

El 93% de los abortos en Euskadi se realiza en centros privados, según los datos difundidos por el Ministerio de Sanidad. En 2007 se practicaron en Euskadi 2.955 abortos, lo que supone una tasa baja de interrupciones voluntarias de embarazo, con 6,84 abortos por cada mil mujeres. La media nacional es de 11,49 abortos por cada mil mujeres. La tasa media de abortos en Euskadi ha aumentado de 5,99 en 2006 a 6,84 en 2007, continuando así un crecimiento que se da año tras año. Por ejemplo, hace diez años, en 1988, la tasa vasca era de sólo 2,75 abortos por cada mil mujeres.



El perfil mayoritario de la mujer que aborta en Euskadi es soltera, sin hijos, sin abortos voluntarios anteriores y que recurre a los centros extra-hospitalarios



privados. Así, de las casi 3.000 mujeres que abortaron, dos tercios (1.914) eran solteras, más de la mitad (1.639) no tenía hijos, y para la mayoría (2.209) era su primer aborto.

## LA COMPAÑÍA MIXTA DESFILA EN HONDARRIBIA ESCOLTADA POR LA ERTZAINITZA

La compañía mixta Jaizkibel, en la que participan las mujeres como soldados, desfiló el martes 8 de septiembre en Hondarribia sin que se registraran incidentes, aunque escoltada por la Ertzaintza y ante numerosas muestras de rechazo del público que esperaba el momento de presenciar el alarde tradicional en el que las mujeres sólo desfilan como cantineras y que reunió a 5.000 personas en 20 batallones.



El alarde mixto, que desfiló media hora antes que el tradicional, se encontró de nuevo con el rechazo mayoritario de los

vecinos, que abrieron paraguas negros a su paso con la leyenda 'betiko alardea' (el alarde de siempre). También se escucharon pitidos y abucheos.

La compañía mixta estuvo integrada por cerca de doscientas personas, que recibieron al finalizar el recorrido el apoyo de otro centenar de simpatizantes. Entre ellos se encontraban cargos de Aralar, EA, EB y la izquierda abertzale. El Ararteko, Íñigo Lamarca y la directora de Emakunde, María Silvestre, también dieron su apoyo a la compañía mixta. Ambas instituciones han mostrado de forma reiterada su apoyo a que las mujeres puedan participar en igualdad de condiciones en este acto de las fiestas de la localidad guipuzcoana.



El batallón estuvo escoltado por agentes de las Ertzaintza, aunque no se registraron incidentes. La directora de Emakunde lamentó que tanto en Hondarribia como en Irún «se esté normalizando lo que es una fractura social».

El alarde tradicional partió a las nueve de la mañana y completó el recorrido entre las muestras de apoyo de los ciudadanos congregados.

## LOS JUECES NO SABEN QUÉ HACER CON EL ABORTO

El pleno del Poder Judicial registra un empate entre sus vocales y deja a los jueces sin opinión sobre un anteproyecto de ley por primera vez en la historia.

El anteproyecto de ley sobre la reforma del aborto, que permite la interrupción libre del embarazo en las primeras 14 semanas de gestación, se quedó sin su correspondiente informe del Consejo General del Poder Judicial. Los 21 vocales de este organismo, creado en octubre de 1980, fueron incapaces de dar el visto bueno al informe favorable elaborado por Margarita Uría. La llave de la votación estaba en manos del vocal propuesto por CiU, Ramón Camp. Como se intuía en las quinielas, los nueve vocales del PP y el presidente del Consejo, Carlos Dívar, un hombre religioso y conservador propuesto por el jefe del Ejecutivo, votaron en contra del estudio; los nueve miembros del PSOE y Uría, candidata del PNV, dieron su aprobación.

Sin embargo, Camp se abstuvo en el pleno, lo que provocó una situación inédita en el organismo de gobierno de los jueces. Además, no se pudo dar la posibilidad del voto de calidad del presidente, ya que el quórum era impar. En el caso de que Camp no hubiera asistido a la votación, por ejemplo, el informe de Uría



hubiera sido rechazado porque en caso de empate, la elección de Dívar vale doble.

Pese a «lo extraño de la votación», según fuentes del Poder Judicial, el proceso a seguir es idéntico al que se realiza si se hubiera aprobado un informe. El pleno remitirá un escrito al Ejecutivo en el que se señalará la no aprobación de ningún dictamen.

«Después de dos prórrogas y que no ha habido consenso, el Consejo no va a emitir ningún informe», explicó Gabriela Bravo, la portavoz del Consejo, quien además insistió en que el pleno buscó «un informe que mejore el texto legal» sin conseguirlo.

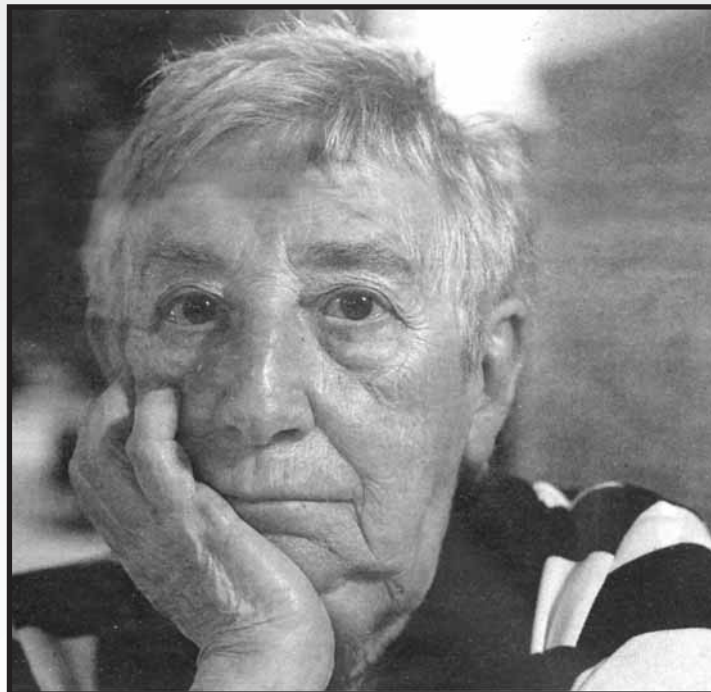
El dictamen que no fue aprobado consideraba que la edad mínima de 16 años para abortar es lógica dentro del ordenamiento jurídico actual; por otra parte, aseveraba que las jóvenes de esa edad pueden casarse o emanciparse con el permiso paterno y que la propuesta de la reforma de la ley del

aborto entra en esos parámetros. Además, incidía en la necesidad de que los padres sean informados, aunque no puedan hacer nada para impedirlo, porque todavía tienen la patria potestad. También se hace especial hincapié en la información que tiene que recibir la paciente, que debe ser «personal e individual» en cada caso.

**SARITA ESTÉVEZ / COMENTARISTA BAJO EL SEUDÓNIMO DE 'MARATÓN'**  
**«HOY HAY MÁS MACHISMO QUE ANTES»**

La primera periodista deportiva de la radio española recibió en Bilbao el premio de la Asociación de Periodistas Vascos.

De Manu Leguineche a Sarita Estévez. Hace dos años le tocó al trotamundos afincado en la localidad alcarreña de Brihuega y ahora es el turno de la primera mujer que se especializó en periodismo radiofónico deportivo en España. La Asociación de Periodistas Vascos le concedió el lunes 29 de junio un premio de honor en reconocimiento a una trayectoria que, en su mayor parte, se dedicó a comentar los partidos del Athletic bajo el seudónimo de 'Maratón'. La veterana profesional forma parte de una quinta que siempre estaba en el ajo, lo mismo en la calle Irala que en el Casco Viejo o en Licenciado Poza. Por ahí pasó la sede de Radio Juventud, una emisora que arrancó en 1954 con alegría. Sus puntos fuertes eran el deporte, la música y el teatro.



- **Francisco Blanco, Julio Garro y Jesús Morales.**

- *Mi equipo del programa 'Stadium'. ¡Cuánto ha llovido! Aquel programa nació en 1954 y duró hasta 1983. Se emitía todos los días, a las diez y media de la noche, cuando los txikiteros ya se habían recogido. Y los domingos ofrecíamos los resultados de todos los partidos. ¡Hasta la Federación Vizcaína de Fútbol contrastaba sus datos con nosotros!*

- **Vaya. Pues tendrían unos cuantos colaboradores.**

- *Cientos. Había dueños de bares, suegras de entrenadores de la categoría infantil y alevín... De todo. Siempre me encuentro con alguien de aquella época. El otro día, me saludó un jugador del Arenas, un chico que ahora debe de tener más de 50 años.*

- **¿Por qué le encargaron a usted cubrir los partidos del Athletic?**

- *Porque sólo yo iba todas las semanas a San Mamés. Era abonada desde 1946. Además, me aficioné muchísimo con los compañeros de la empresa donde trabajaba. ¡No hablaban más que de fútbol!*

- **Era secretaria de Unión Química del Norte de España, ¿no?**

- *Eso es. Ahí entré en 1945, con 19 años. Y me retiré en 1973. Llegó un punto en que no podía servir a dos señores; así que me incliné por la radio. Me jubilé como profesional de Radio Nacional en 1990.*

- **¿Qué le llevó al periodismo?**

- *El teatro y una niña, una criatura maravillosa que se llamaba Sara Bustinduy. Era una vecinita del barrio de San Francisco y tenía un arte y un donaire extraordinarios. Siempre era la estrella de las comedias que organizábamos en la escalera. Un día, la animé a que ingresara en la Escuela de Arte Radiofónico de las Juventudes.*

- **Y terminaron matriculándose las dos.**

- *Es que ella no quería ir sola. Por eso me apunté en el curso 1952-53. La muerte de Sarita fue un golpe durísimo para todos nosotros. Falleció en 1957, con 21 años. Estaba en la plantilla de Radio Juventud. Recuerdo que hacía de niño en las obras de radioteatro...*

- **Tengo entendido que usted se especializó en efec-**

**tos especiales.**

- *Ja, ja. Bueno, una vez me tocó imitar los cascos de un caballo con las dos mitades de un coco. Pero fue una cosa excepcional. Lo que a mí me gustaba era escribir. Eso lo dejé claro desde el principio. Cuanto más lejos del micrófono, mejor.*

- **¿De verdad no le hubiera gustado leer sus crónicas de fútbol?**

- *No, no. Lo hubiera hecho muy mal. Nada que ver con Francisco Blanco... Él leía mis textos. Tenía una voz calderoniana, una dicción perfecta y un ritmo ideal. Eso sí, hablar sin papeles es otra cosa. En la última etapa de 'Stadium', después de más de veinte años en el anonimato, salí en antena. Se comentaban los partidos y, la verdad, me gustó la experiencia.*

- **Dicen que no se andaba con paños calientes.**

- *Es que yo ejercía de periodista radiofónica, no de fanática. Nunca he aplaudido las derrotas del Athletic.*

- **¿Por qué se dio de baja como socia hace un par de años?**

- *Por desencanto... Y porque no aguanto el forofismo. ¡No somos los mejores! Hay que asumirlo y actuar en consecuencia. La filosofía del club es del siglo XIX y estamos en el siglo XXI. Yo no cierro los ojos. No lo hacía cuando era 'Maratón' y no lo voy a hacer ahora.*

- **En noviembre cumple 84 años. ¿Qué rescataría del pasado?**

- *Me quedo con la solidaridad entre los compañeros. No había la competitividad de ahora. Todos sabíamos lo que era pasarlo mal y eso une mucho. Lo que veo ahora es muy distinto. ¡Hasta diría que hay más machismo! Y a los hechos me remito: con la cantidad de mujeres periodistas que hay, ¿cuántas tienen un cargo directivo?*

**YOANI SÁNCHEZ / BLOGUERA CUBANA CRÍTICA CON EL RÉGIMEN CASTRISTA**  
**«NO HAN LOGRADO TRANSMITIR EL ESPÍRITU REVOLUCIONARIO A LA NUEVA GENERACIÓN»**

La disidente cibernauta dice que el pueblo está harto del inmovilismo y se siente sacudido cuando oye otra opinión.

El Gobierno cubano tiene en Yoani Sánchez (La Habana, 1975) una voz incómoda que encarna la nueva disidencia que quiere un dar cambio a cincuenta años de comunismo caribeño. Con más de mil comentarios por entrada publicada, su blog, "Generación Y", es uno de los más visitados del mundo y un ejemplo sin precedentes de ciberactivismo. El pasado mes de mayo entró en vigor una resolución ministerial para impedir a los cubanos el uso de Internet en los ordenadores de los hoteles, hasta ahora la manera más efectiva de acceder a la red de un modo discreto y rápido. Un intento más de un régimen dictatorial de poner puertas al campo que, según Yoani Sánchez, Premio Ortega y Gasset de Periodismo Digital, «es una batalla perdida de antemano».



control similar es posible?

- *Controlar el fenómeno de Internet es una batalla perdida de antemano. Primero, no estamos en China, sino en Cuba, que es uno de los lugares con más acceso satelital del mundo. Estamos en una zona del planeta con mucha interacción comunicativa, con una idiosincrasia proclive a experimentar cosas nuevas, con más de dos millones de compatriotas dispersos por el mundo, pero que vienen y nos traen noticias, traen tecnología, y así es complicado que nos puedan controlar.*

- **Usted es una de las voces más destacadas de la disidencia, pero parece que no son muchos los jóvenes que se atreven a implicarse. ¿Es miedo o indiferencia?**

- *Hay mucha apatía aquí. El exceso de ideologización y de propaganda política generó el efecto contrario, la apatía. Para la mayoría de la gente hablar de temas sociales y de responsabilidad ciudadana es una cosa chea, como decimos aquí en Cuba, una cosa que está fuera de moda...*

*Es cheo hablar de política, es cheo hablar de derechos... Muchas personas tienen sus ojos puestos en la emigración, así que mantienen un bajo perfil de disconformidad aquí dentro para lograr salir.*

- **Antes había más entusiasmo por la Revolución...**

- *Sí, se ha perdido mucho entusiasmo. No ha evolucionado, no llega dentro. Sobre todo en las nuevas generaciones; en las personas de menos de cuarenta años no hay un fervor real por el sistema.*

- **Tras cincuenta años de castrismo, ¿como le gustaría ver a Cuba en 2029?**

- *En tan sólo veinte años la situación aún estará complicada. Creo que esta isla debe pasar por procesos de renacer, de refundación... La economía está en el piso, la gente más joven, más creativa, más talentosa, se ha ido. En natalidad, estamos atrapados en un dilema, porque nacen menos niños y emigra cada vez más gente. Cuba tiene una natalidad de Primer Mundo y una emigración de Tercer Mundo. Una sociedad atrapada en eso se las ve mal en muchos sentidos.*

- **¿Cree que la acción de Yoani Sánchez, su goteo constante de mensajes críticos, va calando?**

- *Cuando ganó el premio Ortega y Gasset me felicitaron incluso militantes del partido. Hay un gran nivel de deseos de cambio, la población cubana está harta de este inmovilismo y se siente sacudida cuando oye otra opinión. Sobre todo cuando es una opinión como la mía, que no apela a la violencia verbal, sin rencor... Yo tengo preguntas, dudas, inquietudes, ganas de cambiar las cosas, pero no tengo rencor.*

- **¿En qué medida el Gobierno recrudece las limitaciones a Internet para la población autóctona?**

- *Los blogueros alternativos hacemos nuestras bitácoras sobre todo desde lugares públicos, que son excesivamente caros, lo que nos obliga a bloguear de una manera excesivamente rápida y a hacerlo con una frecuencia limitada de publicación. En varios hoteles, se prohíbe vender tarjetas de Internet a cubanos.*

- **¿A qué responden todas estas medidas?**

- *Todo esto evidencia el temor que tienen al nuevo fenómeno del ciberactivismo. La blogosfera alternativa cubana todavía se encuentra en una fase embrionaria, pero empieza a sonar mucho. Además, hay tantas necesidades de información y de escuchar opiniones diferentes que la gente está leyendo los blogs a través de los 'memory flash' o de las copias en cedé.*

- **Su blog, "Generación Y", es uno de los más leídos del mundo. Pero, ¿se lee lo suficiente en Cuba?**

- *Claro, eso es lo más importante. Los fenómenos vienen en una dirección y a veces en otra. Las modas surgen a veces aquí y otras veces llegan de fuera. Vivimos en un país donde hay un monopolio informativo sobre los medios de difusión y no se puede pretender que algo que va más allá de los líderes en el poder, más allá de las verdades oficiales, sea conocido por un grupo grande de cubanos.*

- **Pero en la historia del control de la información, de la censura, nunca se había topado ningún Gobierno con un elemento tan correoso como Internet. En China se emplean a más de 20.000 personas en labores de vigilancia cibernetica. ¿Cree que en Cuba un dispositivo de**

## LA ANSIEDAD Y LA BAJA AUTOESTIMA PUEDEN PROVOCAR DESÓRDENES ALIMENTARIOS

Un estudio de la UPV titulado 'Las emociones y la regulación emocional en los trastornos alimentarios' determina que las dificultades y la negatividad a la hora de expresar lo que sentimos implican riesgo de padecer serios desórdenes alimentarios.

Los desórdenes alimentarios arrastran tras de sí una larga historia. Llegan testimonios de ellos desde la Grecia y la Roma antiguas. Pero sus causas no han sido desentrañadas hasta fechas recientes. Los estudios realizados en las últimas décadas los relacionan con la insatisfacción corporal y la búsqueda de modelos de perfección física.

La profesora de la facultad de Psicología de la UPV - con sede en San Sebastián- Aitziber Pascual detectó un vacío en el estudio del origen de estas patologías y decidió abrir una nueva vía de investigación: el campo emocional. Su trabajo, en el que han participado 433 mujeres de la comunidad autónoma vasca y Navarra de 18 a 33 años, lo ha plasmado en una tesis doctoral. Sus conclusiones relacionan las dificultades para manejar las emociones con el riesgo de padecer desórdenes alimentarios. Esta denominación engloba cualquier relación conflictiva con la comida y alcanza su expresión máxima en la anorexia y la bulimia.

El objetivo del trabajo es, antes de nada, preventivo. Los desórdenes alimentarios suponen una plaga que va en aumento en las sociedades desarrolladas. Y las emociones, asegura la profesora, «*juegan un papel muy importante en el comienzo del proceso*».

### Necesidad de control

Pero no todas, matiza: sólo las que se perciben o resuelven de forma negativa. La ansiedad, la baja autoestima, la dificultad para identificar y expresar sentimientos, la huida de situaciones conflictivas y la necesidad de control constituyen síntomas de alarma.

Para el estudio se encuestó a un grupo de mujeres libres de trastornos alimentarios, otro grupo 'de riesgo', y un tercero con afectadas por este tipo de desórdenes. Contrastar los datos de los extremos -el primer y el tercer grupo- permitió determinar mejor los perfiles del grupo intermedio, el de riesgo. También se examinaron relatos autobiográficos de mujeres que han padecido estos problemas, incluidos los de alguna famosa, como la escritora vasca Espido Freire.

El primer grupo lo formaban mujeres con unas proporciones físicas normales y que no tienen dificultades para mantener su peso. Las del grupo



de riesgo mostraban preocupación por la comida y el peso, y eran aficionadas a las dietas. En el tercer grupo, se encuadró a las afectadas de anorexia y bulimia. Todas ellas fueron escogida por sus hábitos. De entrada, no se tuvo en cuenta el factor emocional.

Las hipótesis, luego confirmadas, llevaron a la siguiente conclusión: las que están en situación de riesgo y las que no presentan problema alguno son más parecidas en su desenvolvimiento exterior. Pero emocionalmente las del grupo de riesgo se identifican con las que padecen trastornos alimentarios. Con una salvedad: en estas últimas se acentúan más los rasgos negativos.

«Unas y otras presentan dificultades para identificar las emociones, ponerles nombres, expresarlas. Cuando sienten ansiedad, no la afrontan con estrategias positivas, sino que evitan el problema o niegan la emoción. Las personas con este perfil emocional tienen probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios», advierte Pascual.

Las emociones se ocultan mejor que los hábitos, pero éstos ofrecen también indicios de lo que puede constituir en el futuro un desorden alimentario. «*Jóvenes que empiezan con dietas o que no se gustan pueden estar en riesgo. También hay que prestar atención si tienen una lista de alimentos prohibidos, que luego van aumentando hasta pasar hambre, llegando a*



secuencias de privación/atracción. Esta dinámica, al final, se puede convertir en un hábito sin que se sepa bien dónde está el límite entre el riesgo y el trastorno grave».

Aitziber Pascual espera que su trabajo sirva para orientar futuras terapias para prevenir los trastornos relacionados con la alimentación. «*Es necesario trabajar las emociones: aprender a ponerles nombre y no tener miedo a experimentarlas. No estamos acostumbrados, nos falta terminología emocional, pero se puede aprender*», exhorta.



Precisamente, cree que este vacío plantea un reto educativo. «*Las nuevas generaciones de mujeres siguen*

### ESTUDIO DE LA UPV

identificando autoestima con el aspecto corporal y eso puede tener consecuencias muy graves», advierte.

Le secunda Espido Freire. En su libro 'Cuando comer es un infierno', señala algunas de estas implicaciones con toda crudeza: «*Pienso en las barbaridades cometidas en nombre de la belleza, la virginidad o el papel de la mujer, y ninguna me parece más extrema,*

*más dolorosa y grave que la actual obsesión por la delgadez y la juventud*».

## EL EXCESO DE VELLO EN UNA MUJER PUEDE COMPROMETER SU FERTILIDAD

El hirsutismo o la aparición de mucho pelo en cara, pecho y abdomen es más que un engorro estético. Puede ser un problema relacionado con la ovulación.

Nuestra piel está cubierta de vello en toda su extensión. El de la cabeza, el pelo, es largo, grueso y está bien pigmentado (rubio o moreno). En las manos, en la cara, en la tripa, en la espalda, también tenemos vello, pero en las mujeres es tan fino y tan vacío de color que apenas se percibe. O así debería ser, porque entre el cinco y el siete por ciento de la población femenina padece un exceso anormal de vello en áreas que debería tener 'peladas'.

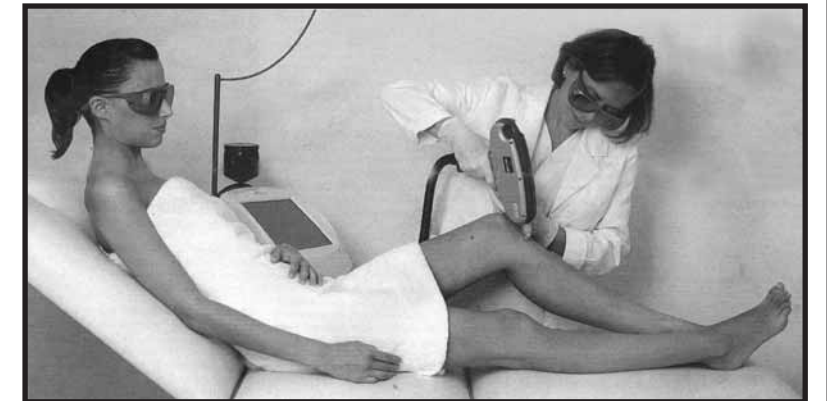
No se trata de ese antiestético pelo que aparece en la barbilla en el momento más inoportuno, tal y como suele ocurrir con el granito en la punta de la nariz que nos visita cuando menos lo esperamos. Nos referimos a un exceso de vello en zonas muy visibles; un problema de imagen para algunas mujeres con piel sensible, que incluso acaba mermando su autoestima. Y, sobre todo, en muchos casos, a un problema de salud relacionado con la ovulación que puede comprometer la fertilidad y asociarse a complicaciones cardiovasculares en edades avanzadas.

Sucede que la mayoría de las afectadas no acude a un especialista y opta por hacer uso de las pinzas, de la depilación con cera o la decoloración del pelo. No obstante, conviene saber que algo no funciona bien en el organismo cuando a una chica le crecen ingentes cantidades de pelo oscuro en el rostro, el cuello, los pechos, la zona lumbar, la denominada línea alba o abdomen o el ombligo. Como a un hombre.

El nombre médico de esta patología que afecta a las mujeres es hirsutismo.

«El hirsutismo puede deberse a distintos trastornos hormonales, pero en la mayoría de los casos se debe al síndrome del ovario poliquístico, que se da cuando hay pequeñas alteraciones en la ovulación que hace que se formen quistes en el ovario y éste produzca más testosterona», explica Beatriz Astigarraga, endocrinóloga.

La testosterona o los andrógenos son las principales hormonas sexuales masculinas, mientras que las femeninas son los estrógenos. En el caso de la mujer, ambas son necesarias...



Siempre que haya un equilibrio. Si se generan andrógenos de más, aparecerá vello en zonas en principio viriles (el exceso de vello en antebrazo y piernas es harina de otro costal, no depende de los andrógenos). El especialista que trate el caso evaluará el volumen de vello aparecido. En cada zona se cuantifica mediante una escala de uno al cuatro. Se considera normal una puntuación total -sumando los puntos de todas las áreas donde ha aparecido pelo- menor de seis u ocho.

### Relación con la diabetes

Una mujer obesa es más vulnerable a padecer hirsutismo, porque cuando hay aumento de peso en el organismo se produce una resistencia a la insulina. Además de ser candidata número uno a ser tratada de diabetes, como su ovulación no es regular, puede tener más problemas para quedarse embarazada y no es raro que sus ciclos menstruales se alarguen. Desde luego, se trata de algo más serio que un problema estético. Pero, ¿qué relación hay entre el ovario y la glucosa? «*La insulina, encargada de regular el metabolismo de la glucosa, es capaz de estimular la síntesis de hormonas sexuales masculinas en el ovario*», añade Astigarraga.

El síndrome del ovario poliquístico no duele. «*Si haces una radiografía, incluso puede no haber quistes, aunque éste sea su nombre. El quiste aparece cuando el caso es muy avanzado*». Por eso recomiendan los especialistas acudir a un especialista si se aprecia exceso de pelo viril. En los hombres puede darse el problema, al contrario: la dificultad de los testículos para producir testosterona es el hipogonadismo. En este caso no sobra vello porque ni lo hay.



## Un estudio muestra hasta un 38% de aumento de tumores en mujeres bajo tratamiento. LAS HORMONAS CONTRA LA MENOPAUSIA DISPARAN LOS CASOS DE CÁNCER DE OVARIOS

Un nuevo estudio vuelve a alertar a las mujeres que se encuentran en la edad de la menopausia y toman hormonas para prevenir los efectos no deseados del fin de su ciclo reproductivo. En comparación con las féminas que nunca han realizado una terapia hormonal, aquellas que toman estos productos en la actualidad o los han tomado en el pasado tienen un riesgo considerablemente más alto de padecer cáncer de ovarios; no importa el tiempo que haya durado el tratamiento, la dosis de estrógeno aplicada o la forma de tomarlos.

La prevención del cáncer de ovarios es complicada porque se sabe muy poco sobre sus causas. Estudio tras estudio han detectado la preocupante relación entre la terapia hormonal postmenopáusica y este tipo de tumores, un 50% más frecuentes en los países desarrollados que en el resto del mundo, donde las mujeres simplemente no tienen acceso a estos tratamientos. En España se diagnostican unos 3.300 casos anuales, lo que representa el 5,1% de los cánceres entre las mujeres, por detrás de los de mama, colorrectales y de cuello de útero. La incidencia se puede considerar alta, con un ascenso lento pero constante desde los años 60.

La Universidad de Copenhague, preocupada por el elevado número de casos en los países nórdicos, inició hace ocho años la investigación más ambiciosa de las realizadas. Entre las más de



900.000 mujeres participantes, de edades comprendidas entre los 50 y los 79 años, los científicos encontraron que el grupo de las que tomaban hormonas tenían un 38% más de riesgo de padecer cáncer de ovarios. Al final del seguimiento, el 63% no habían tomado la terapia hormonal, el 22% eran consumidores anteriores de las hormonas y el 9% consumían la terapia en la actualidad. El único dato no tan pesimista descubierto por los daneses, relacionado con las mujeres que alguna vez se sometieron a una terapia hormonal, es que las posibilidades de desarrollar la enfermedad disminuían a medida que había pasado más tiempo desde la última toma.

Las conclusiones son parecidas a otra investigación hecha en 2002 en EE UU que fue cancelada antes de finalizar el periodo establecido por los especialistas, debido precisamente a que cuantas más hormonas se le daban a las mujeres más aumentaba el riesgo de tumores en los ovarios, cáncer de mama, infartos cerebrales y otros problemas graves de salud.

A raíz de la cada vez más frecuente información sobre las consecuencias para la salud de los productos hormonales para tratar las secuelas de la menopausia, su venta se ha reducido notablemente. En EE UU, cada vez son más las mujeres que buscan tratamientos alternativos, por lo que las marcas más populares han visto como sus ventas se han reducido en un 50% desde 2001.

### «PODEMOS EVITAR QUE A LAS MUJERES SE LES ESCAPE LA ORINA»

El ginecólogo Txantón Martínez-Astorkiza anima a que las afectadas consulten con sus médicos de cabecera.

La pérdida de orina afecta a la mitad de las mujeres mayores de 50 años que han sido madres. En algún momento de su vida, la incontinencia urinaria aparece en una de cada tres mujeres. Una dolencia tan común arrastra, sin embargo, una carga de vergüenza íntima que impide a una buena parte de las afectadas buscar una solución ante su médico de cabecera o ante el ginecólogo.

«Nuestro mensaje a las mujeres es decirles bien claro que no deben avergonzarse por algo que es común, de lo que no tienen la culpa y que podemos curar. Ellas tienden a ocultar este problema al marido, a las amigas y hasta al médico. La medicina puede evitar que a las mujeres se les escape la orina», subraya Txantón Martínez-Astorkiza, jefe de Ginecología y Obstetricia del hospital vizcaíno de Cruces y uno de los participantes en unas jornadas sobre la materia



celebradas en Bilbao. En ellas se presentaron los últimos avances y técnicas para el control de la incontinencia de orina.

Martínez-Astorkiza resalta que las alteraciones anatómicas provocadas por los embarazos y por los partos y los cambios

hormonales derivados de la menopausia desembocan en incontinencias. Las hay de dos tipos. Por un lado, las incontinencias «de esfuerzo», cuando la orina se pierde al toser, reír, bailar o cargar peso. Por otro, los expertos hablan también de la llamada «urgencia miccional», cuando la mujer siente un fuerte deseo de orinar, pero la necesidad es tan grande que es incapaz de llegar hasta el baño. Ambas son las consecuencias del debilitamiento del suelo pélvico y de su musculatura, dice el ginecólogo.

La Medicina posee hoy tres tipos distintos de soluciones para poner freno a las incontinencias: la práctica de ejercicios de rehabilitación destinados a fortalecer la musculatura interna (como la gimnasia de mantenimiento o los ejercicios de Kegel); los tratamientos con fármacos y la cirugía.

## LAS MATRONAS VASCAS RECLAMAN MÁS PROTAGONISMO EN LOS PARTOS

Crean una nueva asociación para defender los intereses de las cerca de trescientas comadronas que trabajan en Euskadi.

Hacer del parto un proceso menos medicalizado y más humano. Eso es a grandes rasgos lo que buscan las matronas vascas, que han formado una agrupación con el fin de reivindicar un mayor protagonismo en la toma de decisiones que les atañen. La Asociación de Matronas de Euskadi agrupa de momento a unos setenta profesionales, aunque aspira a reunir a los cerca de trescientos que trabajan en la actualidad en los hospitales y centros de salud del País Vasco.

Llega el momento de las matronas. Las nuevas líneas de actuación trazadas por las autoridades sanitarias devuelven al colectivo un protagonismo que le había sido arrebatado por la creciente medicalización del parto. «La presencia de la matrona en la sala de partos es una garantía de que el proceso va a transcurrir de la forma más natural posible siempre que no surjan complicaciones», asegura Begoña Ugarte, presidenta de la Asociación de Matronas de Euskadi (AME). Las autoridades sanitarias han tomado conciencia de que los paritorios de los hospitales se habían convertido en una suerte de cadena de montaje. La Estrategia del Parto, un informe realizado por el Ministerio de Sanidad a partir de un detallado análisis del fenómeno, reconocía que se había producido «una medicalización creciente de lo que en el fondo no es más que un proceso fisiológico».

Ese mismo estudio advertía además de que el modelo «intervencionista institucionalizado» que se practicaba en España está en las antípodas del sistema «desinstitucionalizado y atendido por matronas cualificadas y autónomas» que impera en Holanda y los países escandinavos. «No hay más que echar un vistazo a las cifras de cesáreas de los últimos años en España para darse cuenta de que algo no iba bien», comenta el vicepresidente de la Asociación de Matronas de Euskadi. Javier Rey, que es uno de los pocos hombres en una profesión que sigue siendo mayoritariamente femenina, recuerda que las tasas de cesáreas en Euskadi están muy por encima de las que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) debido, en gran parte, a esa excesiva medicalización.

Las propuestas de la nueva asociación de matronas están en la línea de las recomendaciones del informe de la Estrategia del Parto. Las comadronas vascas son partidarias de «dar mayor protagonismo a la mujer y a su pareja», dice su presidenta. «La madre tiene todo el derecho a elegir cómo quiere parir», insiste Begoña



Ugarte, que reconoce que entre las nuevas parturientas gana enteros la opción de dar a luz de la forma más natural posible. «No es que deseen tener su hijo en casa como lo hacían nuestras abuelas, pero cada vez son más las que toman decisiones que antes se dejaban en manos de los médicos», dice.

El concepto de humanización del momento del alumbramiento conlleva una preocupación por «la calidad y la calidez de la asistencia» que hasta hace poco no estaba presente en los paritorios. «Hace quince años cuando di a luz a mi segunda hija el ginecólogo me inyectó oxitocina para acelerar la dilatación en contra de mi voluntad porque libraba el fin de semana y quería acabar cuanto antes», recuerda una médica que fue atendida en un gran hospital vasco y que prefiere no identificarse.

Esas prácticas no han desaparecido aún del todo, aunque la administración sanitaria es cada vez más sensible a las corrientes que apuntan hacia un parto menos intrusivo. Prueba de ello es la aprobación en el Parlamento vasco el pasado año de una propuesta para la implantación de salas especiales para alumbramientos no medicalizados. Esas salas, que se habilitarán en nuevos hospitales como los de Mondragón o la Margen Derecha, buscan devolver el protagonismo a las madres.

Pero las matronas vascas no quieren que su tarea diaria se circunscriba al momento del parto. Uno de los objetivos que se ha marcado la nueva asociación de profesionales es articular mecanismos de cooperación para impartir clases de educación sexual a los escolares. Su presidenta, Begoña Ugarte, indica que ya ha habido experiencias en ese sentido, aunque hasta el momento han tenido un marcado carácter voluntarista. «Queremos que haya una institucionalización para la educación sexual en los centros educativos, sobre todo ahora que podemos jugar un papel de orientación importante en temas como la Ley del Aborto o la píldora del día después», asegura.



# UNA DE CADA CUATRO MUJERES Y UNO DE CADA TRES HOMBRES Y SUFRIRÁN CÁNCER

La incidencia de la enfermedad crece en España pero disminuye su mortalidad, gracias al diagnóstico precoz y a la prevención.

Es la «primera causa de muerte en España». Afecta cada vez a más población, aunque los avances en el diagnóstico y en la prevención hacen que, felizmente, también disminuya su mortalidad. Sin embargo el cáncer sigue estando muy presente en nuestra sociedad. Se calcula que uno de cada tres hombres y una de cada cuatro mujeres serán diagnosticados de esta enfermedad a lo largo de su vida. El tumor de próstata, en hombres, y el de mama, en mujeres, son dos de los principales culpables del aumento de la incidencia de la enfermedad oncológica.

Así lo reflejan los datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), una entidad científica que integra a más de mil médicos especialistas de toda España. La SEOM ha presentado un informe que constituye una radiografía de la situación del cáncer en España y que recopila otros estudios internacionales publicados en los últimos años. Entre sus conclusiones, datos esperanzadores se mezclan con otros que no auguran buenos presagios.

La incidencia del cáncer en España es cada vez mayor. Si cada año se diagnostican en el conjunto del Estado unos 200.000 nuevos casos de cáncer, los datos del año 2008 se cerraron con 219.000 casos detectados. «El envejecimiento de la población y la mayor supervivencia de los enfermos de cáncer son las principales causas de este aumento significativo en el número de pacientes oncológicos», explica Ramón Colomer, presidente de SEOM.

Como dice Emilio Alba, vicepresidente de esta entidad, el 80% de los casos diagnosticados se reducen a cuatro tipos de tumores que él califica como «los cuatro jinetes del apocalipsis»: el colorrectal (con más de 24.000 nuevos casos cada año), el de mama (con 21.300 casos), el de pulmón (21.100) y el de próstata (con 19.700 nuevos casos).

Pero la incidencia es distinta dependiendo del sexo. De todos los casos diagnosticados anualmente, el 57% se da en varones. En los hombres, el tumor más frecuente es el de próstata, seguido del de pulmón y de los colorrectales.

En el caso de las mujeres, el cáncer de mama se lleva la palma, seguido de los tumores ginecológicos (útero, ovario, trompas de falopio y cérvix) y los de tipo colorrectal.

A pesar de los datos de nuevos casos detectados cada año, lo cierto es que las cifras de supervivencia de los pacientes oncológicos



en España son cada vez más positivas e indican tasas muy similares a la media de los países europeos. Desde 1990 y hasta 2002, la supervivencia para las mujeres ha aumentado de un 56,4% a un 59%, mientras que en los hombres se ha pasado de un 44% a un 49,5% de supervivencia. La tendencia actual se mantiene.

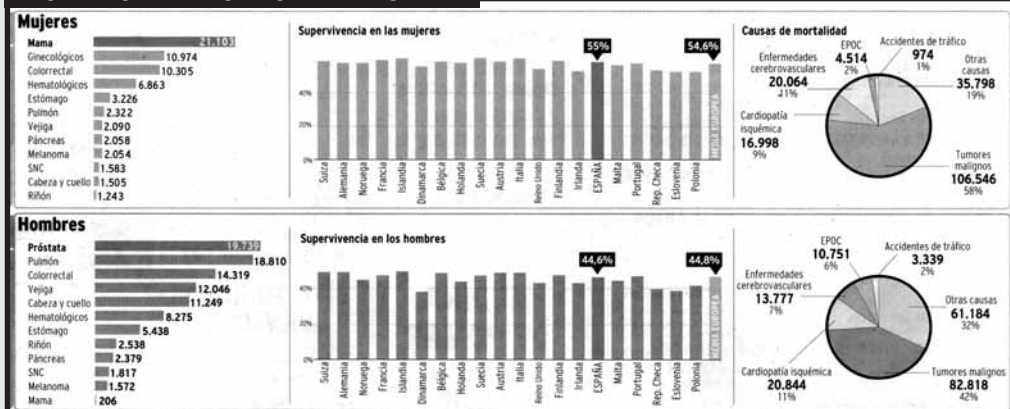
«Una de las razones de las mejores cifras de supervivencia (al cáncer) se debe a un mejor conocimiento de su origen y comportamiento y al desarrollo de los ensayos clínicos. Todo ello ha permitido añadir nuevos fármacos a nuestro arsenal terapéutico, diseñar tratamientos y estrategias específicas de manera individualizada, y conocer con más precisión el pronóstico de cada caso. Durante el último año se han producido grandes progresos. Esto representa que tanto los tratamientos como las campañas de detección precoz están dando resultados satisfactorios», añade Colomer.

A pesar del esfuerzo, el cáncer sigue causando muertes año tras año. En 2006, las defunciones por tumores malignos en España representaron el 26,5% de todas las muertes. En total, en ese año murieron 61.184 varones por cáncer y 36.860 mujeres.

A pesar de la crudeza de las cifras de defunciones, también el riesgo de mortalidad ha ido disminuyendo. De los 200.000 nuevos casos de cáncer que se detectan anualmente «se pueden curar más de la mitad».

En opinión del presidente de la SEOM, «el futuro de la Oncología pasa por evitar la aparición de los tumores, aumentar la detección en estadios iniciales tanto por programas de prevención primaria como secundaria, y potenciar la eficacia al tiempo que se disminuye la toxicidad de los tratamientos». Asimismo, el experto confía en que, «de la mano de la biología molecular», se consiga «la individualización de los tratamientos en base a las características genéticas de los individuos y de sus tumores».

## INCIDENCIA DEL CÁNCER EN ESPAÑA



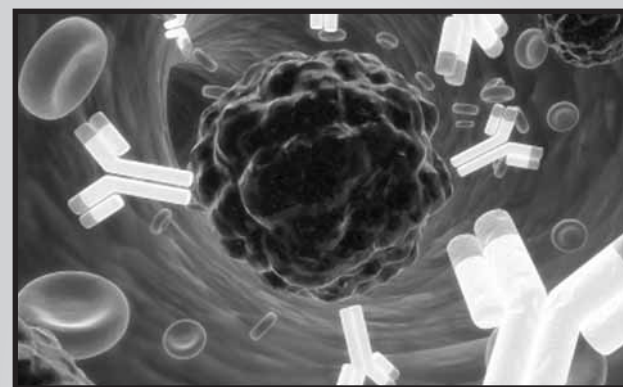
# LAS MAMOGRAFÍAS NO DETECTAN CASI UN 15% DE LOS TUMORES

Equipamientos obsoletos, falta de personal cualificado y la complejidad de algunos tipos de cánceres causan el error.

La mamografía, el procedimiento más conocido de diagnóstico del cáncer de mama, no es capaz de detectar esta patología en el 10-15% de los casos, según la especialista Ellen Shaw de Paredes, del Institute for Women's Imaging de Virginia (Estados Unidos), invitada al XI Congreso de la Sociedad Española de Diagnóstico por Imagen de la Mama (SEDIM), que se celebró el pasado mes de junio en Bilbao. En su conferencia, titulada 'Errores en mamografía', la experta puntualizó que estas exploraciones son «básicas» en el estudio de las diferentes patologías mamarias y que contribuyen «decisivamente» a la



## LA INCIDENCIA DEL CÁNCER SE DUPLICARÁ PARA EL AÑO 2050



Los casos de cáncer en todo el mundo se duplicarán en los próximos 40 años, debido sobre todo a la epidemia de obesidad que afecta tanto a los países industrializados como a los emergentes. Esta es la advertencia que acaba de lanzar el experto británico Michael Marmot, profesor de epidemiología y salud pública del University College de Londres y autor de un informe sobre la creciente incidencia de la enfermedad.

Aproximadamente siete millones de personas mueren cada año en el mundo de esta enfermedad, según calcula el Fondo de Investigaciones sobre el Cáncer Mundial, que cree que esa cifra puede ascender a 16 millones para el año 2020.

El profesor Marmot considera que el cáncer requiere una intervención urgente a escala global, al igual que otro gravísimo problema como es el calentamiento del planeta. «Muchas de las muertes por cáncer son evitables o podrían retrasarse. Es necesario tomar medidas cuanto antes», afirma, en declaraciones recogidas por el diario británico The Observer.

Marmot ha encabezado un grupo de 23 expertos de todo el mundo que han llevado a cabo el mayor estudio emprendido nunca sobre la relación entre esa enfermedad y el estilo de vida de los individuos.

reducción de la tasa de mortalidad por cáncer de mama. La experta atribuyó este margen de error a factores técnicos, como un equipamiento obsoleto o mal mantenido; humanos, como la falta de personal técnico suficientemente cualificado; o de lectura errónea, por falta de adiestramiento del radiólogo.

Además, existe algún caso, según precisó, en el que las limitaciones de diagnóstico se deben al tipo de tumor y al tejido mamario.

Cerca de 21.300 de los 200.000 cánceres que se detectan en España son de mama, el tumor que más vidas se lleva entre la población femenina. Sin embargo, los avances en el tratamiento y los programas de detección precoz han logrado que casi nueve de cada diez mujeres (el 88,5%) sobrevivan cuatro años después de diagnosticárseles la enfermedad.

El presidente del comité científico del congreso de la SEDIM, Luis Pina, se refirió a las pacientes con alto riesgo de padecer cáncer de mama, un colectivo que se puede identificar por contar con múltiples antecedentes familiares y, actualmente, también a través de análisis genéticos. En estos casos, abogó por variar los protocolos diagnósticos y, en vez de practicar una mamografía cada dos años a partir de los 45 ó 50 años, recomendó llevar a cabo resonancias magnéticas mamarias cada seis meses.

## EL 60% DEL CÁNCER DE MAMA SE DETECTA FUERA DE LAS CITAS

Más de 500 expertos en diagnóstico por imagen de la mama se reunieron el pasado mes de junio en el Palacio Euskalduna para debatir sobre el programa de cribado de la sanidad pública que fija los 50 años, 45 en Euskadi, como la edad a partir de la cual las mujeres se deben someter a una mamografía. El hecho de que el 60% de los casos se detecten fuera de este programa lo revela insuficiente.



## EL EMBARAZO OTORGA EQUILIBRIO EMOCIONAL

**El cerebro de la mujer durante la gestación libera la hormona de la confianza y desactiva la del estrés, según una investigación.**

El proceso biológico natural del embarazo reduce el estrés de la mujer, al desactivar la hormona cortisol -en lo que se denomina científicamente 'vínculo de apego', y aumenta la confianza, al liberar oxitocina. Esta transformación se suma a otros cambios hormonales del cerebro de la mujer a partir del día 15 de la gestación cuando, implantado en el útero, el embrión se comunica con los tejidos de la madre. Así se desprende del 'Informe científico sobre la comunicación materno-filial en el embarazo: células madre y vínculo de apego en el cerebro de la mujer', un estudio de la Universidad de Navarra dirigido por Natalia López Moratalla, catedrática de Bioquímica. Según la doctora Moratalla, aunque el embrión «resulta extraño a la madre, la atmósfera de tolerancia inmunológica creada en el diálogo molecular hace que la mujer le perciba como algo no propio y, sin embargo, sin señales de peligro que activarían las defensas».

Esta tolerancia se inicia a petición del embrión, a través de una red de sustancias que liberan y desactivan todas las células maternas que generarían el natural rechazo hacia lo extraño. La conclusión de estas evidencias, según Moratalla, es que los cir-



cuitos entre madre y embrión durante el embarazo «se potencian y dan lugar al equilibrio de la vida emocional». Otras de las conclusiones que reseñó reside en que, «a petición del embrión, se activa la tolerancia inmunológica de la mujer y su cuerpo acoge y guarda jóvenes células del feto». Esta última novedad es lo que se denomina 'micro-quimerismo', por el que los órganos de la madre contienen células procedentes del feto que ha gestado (de dos a seis células por mililitro). Estas células tienen una gran capacidad para regenerar y rejuvenecer el cuerpo de la mujer. Además, asegura la experta, existen datos de la participación de esas células en la reparación del corazón de madres con cardiopatías. Por ser la gestación una simbiosis de dos vidas, algunas células madre de la sangre del feto y su placenta, que son pluripotenciales, pasan a la circulación materna. Se almacenan en nichos, especialmente en la médula ósea, y se dispersan en los órganos de la madre: piel, tiroides, hígado, riñón, glándula adrenal, pulmón, etc. Estas células del feto, que se denominan progenitores celulares asociadas al embarazo, tienen una gran capacidad de autorrenovación y colaboran con las células madre adultas en la función regenerativa del cuerpo de la mujer.

## BEBÉS 'DE DISEÑO' CON OJOS AZULES

**Una clínica de EEUU desata la polémica al ofrecer a los padres la posibilidad de escoger el color del pelo y otros rasgos de sus hijos.**

¿Ojos marrones o verdes? ¿Pelo rubio o moreno? ¿Piel blanca o morena? Los padres podrán elegir los rasgos de sus hijos en un extenso menú, como si fuera una lista de la compra. La clínica Fertility Institutes de Los Angeles, que ya ofrece la posibilidad de elegir de antemano el sexo de los embriones, aspira a dar una nueva vuelta de tuerca a la tecnología para concebir la primera generación de bebés a la carta. El anuncio -amplificado por The Wall Street Journal y por la BBC- ha provocado una controversia mundial, con decenas de científicos y especialistas en bioética haciendo causa común contra la eugenesia y advirtiendo de la posibilidad de un futuro como el que predijo Aldous Huxley en Un mundo feliz.

«Yo no diría que nos estamos adentrando en un terreno peligroso», advierte, sin embargo, el doctor Jeff Steinberg, al frente de Fertility Institutes, en declaraciones a la BBC. «Se trata de un terreno inexplorado... Y ha llegado el momento de sacar la cabeza de la arena».

Steinberg, uno de los pioneros de la fecundación in vitro, fue también de los primeros en ofrecer la posibilidad de elegir el sexo de los embriones, usando un procedimiento llamado Diagnós-

tico Genético Preimplantacional (PGD, por sus siglas en inglés) que utilizan ya el 42% de las clínicas norteamericanas.

La técnica convencional de PGD requiere varios embriones de tres días, a los que se les realiza varias pruebas para detectar si son portadores de algún defecto genético. Los embriones normales se implantan finalmente en el útero de la madre donante. La técnica, usada hasta ahora con fines exclusivamente médicos, ha servido para que cientos de padres no trasmitan enfermedades hereditarias a sus hijos.

Lo que pretende ahora el doctor Steinberg es aplicar el diagnóstico preimplantacional de embriones con fines cosméticos, como él mismo dice. Aprovechando el vacío legal que existe en Estados Unidos (en la mayoría de los países europeos, incluyendo España, está prohibido el uso de la técnica con fines no médicos), Fertility Institutes aspira a marcar un nuevo hito en la selección genética para mejorar la especie humana.

Se estima que la elección de un bebé a la carta costaría en torno a los 15.000 dólares.



## EMAKUNDE SE FIJA COMO RETO SER UN REFERENTE DEL «FEMINISMO INSTITUCIONAL»

**La nueva directora del Instituto vasco de la Mujer, Emakunde, María Silvestre, pretende impulsar durante esta legislatura la entidad que dirige con el objetivo de que se convierta en un referente del «feminismo institucional».**



Para ello, una de sus prioridades será la elaboración del quinto plan para la igualdad, destinado a reforzar la incorporación de la mujer en «todas las esferas de la política y a todos los niveles» dentro del Gobierno vasco. En esta línea, Silvestre apostó por avanzar en el cumplimiento de la Ley de Igualdad por parte de la Administración autonómica, sin olvidar medidas específicas dirigidas a mujeres en situación de riesgo de exclusión social, junto al fomento del asociacionismo y de las actividades culturales dirigidas a este colectivo.

María Silvestre compareció el 24 de junio pasado en compañía de la secretaria general de Emakunde, Arantxa Elizondo, ante la Comisión de Políticas Sociales, Trabajo e Igualdad del Parlamento para explicar las líneas de actuación principales del instituto durante los próximos cuatro años, marcados por un presupuesto «más austero» a consecuencia de la crisis. Sobre la paridad en el Ejecutivo autónomo, reconoció las dificultades de muchas mujeres para asumir altos cargos como las viceconsejeras debido a cuestiones ideológicas, de conciliación o derivadas de las amenazas de ETA al Gabinete de Patxi López.

La directora anunció que ya ha iniciado junto al Gobierno vasco un «periodo de reflexión» sobre la conveniencia de eliminar la Defensoría para la Igualdad, creada en mayo de 2006 para hacerse cargo de los casos de mujeres que denuncian situaciones de acoso en el ámbito privado y laboral. «Desde su inicio -señaló Silvestre-, se han tramitado pocos casos, bien por una mala gestión o bien porque las mujeres tienen miedo o desconocimiento de los derechos que tienen». Ante los escasos resultados obtenidos, la responsable de Emakunde intentará buscar otro modelo que defienda de manera más efectiva los derechos femeninos.

En materia de Educación, la directora manifestó su intención de continuar con el programa escolar para la prevención de la violencia contra las mujeres y reactivar la comisión asesora de publicidad no sexista. Asimismo, calificó de «apuesta acertada» el incremento de medios, recursos y personal dirigido a la mejora a la atención de las mujeres que

sufren maltrato, y secundó la creación de la Dirección de Atención a las Víctimas de Violencia de Género auspiciada por el Departamento de Interior, para la que la entidad trabajará con acciones de carácter «preventivo, formativo y divulgativo».

Respecto a la celebración de dos alardes en Irún -el tradicional y el desfile mixto-, Silvestre consideró que se trata de «un problema de difícil solución» porque «no siempre a través del desarrollo legislativo se puede llegar a cambiar una costumbre o estereotipo». Por ello, apostó por intervenir desde el «convencimiento», porque «con la imposición no vamos a llegar a acuerdos».

## BARCELONA PERMITIRÁ A LAS PROSTITUTAS QUE TRABAJEN EN PISOS PARA SACARLAS DE LA CALLE

**El Ayuntamiento cambiará la normativa para reabrir los clubes que había en el Raval.**

El Ayuntamiento de Barcelona anunció el martes 10 de septiembre que modificará la normativa para permitir la apertura de burdeles y pisos dedicados al negocio del sexo con el objetivo de sacar a las prostitutas de la calle, concretamente del Raval, el deteriorado barrio anexo a Las Ramblas. La medida se produce después de que se produjera una auténtica tormenta de críticas por la proliferación de meretrices, principalmente inmigrantes, que realizan los 'trabajos' a los clientes sin ningún tipo de pudor en esquinas, en los soportales del mercado de la Boquería, en bancos de los parques y callejones.

El alcalde de Barcelona, Jordi Hereu, justificó la decisión para que el Raval «no sea una excepción», y la prostitución

pueda desarrollarse «como en cualquier otro barrio, en locales privados, edificios y viviendas», después de que la ordenanza cívica municipal obligara a cerrar la mayoría de los burdeles por estar demasiado cerca de centros educativos.

En medio de la polémica, las prostitutas que ejercen en la capital catalana ofrecieron una rueda de prensa para denunciar que son víctimas de una «caza de brujas». En esta línea, exigieron que se regule su trabajo, como ya ocurre en otros países, a la vez que aplaudieron la iniciativa del Ayuntamiento para recuperar los «hostales-meublés» que caracterizaban el Raval, lo que les evitará tener que trabajar en la calle.

Arrojadas por asociaciones de vecinos y entidades de apoyo a la mujer, María y Tania -que llevaba su rostro cubierto con una máscara de colores- insistieron en que no son delincuentes, «sino perso-



nas» que quieren ejercer su profesión de forma «regulada y digna».

María se mostró convencida de que si reabren los locales la mayoría de meretrices dejará la calle. No obstante, admitió que una minoría seguirá porque «hay chicas que no quieren estar encerradas». Respecto a las voces que piden erradicar la prostitución, María, natural de Uruguay, habló claro. «La prostitución va a morir con el mundo. Yo elegí ser prostituta y moriré siendo prostituta», remarcó, antes de subrayar que la represión policial no servirá para acabar con ella. «Además, hay mucha hipocresía. Quienes nos critican son luego los que van a los clubes a gastarse 400 euros en una noche».

**AURORA SANTIAGO. COMERCIANTE FILIPINA****«SOY FELIZ AQUÍ, TRABAJO TODOS LOS DÍAS Y TENGO MI PROPIA VIDA»**

Aurora Santiago reside en Las Arenas, donde posee un pequeño ultramarinos que regenta junto a sus hijas; pero no siempre fue así. Antes de dedicarse al comercio y radicarse en Euskadi, trabajó en su país, Filipinas, como cocinera de distintas embajadas. Y aunque ha vivido en varios lugares del mundo, afirma que Getxo es el suyo y que quiere seguir aquí, donde «todo es perfecto».

Junto a la puerta de su comercio, en la acera, Aurora coloca dos sillas de espaldas al escaparate. Se sienta en una, ofrece amablemente la otra y le pide a una de sus hijas que traiga algo fresco para beber. Hace calor en

«En mi país es peor -compara a modo de consuelo-. Ir allí en esta época es terrible; sobre todo, cuando te acostumbras a este clima tan bueno. Manila también es cálida en diciembre».

Aurora interrumpe su reflexión para agradecerle a su hija el par de latas que trae. «Salamat», le dice antes de abrirlas y continuar con la conversación. El resto de la entrevista será así, en la acera, con frases construidas en tagalo, inglés y castellano, degustando un refresco de agua de coco natural, muy típico de Filipinas. «Allí hay muchos zumos de frutas distintos, pero el de coco es el más rico, y es muy bueno para la salud».

Aurora es una mujer sencilla, habla con amabilidad y parece que dibuja las palabras con la sonrisa; incluso para contar que no pudo hacer una carrera y que empezó a trabajar cuando tenía 16 años. «Sólo pude estudiar hasta sexto de primaria, pero soy fuerte y siempre puse toda mi energía en progresar. Aunque tenía a mis padres, nunca acepté su dinero. Quería tener lo mío, valerme por mí misma y salir del país, ver más allá», explica hoy, a sus 53 años, cuando ya es madre de cuatro hijos y abuela de seis nietos.

Eso sí, de tercera edad o pasividad, ni hablar. «Lo que tengo lo he hecho trabajando y no puedo ni quiero parar», dice. Es verdad que, cada año, viaja a Filipinas para disfrutar de su casa y visitar a sus hermanos, pero no es menos cierto que, en los once meses restantes, no descansa ni un solo día. «Así pude ahorrar dinero para poner esta tienda», señala. Y



ahora que ya la tiene, sigue trabajando en casas de familia para «compensar, porque todo ayuda a cubrir gastos. Además, me gustaría poner otra tienda para mis hijas».

Claro que, llegado el momento, debería plantearse montar un restaurante, ya que Aurora es una experta cocinera y ese don en los fogones le abrió las puertas del mundo. «Empecé trabajando en el Consulado de Italia. Después trabajé en el de Taiwán y, finalmente, en el de España. Estuve mucho tiempo al servicio del cónsul Gustavo de Aristegui, y, de hecho, viví varios años en Jordania cuando trabajé en la embajada de aquel país. Cuando regresó aquí, me ofreció continuar», relata.

**Fuerza de voluntad**

Aunque podría haberse quedado en Filipinas, aceptó el ofrecimiento y viajó. «Llegué en 1996 y el primer lugar donde viví fue Logroño. Allí estuve cuidando

a un señor mayor, familiar del cónsul, hasta que falleció. En ese momento, tuve que decidir qué hacer y me pareció buena idea venir aquí, a Las Arenas, donde residía una amiga mía».

Aurora pasó de preparar menús de lujo para cuarenta comensales a trabajar en casas de particulares y cocinar para los suyos. Vivió durante un año en Londres, pero volvió. «Todos mis hijos están aquí... Claro que echo de menos a mis hermanos y mis sobrinos, por eso voy todos los años a verles. En un terreno que heredé de mis padres hice construir el chalé, así tengo dónde hospedarme, y uno de mis sobrinos se encarga del cuidado del terreno y el ganado».

Pero volver allí definitivamente no es una opción. «Soy feliz aquí, en el País Vasco. Trabajo todos los días y tengo mi propia vida. Todo es perfecto, no estoy sola y me gustaría vivir aquí para siempre», manifiesta con una sonrisa aún más amplia. «Tengo mucha fuerza de voluntad y creo que cualquiera puede alcanzar sus metas si se esfuerza de verdad. Yo quería elegir mi propio camino y lo he hecho. Eso me reconforta».

**VIOLETA CASTAÑO / INVESTIGADORA SOCIAL****"LAS AYUDAS A LA DROGADICCIÓN SE HAN OLVIDADO DE LA MUJER"**

De las más de 50.000 personas que reciben terapia por su adicción en España, sólo un 16% es mujer.

Violeta Castaño es la autora principal del informe 'La brecha de género en la integración laboral de las mujeres drogodependientes en tratamiento', una iniciativa financiada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas y presentada en fechas recientes. Este trabajo saca a la luz las mayores dificultades que debe afrontar el colectivo femenino cuando lucha para desintoxicarse al tiempo que trata de conseguir un empleo. Actualmente indaga en otra circunstancia habitual, el maltrato que sufren las féminas enganchadas a las drogas a manos de sus parejas.

- ¿Llegará algún día la política de igualdad a las drogodependientes que buscan trabajo?

- La desigualdad laboral entre hombres y mujeres existe en toda la sociedad en general. Sucede, no obstante, que se agudiza cuando concurren factores de exclusión social y la drogodependencia es uno de ellos. Hay una brecha de género en la inserción en el mercado de trabajo porque el hombre adicto está mal visto, pero la mujer está aún peor considerada. Es como si fuera víctima de una doble penalización: de un lado, por su sexo y, de otro, por su adicción.

- A ellas les pesa más el estigma.

- Sí, pero es que además los recursos para drogodependientes parecen haberse diseñado sin tener en cuenta la problemática específica de la mujer, que ha quedado, sin duda, olvidada en este sentido. Según el Observatorio Español de Drogodependencias, de las algo más de 50.000 personas que reciben terapia por su adicción, sólo un 16% son mujeres. Es lógico que tengan más problemas para reinserirse si están accediendo en menor medida a centros de tratamiento o de orientación laboral.

- Y cuando consiguen el ansiado empleo.

- Pues cuando eso ocurre, lo cierto es que nunca o casi nunca, es para asumir cargos de responsabilidad. Se trata de labores de un perfil menor. La situación es peor no sólo cuantitativa sino también cualitativamente. Luego, si logran desintoxicarse, son ellas las que asumen las cargas familiares, el cuidado de la casa, de los hijos. Me lo decían las propias afectadas: el hecho de ser mujer es un elemento de desigualdad.

- ¿Y cómo es esa mujer que está superando su adicción y trata de encontrar un empleo?

- No hay un perfil, porque la droga no afecta a un solo colectivo. En el informe han participado mujeres de algo menos de 40 años, que habían entrado en contacto con las drogas a través de su pareja y que consumían más de una sustancia, mezclando cocaína y heroína y, a menudo, alcohol. Tienden a engancharse más que los hombres a las drogas legales, tipo psicofármacos, tranquilizantes. y es común que hayan perdido el contacto con la familia.



- ¿Suelen tener experiencia laboral?

- No, porque es común que empezaran a consumir muy jóvenes. Las que tenían un puesto fijo lo perdieron y son pocas las que vuelven a hacer un trabajo de las mismas características. Siete de cada 10 están sin empleo y cuando salen en su busca lo hacen con miedo e inseguridad. De hecho, algunas confiesan haber asumido tareas laborales por debajo de su formación por sentirse inseguras, por su escasa autoconfianza.

- Pero al mismo tiempo ven el trabajo como una auténtica tabla de salvación.

- Claro. Lo desean como todo el mundo pero no lo asocian de forma inmediata a ingresos económicos sino a cuestiones de autoestima. Conseguir ese puesto es, por encima de cualquier otra consideración, una oportunidad de demostrarse a sí mismas lo que valen, de entrar en un ambiente distinto, de conocer gente. Es un tren al que necesitan subirse sí o sí.

- Es, entonces, más una terapia que un medio de vida.

- Sí, porque el trabajo, como elemento de inclusión social, tiene para ellos y ellas el valor añadido de convertirse en una herramienta que les va a ayudar a sentirse mejor física y psicológicamente y también a cambiar el contexto en el que se mueven. Necesitan huir, alejarse de un pasado de consumo y piensan que entrar en el mercado laboral les va a traer cosas buenas. Una de las participantes en el informe decía que a ella le había pasado todo lo peor y que ahora buscaba trabajo porque ya sólo lo mejor podía estar por venir.

- ¿Condiciona el tipo de droga consumido el mayor o menor acceso al trabajo?

- Más que la sustancia en sí lo que influye es el tiempo de consumo, porque de ello dependerá que en ese momento tengan una vida más o menos normalizada. Haber tomado drogas durante mucho tiempo es un factor de riesgo para perder relaciones familiares, pero también para acumular secuelas físicas, infecciones o problemas de salud mental que ahora pueden delatar un pasado problemático o requerir una terapia. Esto último explicaría que cuando se les pregunta por sus prioridades coincidan en destacar la salud por encima de cualquier otra cosa. Y esto es así porque durante bastante tiempo la han tenido muy deteriorada.

- Algunos consiguen el trabajo. En ese caso, ¿contar el problema a los compañeros está contraindicado?

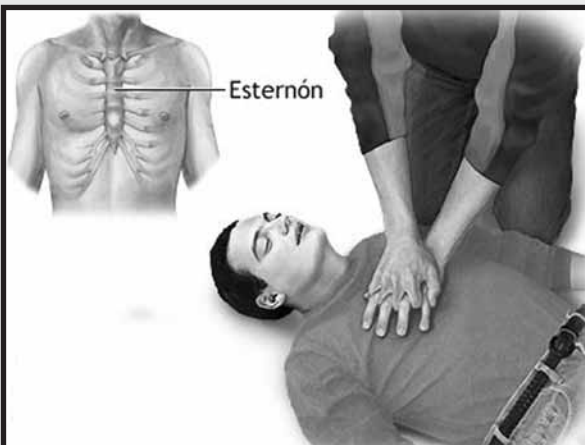
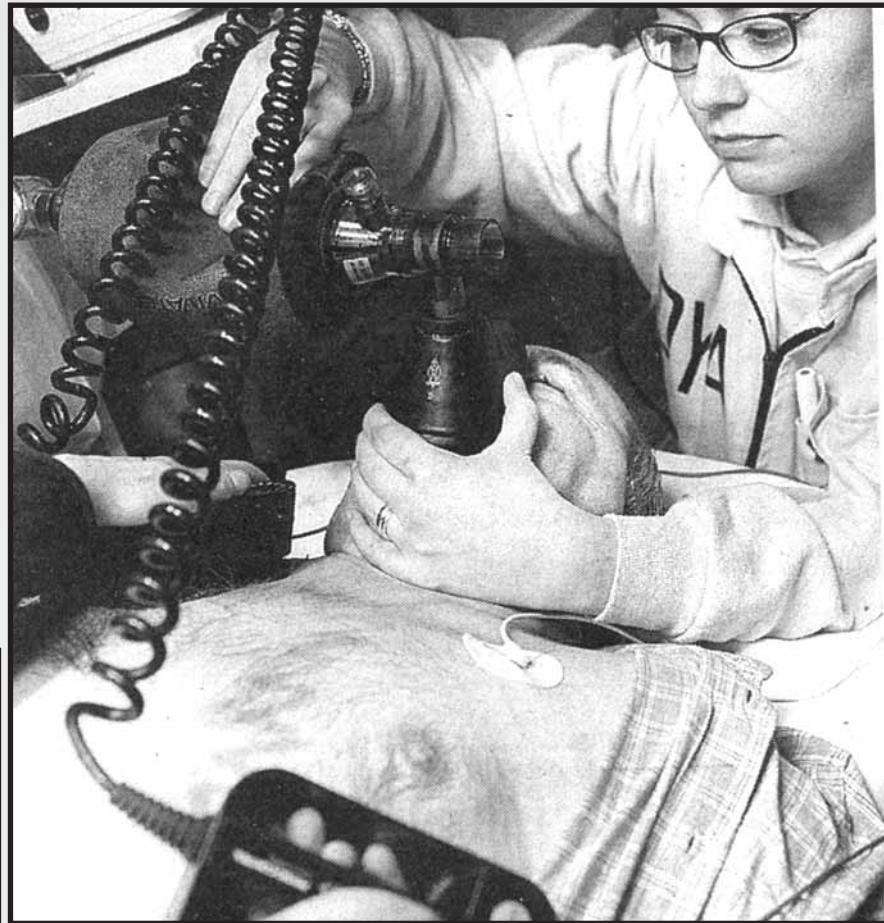
- Lo cierto es que temen hacerlo y que, a partir de esa confesión, los demás empiecen a dudar de su capacidad para desarrollar ciertas tareas. Lo habitual es no decirlo por considerar que es algo privado que pertenece a un pasado superado. La verdad es que los prejuicios sociales justifican claramente esa actitud, aunque también hemos recogido testimonios contrarios a esta opción, que consideran positivo contar algo que pone de relieve una enorme voluntad y capacidad para salir adelante cuando se tiene todo en contra.

## BEREBIZIKOA DA AZKAR EGITEA

**BIHOTZ-BIRIKETAKO BIZKORTZEA**

**Bizkortze edo erreanimazioa, ahoz ahoko arnasketa eta bihotz-masajearen bidez bizi funtzioei eustean oinarritzen da.**

**G**ure herrialdean urtean 16.000 pertsona inguru hiltzen omen dira miokardio infartu bat jasan ondorengo minutuetan laguntza espezializaturik jaso gabe. Sarritan bihotzekoak ematean berehala hiltzen da, hortaz behar-beharrezkoa da laguntza medikoa lehenbait lehen izatea. Heriotza hauetako gehienak bentrikuluen fibrilazioaren ondorio izaten dira, hau da, bihotza uzurtu egiten da, baina hain bizkor uzurtzen da ezin duela odolik bota. Hala ere, bihotz-arnasketa gelditzearen arrazoiak beste hauek ere izan daitezke: traumatismoa, ito beharra, drogen ondorioz intoxika-



tzea, asfixia, karbono monoxidoagatik intoxikatzea etab. Bihotz-biriken geldialdiaren zergatia dena delakoa izanda ere norbait inkontziente dagoenean, arnasarik hartzen ez duenean, eta pultsurik ez duenean, laguntza eskatu behar da. Baina laguntza iristen den bitartean atakea izan duenari bizirik eusten saiatu behar gara. Horretarako bihotz-biriken bizkortze edo erreanimazioa egin behar zaio, berehalako emergentzia neurriak sinpleena, oxigenatutako odola zirkulazioan jartzea helburu duena.

**Egiaztapen hirukoitza**

Garun edo zerebroa organorik sentikorrena da anoxia edo oxigeno faltaren aurrean eta denbora gutxian atzeraezineko kaltea jasaten du: oxigenorik gabe 4 minututik 6 minutura bitartean egotea nahikoa da

lesio larriak eragiteko, hortaz lehenbait lehen hartu behar dira neurriak. Lehenik eta behin hiru arlo konprobatu behar dira:

**\*Pulstua hartu:** Pulstua hartzeko gorputzeko lekurik onena lepoa da, karotida ingurua.

**\*Arnasketa egiaztatu:** belarria arazoa duenaren aho gainean jarriz arnasa hartzerakoan bularrak gora eta behera egiten duen konprobatzeko.

**\*Ahoa begiratu:** arnasbidean traba egingo duen ezer ez dagoela ziurtatzeko. Pulsturik ez badu eta arnasarik hartzen ez badu, zerbait egin behar da, funtsezkoa baita garaiz erreazionatzea. Erreanimazio edo bizkortzean bizi funtzioak ahoz ahoko arnasketa bihotz masajearekin txandakatu saiatu behar da mantetzen.

**Ahoz ahoko arnasketa**

**\*Etzan egin behar da biktima, gora begira, burua atzerantz okertuta, kokotsa igo-ta. Horrela arnasbidea libre dagoela ziurtatu dugu.**

**\*Bizkortzea egin behar duena zuzen jarri behar da gaixoaren sorbalda ondoan, esku batekin garondotik heldu beharko dio eta bestea bekokian jarri. Heltzen dion bitartean hatz erakuslea eta erpuruarekin sudur-hobia itxi beharko dio emango zaion haizea irten ez dadin.**

**\*Ondoren, sakon hartu behar da arnasa, ahoa gaixoaren ahoaren gainean jarri eta haizea bota.**

**\*Haizea eman ondoren ahoa apartatu, arnasa hartu eta berriro gauza bera errepikatu. Erreanimazioa egiteak erreparoa ematen dien pertsonak zapi edo gasa bat jarri diezaiokete gaixoari ahoan, horrek ez baitu eragozten haizea pasatzea.**

**Bihotz-masajea**

Odol-zirkulazioa berrezartzeko bihotz-masajea eman behar da. Bihotza bularrezur eta bizkarrezurraren artean konprimitzean oinarritzen da eta helburua barruan dagoen odola botatzea da.

**\*Biktimaren ondoan belaniko jarri behar dugu, bularrarekiko perpendikularki eta biktimak gainazal gogor batean egon beharko du.**

**\*Bularrezurraren oinarria bilatu behar da, toraxaren erdi aldean, saihetsek V forma egiten duten lekuan. Hemen esku baten orpoa jartzen da eta honen gainean beste eskua, behatzak gurutzatuta.**

**\*Ondoren, indarrez presionatu behar da, gorputzaren pisu guztia deskargatuz, bularra jaitsi dadin; beldurrik gabe, teknika hau eraginkorra izan dadin indarrez egin behar baita. Beldurrez eta zehaztasunik gabe egiten bada baliteke ez balio izatea.**

Ahoz ahoko arnasketa eta bihotz-masajea elkarrekin konbinatuz gero, bizitza bat salba daiteke zuzen egiten badira.

**Erritmoa eta iraupena**

Bihotz-birikak bizkortzeko ahoz ahoko haize emate bakoitzeko bost bihotz zapalketa egitea da erritmorik egokiena. Bi haize emate eta ondoren 15 bihotz-zapalketa ere egin daitezke. Garrantzitsua minutuan 12-15 haize emate indar-



tsu eta 60 zapalketa egitea da. Baina zenbat denboraz luzatu behar da erreanimazio edo bizkortzea? Zaila da galdera honi erantzutea; ez desanimatzea da garrantzitsuen. Gaixo batzuek zenbat minutu behar izaten dute arnasa hartzen hasteko. Gaixoak erreazionatzen ez badu, laguntza medikoa iritsi arte erreanimatzen jarraitzea aholkatzen da.

**Pertsona bat edo bi**

Pertsona bakarrak egin dezake bihotz-biriken erreanimazioa, baina hobe da bi lagun txandatzeko, behin eta berriro errepikatu behar izaten baita operazio bera laguntza medikoa iritsi arte, eta nekagarria izan baitaiteke. Erreanimazioaren oinarriko printzipioak berdina dira lagun baten bidez edo bi lagun bidez egin da. Bigarren kasu honetan, batek arnasketa artifiziala egiten dion bitartean, bestea bihotz-masajearen oinarritzen da. Horretarako bihotz-masajea emango duena hankalatraba jartzen da gaixoaren buru aldean eta beste sorbalda aldean perpendikularki. Maniobra hau hainbat minutuz egin beharra izanez gero txandakatzea komeni izaten da, ez nekatzeko.

Erreanimazioa egiten lagun daudenean, 5-6 bihotz zapalketako haize emate indartsu bat egiten da. Beste pertsona bat gehiago egonez gero beheko gorputz-adarrak igo-tzen lagun dezake: honela, beheko gorputz-adar horietan dagoen odola gorputzenborrera bidaltzea lortzen da eta odol kopurua handitzen da bizi-organoetan, hau da, bihotzari eta garunei odol bolumen nahikoa iristen zaiela bermatzeko.

## «EN LA CÁRCEL HAY MUCHA FALTA DE AFECTO»

Una presa vizcaína en tercer grado relata su experiencia después de pasar siete meses entre rejas: «No es lo peor que me ha pasado» -señala.

Crees que todo el mundo te mira, que llevas un cartel que pone 'presa' en la frente». María -nombre ficticio-, de 44 años, accedió al tercer grado hace tres meses, después de pasar en la cárcel siete meses de los tres años a los que le condenaron por estafa. Lo primero que hizo nada más salir de la prisión alavesa de Nanclares de la Oca fue «tomar un café en un bar» y «coger el coche. Temía que se me hubiera olvidado conducir». María confesó sus miedos horas antes de perder su libertad, el pasado septiembre, y ahora, al salir, asegura que «no es lo peor que me ha pasado en la vida». Ha sufrido «dos bajones, porque pensaba que iba a salir antes», pero también ha aprendido muchas cosas: «a no ser materialista, dentro no hay dinero, vives con lo estrictamente necesario y a callarme muchas cosas».

Ahora, como presa 'condicional', «ni se me ocurre aparcar mal, no vaya a ser que por una infracción tonta tenga que volver». Regresa a dormir cada noche, lo que «me supone mucho dinero en gasolina, que hasta ahora pagan mis padres», y dispone de un trabajo a media jornada en una oficina en Getxo. «En la cárcel hay mucha falta de afecto, nadie te da mimos ni te dice cosas bonitas», explica. Quizá por eso se celebran tantas bodas entre presos. «Se conocen en actividades comunes, como el teatro, empiezan a escribirse cartas; después, pasan a las comunicaciones y a los vises, y cuando la relación se consolida, se casan».

María ingresó en Nanclares un viernes. «La llegada fue horrible». Lo normal es pasar 24 horas «aislada» en una habita-



ción, mientras una «interna de apoyo vigila tu comportamiento» desde el otro lado del cristal. Su «primer recuerdo» es el de una celda «viejita», oscura y llena de rejas». Tras pasar el trago, estuvo varios días «supertranquila, sin teléfonos, sin timbres, todo el día leyendo...» Allí, en el módulo de mujeres, se encontró «con diferente tipo de gente a la que no conoces, no sabes nada de su vida, ni por qué están allí, pero te tienes que adaptar».

Uno de los principales motivos de condena entre las mujeres, igual que en los hombres, es el tráfico de drogas y algunos internos son adictos. «Hay lo mismo que fuera, pero con-

centrado. En la calle están dispersos y si quieres, te puedes inhibir, allí no».

María cree que «hay personas que tienen que estar encerradas para que no cometan más delitos» y defiende la parte positiva de la prisión porque «he visto a mucha gente desengancharse de la droga». También ve carencias. «Me sentía improductiva, habría preferido que me llevaran a cortar pinos o a hacer carreteras. Creo que no es muy útil estar inactiva». Hay otro aspecto que le parece mejorable. «Me dedicaba a recibir a las nuevas, les daba sábanas, mantas y cosas de aseo, jabón, gel, lejía... Cuando yo entré, eché en falta que alguien me explicara el funcionamiento, que me diera ánimos. Hacía lo que a mí me hubiese gustado que hicieran conmigo: 'Mira, yo soy presa también, no pasa nada, la vida sigue».

Lo que más le ha dolido, sin duda, tiene que ver con su hijo adolescente. «Le veía fatal, llorando, y sabía que era culpa mía. Él sentía que le apuntaban con el dedo y que sus amigos le iban a rechazar por tener una madre presa. Y no podía hacer nada para ayudarlo, salvo animarle: 'No te preocupes hijo, que cuando salga nos vamos a vivir a otro país y empezamos una nueva vida, ¿vale?»

Cada semana hablaba con él en lo que se conoce como «comunicación», una charla con un cristal en medio, y dos vises familiares al mes. El día de su cumpleaños, toda su familia fue a verla y la Navidad fue «como un día normal». En invierno «es imposible salir al patio, haces mucha vida 'casera'», señala.

En la cárcel, «no tienes a nadie con quien desahogarte, te lo tragas todo. Así, con cualquier roce la gente chilla porque está muy cargada». Pese a todo, María ha intentado llevarse bien con todo el mundo, también con los funcionarios. «No somos santas y estamos ahí en contra de nuestra voluntad. No se puede decir que tengamos amor a la cárcel». Hay dos temas de conversación básicos: «tu causa, si vas a hablar con el educador o si la Junta -el órgano decisor de la prisión- va a revisar tu condena, y los hombres».

Nanclares tiene una población de 800 reclusos, de los que sólo 60 son mujeres, y casi una veintena están en régimen abierto como María.



FÁTIMA LOUBANE. PROFESORA DE ÁRABE MARROQUÍ

## «A MENUDO SE JUZGA A LOS OTROS SIN CONOCERLOS Y ES UNA PENA»

Llegó a Euskadi en 2005, tras vivir dos años en París junto a su marido, Omar. En Marruecos, su país natal, Fátima Loubane tenía una pequeña empresa de informática. En Getxo, donde reside y se siente «como en casa», da clases de árabe y participa en la asociación ARAHMA para la integración cultural. «Queremos que la gente sepa cómo somos de verdad», indica.

El esposo de Fátima prepara en la cocina un té con hojas de menta y lo trae hasta la sala, donde tiene lugar la entrevista. En la bandeja hay una tetera de metal, unos pequeños vasos de vidrio, dátiles, nueces y otras variedades de frutos secos que son típicos de Marruecos. Él deja todo sobre la mesa y se va. Ella sirve la infusión mientras explica que, cuando hay una reunión social, los hombres y las mujeres se relacionan por separado.

«Cuando vienen sus amigos, yo hago mis cosas en otra parte de la casa, y ahora que has venido tú, la sala es para nosotras -dice Fátima-. Es nuestra...» y de Sahara, la hija pequeña del matrimonio, que se entretiene haciendo garabatos en la libreta



que iba a servir para tomar notas. «Mi hija es curiosa e inquieta -señala con evidente orgullo de madre- y la mayor, también. Tiene cuatro años, habla euskera en la escuela y ya ha aprendido el alfabeto árabe gracias a una canción muy bonita para niños». Fátima se ha ocupado personalmente de enseñarle, al igual que hace con otros chavales de ascendencia marroquí que residen en Bizkaia. «Me gusta mi trabajo porque es un modo de mantener nuestra cultura, nuestra lengua y, también, de estar activa. La verdad es que Getxo es muy abierto y fomenta la diversidad. Aquí hay muchas actividades sociales que permiten que la gente se conozca mejor y aprenda cosas», opina Fátima. «Hace poco participé en unas jornadas de cuentacuentos y pude compartir historias tradicionales de mi país. La literatura árabe es muy rica y, si no fuera por eventos como ese, no tendría ocasión de enseñarla», cita como ejemplo.

Tradiciones. Palabra con peso donde las haya cuando se trata de entender el Islam, pues la creencia religiosa abarca todos los aspectos de la vida, desde el aseo y la alimentación hasta las relaciones personales. «La primera vez que mi marido me vio, él vivía en Francia y yo en Marruecos. Yo había asistido a la boda de mi primo, en Rabat, y durante la celebración se grabó un video. Esa cinta la enviaron a París, donde tenía familia, y Omar la vio por casualidad. Le gusté, y entonces preguntó si era soltera y cómo podría contactar conmigo».

Se escribieron y hablaron por teléfono durante un tiempo hasta que, un día, él le propuso matrimonio. «Yo no iba a casarme sin conocerle y se lo dije, así que el viaje desde París a Agadir, donde yo vivía y, acompañado por su familia, pidió formalmente mi mano».

«El matrimonio no es como aquí, donde los jóvenes hacen vida de casados cuando aún son novios. Para nosotros, funciona de un modo distinto, porque de verdad conoces a tu pareja cuando te casas, no antes, y puedes tener más o menos suerte», explica Fátima. Y añade: «Sé que es difícil de entender, pero lo cierto es que hacemos una vida muy normal. Aquí en casa, por ejemplo, somos una familia más, como cualquier otra». Mientras dice esto, su esposo saluda de lejos y sale a la calle con Sahara para esperar a su hija mayor a la salida de la escuela.

«A menudo se juzga a los otros sin conocerles y es una pena», reflexiona Fátima cuando se cierra la puerta. «La idea que se tiene sobre nuestra religión y, en especial, sobre la mujer musulmana, está muy distorsionada. Yo no me siento obligada a nada y en casa nos tenemos mucho respeto. En general, la gente de aquí es muy abierta y hace que nos sintamos a gusto, porque es perfectamente posible convivir y que cada quien sea como quiera, siempre que no haga daño a los demás. Claro que, otras veces, te miran raro por llevar pañuelo. Por eso, cuando voy en el metro, llevo un libro y leo, así no veo las miradas suspicaces». ¿Y funciona? «Sí, aunque todavía hay quien se sorprende de que una mujer magrebí sepa leer».

## LA MÚSICA APORTA GRANDES BENEFICIOS A LOS BEBÉS PREMATUROS

Poner música supone una ayuda inestimable para el cuidado de los bebés prematuros, según una revisión de nueve ensayos clínicos que recoge la edición on line de Archives of Disease in Childhood. De hecho, cada vez son más las unidades



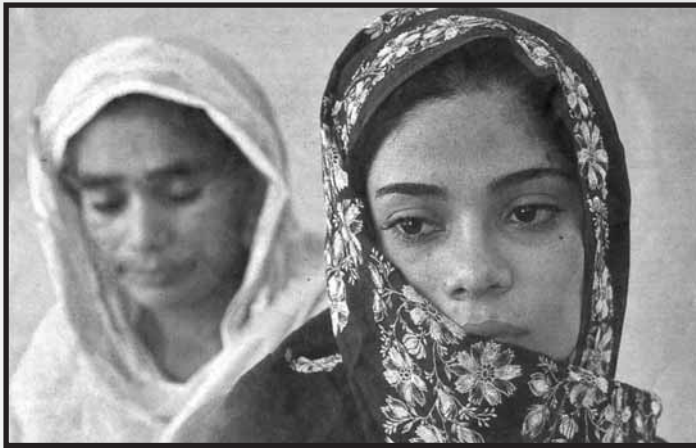
neonatales que echan mano de este recurso tan sencillo, económico y agradable para mejorar el comportamiento y diversos parámetros fisiológicos de los pequeños. Las melodías contribuyen a reducir el dolor debido a procedimientos como la prueba del talón o la circuncisión, les animan a alimentarse mejor e inciden positivamente en sus ritmos cardíaco y respiratorio. A pesar de los buenos resultados de todos los estudios revisados, los autores del análisis advierten que, de momento, las evidencias sobre la eficacia de la música para quienes han nacido antes de tiempo aún deben ser consideradas como preliminares. Sólo será posible llegar a conclusiones definitivas cuando se desarrollen ensayos clínicos de mayor calidad que los realizados hasta ahora. En todo caso, este estudio supone un paso más en la consolidación de la tendencia a incorporar paulatinamente la musicoterapia en los ambientes clínicos.

## UN EJEMPLO DE MUJER CORAJE

*Esta paquistaní de 17 años, secuestrada y violada primero por unos delincuentes y después por varios policías, busca que se haga justicia.*

Siempre aconsejo a las víctimas de violación que no denuncien, porque si lo hacen, probablemente serán violadas por los policías». Estas duras palabras del doctor Shershah Syed, presidente de la Sociedad de Obstetras y Ginecólogos de Pakistán, son una muestra de la situación de las mujeres en ese país asiático. Pero una joven de 17 años, Assiya Rafiq, ha desafiado las estructuras paquistaníes al denunciar haber sido violada por los hombres que la secuestraron y por los policías que la liberaron. El drama de Assiya, que vive en un distrito de Khanawal, en la región de Panyab, comenzó en 2008, cuando una amiga de su familia la vendió a dos criminales, que la violaron y golpearon durante un año. Los secuestradores, que estaban implicados en un robo, ofrecieron a la policía la libertad de la chica más un soborno a cambio de que la culparan del robo. Una vez lejos de las manos de sus captores, según sus palabras, fue violada nuevamente por cuatro policías durante dos semanas. Cuando su familia se enteró de su paradero, logró que un tribunal ordenara su puesta en libertad, pero los agentes la mantuvieron escondida para evitarlo hasta que un alguacil la liberó.

En las zonas rurales de Pakistán es costumbre que las mujeres que han sido violadas se suiciden para evitar la vergüenza de su familia, pero Assiya demostró un valor enorme



denunciando lo sucedido. «Decidí seguir adelante porque no quiero que le ocurra lo mismo a nadie más», afirmó a Nicholas Kristof, de The New York Times, la joven, cuyos hermanos han tenido que abandonar la escuela, esconderse y difícilmente podrán casarse debido a la deshonra de Assiya. Además, asegura que la policía la ha amenazado a ella y a sus hermanas menores con violarlas o matarlas si no retira los cargos. Pero Assiya no está sola en su lucha, ya que recibe la ayuda de Mukhtar Mai, otra mujer que está amenazada por rebelarse y denunciar a los hombres que la mancillaron. La madre de Assiya reconoce que rezó pidiéndole a Dios que las familias pobres no tuvieran hijas, pero ahora, viendo la valentía y el tesón de su hija, ha cambiado de opinión.

## CIENTOS DE MUJERES MARCHAN EN KABUL CONTRA LA LEY QUE PERMITE LA VIOLACIÓN EN EL MATRIMONIO

Cientos de mujeres afganas se echaron a las calles de Kabul para protestar contra la nueva Ley de Familia chií, que abre la puerta a la violación dentro del matrimonio, y lo que empezó como una manifestación pacífica terminó en una especie de batalla campal en la que tuvieron que intervenir las fuerzas del orden.

Al grito de eslóganes como «¡Queremos nuestros derechos!», el grupo de manifestantes, formado en su mayoría por jóvenes estudiantes, tomó la carretera del Parlamento y se dirigió hasta las puertas de la mezquita y madrasa (escuela coránica) chií de Jatamolnadin, dirigida por el ayatolá Asif Mohsini, uno de los responsables de la redacción de la polémica norma.

«Nos parece bien que de una vez se haga una ley de este tipo, pero es urgente que el Ministerio de Justicia



cambie algunos apartados que van en contra del artículo 22 de la Constitución que garantiza la igualdad entre hombres y mujeres», señaló una de las partici-

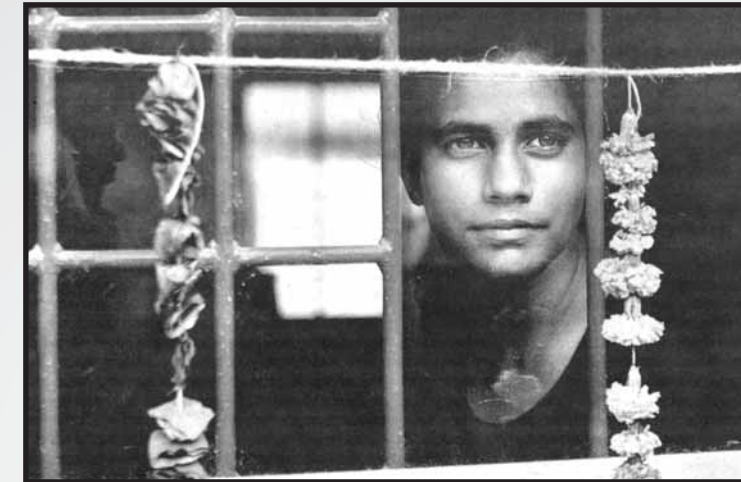
pantes que portaba una pancarta que rezaba «¡No queremos una ley talibán!».

Conforme avanzaba la marcha, promovida con temor y de forma secreta por diferentes organizaciones que luchan por los derechos de las mujeres en el país, se formó una auténtica contramanifestación que les superaba en número y que insultaba a las jóvenes con eslóganes como «enemigas del islam» o «muerte a las que aman Occidente». Con el paso de los minutos el ambiente a las puertas de la mezquita chií fue subiendo de tono, se pasó a consignas contra Estados Unidos e Israel y la Policía intervino cuando algunos de los defensores de la nueva ley empezaron a lanzar piedras contra las jóvenes, aunque finalmente no hubo que lamentar heridos en una escena muy poco habitual en este país en el que resulta muy arriesgado atreverse a salir a la calle como lo hicieron ayer estas manifestantes.

## INDIA PROTEGE A SUS MUJERES

El Gobierno pone en funcionamiento trenes de cercanías femeninos para terminar con los abusos en los atestados vagones.

Basta con un vistazo a los reñosos trenes de cercanías de cualquier metrópolis india para salir corriendo en busca de un taxi. Ya no se ven pasajeros en el techo, pero eso no quiere decir que no viajen en el convoy. En hora punta, los vagones van atestados hasta tal extremo que las puertas permanecen abiertas durante todo el recorrido, para que haya quien pueda viajar agarrado al marco por fuera del tren. Los metros de Calcuta y Delhi sí que se mueven cerrados, pero cuando se abren las puertas en cada estación parece como si el tren sufriera una descompresión y los viajeros fueran lanzados al andén por alguna fuerza incontenible. Comparada con esta situación, la congestión en el metro de Tokio es una broma. Pero, como sucedió con las mujeres niponas que impulsaron los primeros vagones exclusivos para mujeres del mundo, a las hindúes no les hace ninguna gracia que algunos hombres aprovechen la ocasión para abusar de ellas. «Es muy normal sentir manos que nos soban, y con el gentío no hay forma de saber quién ha sido», denunciaba a una cadena de televisión local una usuaria habitual del suburbano de Calcuta. Y no son sólo tocamientos, ni un compor-



tamiento exclusivo de otros viajeros. Se han denunciado varias violaciones en estos trayectos, e incluso los revisores se han visto involucrados. Para evitar esta lacra, India ha buscado una solución diferente a la que ha adoptado la capital japonesa, y la ha encontrado en los tranvías para mujeres que introdujo de forma experimental Calcuta en la década de 1950. No se añadirán vagones especiales a cada convoy, una medida que se tomó en el metro de Calcuta en 2008 y que duró sólo una semana, sino que circularán trenes completos exclusivos para mujeres, y protegidos por una fuerza especial femenina. Eso sí, los convoyes irán adornados con coloristas motivos florales que ya han provocado un aluvión de quejas. Así lo anunció el miércoles 5 de agosto la ministra de Ferrocarriles del país, Mamata Banerjee, durante la ceremonia de inauguración de los nuevos convoyes que cubrirán el trayecto de Nueva Delhi a Palwal.

### Menos frecuencias

La capital india se convierte así en la última de las tres grandes ciudades que han introducido este sistema a lo largo de la semana. El martes 4 de agosto ya estaban operativos los 'Ladie's Train' en la ruta Calcuta-Bandel, y un día más tarde se inauguró la línea Bombay-Panvel. El Ministerio de Ferrocarriles, que administra la segunda mayor red del planeta, por la que viajan más de mil millones de viajeros al año, responde así a las numerosas crí-

ticas sobre la calidad del servicio, y cumple una de sus promesas.

Pero no todas las usuarias están satisfechas. Los horarios de los trenes no se adaptan a las necesidades de la nueva mujer trabajadora de las urbes indias, y hay quien tacha la medida de discriminatoria. «Por la mañana puedo tomar uno que sí me permite llegar al trabajo, aunque con un poco de retraso; pero el recorrido de vuelta comienza a las 7 de la tarde, lo cual me obliga a esperar hora y media desde que salgo de la oficina, un tiempo en el que mis compañeros varones ya habrán llegado a su casa sin que nadie los haya molestado», se quejaba Arpita Parat, funcionaria, al diario 'The Hindu'. Los que sí aplauden la medida son los hombres que viajan en hora punta, porque para ellos se estima que habrá ahora un 20% más de espacio. Incluso de los trenes para mujeres se beneficiarán los hombres.

## PROTESTA DE APOYO EN SUDÁN A LA PERIODISTA CON PANTALONES

Decenas de mujeres se manifestaron el martes 4 de agosto frente a un juzgado de la capital de Sudán, en apoyo a una mujer que podría ser condenada a 40 latigazos por usar pantalones en público, en un caso que se ha convertido en una prueba para las leyes locales de indecencia. Lubna Husein, ex periodista y representante de prensa de la ONU, fue detenida en julio junto a otras 12 mujeres durante una fiesta en un restaurante de Jartum, y fue acusada de cometer un acto indecente.

Las manifestantes se quejaban de que las leyes no dan una definición clara sobre vestimenta indecente, dejando la decisión sobre si arrestar o no a una mujer a la consideración individual de los oficiales de policía. Durante la manifestación, gritaban y llevaban pancartas y cintas en la cabeza con el mensaje «No regresemos a la edad oscura», acompañado de lemas contra las leyes que prohíben esas ropas indecentes.

La policía antidisturbios avanzó hacia la multitud, golpeando sus escudos con porras, para intentar dispersar la protesta. Un agente disparó al aire balas de fogueo, según un testigo. «Esta-



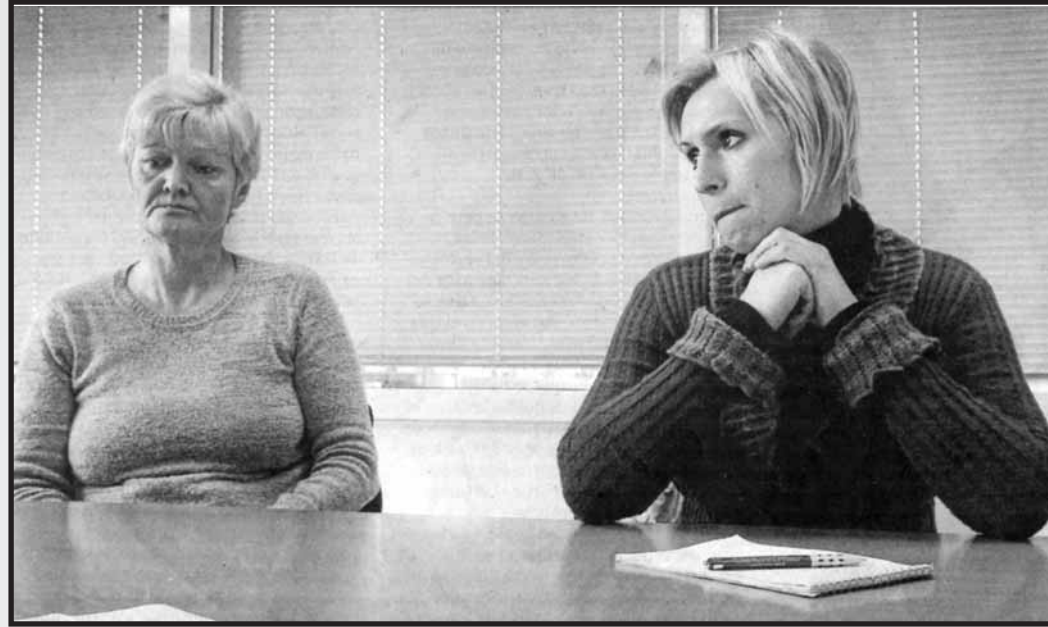
mos contra esta ley. Va contra las mujeres, contra el islam y contra los derechos humanos», dijo Zainab Badradin, una de las manifestantes.

Los procesos por indecencia son habituales en Sudán, donde hay una gran brecha cultural entre el norte, mayoritariamente musulmán, y el sur, principalmente cristiano.

**LAS HERIDAS DE LA GUERRA EN BOSNIA 16 AÑOS DESPUÉS**

**«NI EN UN MES PODRÍA CONTARTE LO QUE VIVÍ; ENTENDÍ EL SIGNIFICADO DE LA LIMPIEZA ÉTNICA»**

Lo único que nos ayuda es que se aprese a todos los criminales de guerra para mirarles a los ojos y preguntarles «¿por qué has hecho esto?» Para mí, la guerra no ha acabado porque todavía están en libertad», afirma Bakira Hasecic, presidenta de la Asociación «Mujeres Víctimas de la Guerra de Bosnia». Sus manos se entrelazan haciéndose prácticamente una. Las uñas clavándose en la piel y un profundo y continuo suspiro mientras responde a las preguntas denotan el dolor y las heridas dejadas por la guerra. «Heridas que jamás se podrán curar. Las secuelas y traumas siempre quedan. Nos despertamos y dormimos con ellos; vivimos con ellos», señala mientras toma aire. Sentada a su lado, Meliha Merdij



prefiere guardar silencio. Su madre estuvo en un centro de violación convertido ahora en un hotel spa. Ella misma fue violada con 13 años y escondida a escasos metros de su casa, escu-

**«NUNCA HE QUERIDO NI HE PEDIDO PROTECCIÓN PORQUE ELLOS TAMPOCO SE ESCONDÍAN»**

- ¿Cómo la valora la labor de la Sala de Crímenes de Guerra del Tribunal estatal de Bosnia-Herzegovina?  
- Radovan Stankovic fue el primer criminal de guerra en ser transferido de La Haya a Bosnia. Inicialmente fue condenado a 16 años de prisión por torturar, violar y esclavizar a mujeres no serbias en Foca en 1992. La pena fue ampliada a 20 años tras la apelación. ¿20 años cuando violó sistemáticamente a mujeres y niñas! Y encima le envían a la prisión de Foca, al mismo lugar donde cometió los crímenes de guerra. De esa forma le dejaron salir, aunque luego dijeron que se había escapado. Era un claro mensaje a toda la población no serbia: «No vuelvas porque Stankovic está en libertad». Para nosotros, lo mejor sería que La Haya mandara a sus jueces y abogados a Bosnia. Pedimos al Consejo de Seguridad de la ONU que prolongue el mandato del Tribunal de La Haya, porque Ratko Mladic, uno de los peores criminales de guerra, y otros todavía están sueltos.

- La ausencia de programas de protección de testigos es una de las reclamaciones habituales de quienes testifican en procesos de genocidio.  
- Todo el testimonio se entrega a la defensa, por tanto, él sabe lo que has dicho. No obstante, yo nunca he querido ni he pedido protección porque ellos tampoco se escondían. Cuando fui a testificar, todo Visegrad se enteró y tuve bastantes problemas. Ellos intentan de todas las maneras posibles amenazar y presionar a las víctimas y testigos. Aún así, hemos logrado que las víctimas no tengan miedo a aparecer en el juicio y a testificar frente al criminal de guerra que niega haber estado en ese lugar y momento, que alega que hay otra persona con el mismo nombre y apellido y, al final, dirá que jamás ha nacido.  
- ¿Cómo vivió la detención de Karadzic?  
- Para mí ese día significó que la justicia va a vencer. En el juicio, la única imagen que tenía era de Karadzic diciendo en



Sarajevo que «si hace falta, haremos desaparecer a todos los musulmanes». Varias ONG y yo nos reunimos con el fiscal para pedirle que incluyera en la acusación la violación sistemática y masiva porque ésa era parte de su estrategia de limpieza étnica.  
- ¿Qué le diría a la comunidad internacional?  
- Que en 1992 no nos ayudaron, pero ahora pueden hacerlo y arreglar lo que no hicieron antes. Lo mejor que pueden hacer es no dejar que Bosnia esté dividida, sino que la dejen como era antes; una Bosnia entera para todos sus ciudadanos. El trabajo lo deben hacer los tribunales para que nuestros hijos y nietos puedan tener una vida normal. Ya es suficiente con 16 años de sufrimiento.

**TESTIMONIO DE MUJERES VÍCTIMAS DE LA GUERRA DE BOSNIA**

chó los disparos que acabaron con la vida de su padre y hermano, y las súplicas de su madre, que logró sobrevivir. Ambas forman parte de la asociación «Mujeres víctimas de la guerra de Bosnia». La mirada de Meliha se pierde en la habitación mientras, con un leve gesto, asiente lo que Bakira va diciendo.  
En la asociación tienen registradas 25.000 mujeres violadas, la gran mayoría de Bosnia y musulmanas, aunque también las hay croatas y serbias de matrimonios mixtos.  
SOS Balkanes trajo a Donostia su testimonio dentro de unas jornadas sobre la guerra.

**Visegrad, abril de 1992**

Estuve trabajando 20 años en el Ayuntamiento de Visegrad. La mayoría de mis amigos y compañeros de trabajo eran serbios, porque antes de la guerra no hacíamos distinciones entre bosnios y serbios. Cuando Serbia y Montenegro agredieron a Bosnia-Herzegovina, ambos ejércitos entraron en mi ciudad y la ocuparon. Estaba encerrada en casa con mi marido y mis dos hijas. La primera vez que me cogieron, los serbios me llevaron al cuartel de la Policía de Visegrad. En esa ocasión, me violaron Milan Lukic y otros dos hombres. Lo mismo le ocurrió a mi hija en casa, que está cerca del puente sobre el río Drina. Además, nos robaron todo lo que pudieron. Todos los días veía cómo mataban a la gente en ese puente. Lo que viví en esos momentos no podría contártelo ni aunque estuviera hablando un mes. Es algo horrible. En ese momento comprendí el significado de la limpieza étnica, y que quienes estuvieron planeando la agresión, usaban la violación como el arma más fuerte. Desde ahí encontramos la fuerza para formar esta asociación con el único objetivo de que los criminales de guerra no se queden sin su sentencia.  
Fruto de tanta violación, muchas quedaron embarazadas. En la película «Grbavica», Esma oculta su verdadero origen a su hija Sara, que acaba enterándose de las circunstancias que rodearon su nacimiento.  
En la asociación tenemos 15 mujeres que tuvieron un hijo tras ser violadas. Algunas los mantuvieron con ellas, pero sin revelarles la verdad, otras los dieron en adopción o los dejaron con quien las habían violado. En la asociación solemos recibir cartas de esos niños, ahora adolescentes, preguntando quiénes fueron sus madres porque quieren contactar con ellas.



**Han pasado 16 años, pero las heridas siguen abiertas**

Lo que ha pasado no se puede curar. Las heridas y secuelas siempre quedan. Despertamos y dormimos con ellas; vivimos con ellas. Muchas de las niñas y mujeres no van a poder tener hijos, otras no quieren formar una familia ni tener a los hombres cerca, a muchas las han abandonado los maridos. El objetivo de los cetnik-serbios- era destruir a las familias y lo han conseguido. Casi todas las mujeres tienen problemas de tiroides y de azúcar. En 2006, se juntaron con nosotras los hombres que fueron violados. Ellos también lograron sobrevivir quizás a cosas peores que nosotras. Les violaban con diferentes objetos. Es casi imposible explicar lo que vivieron. A muchos los castraron o les obligaron a tener relaciones sexuales entre ellos. También obligaban a un padre a violar a su hija o al hijo a su madre. Era una barbaridad.  
Para nosotras la huera no ha acabado porque los criminales de guerra siguen libres. Por ellos no podemos volver a nuestras ciudades, por donde se pasean libremente. Es muy difícil regresar a tu pueblo y ver al que te ha violado y matado a tu familia.  
Cuando atrapan a un criminal de guerra y vamos al juicio, él tiene puestas las esposas, no tiene armas, pide el perdón de las víctimas y ofrece dinero para que cambiemos nuestros testimonios. Verlo así, con las esposas y saber que no te puede hacer nada, es lo mejor que me puede

pasar. Cuando se detenga a todos los criminales de guerra será un alivio. Muchos se han escapado al extranjero y han cambiado de identidad. Aún así, hemos conseguido encontrar a algunos. La información que recabamos la entregamos al Tribunal Penal Internacional de La Haya y de Bosnia. Las víctimas nos hemos convertido en policías; hacemos lo que ellos y los tribunales deberían de hacer.  
Muchos están trabajando en la Policía en la República Sprska, donde los tratan como a héroes. ¿Os imagináis qué puede sentir la víctima al ver a esa persona que durante la guerra cometió tantos crímenes con uniforme y «cuidando» a la gente en esa ciudad? Muchas de las víctimas cuando los ven bajan la cabeza como si fueran las culpables.  
En 2001, un tribunal internacional condenó a Zoran Vukovic, Radomir Kovac y Dragoljub Kunarac por la comisión de crímenes sexuales en Foca. Por primera vez, se consideraban un crimen contra la humanidad. Cuando la ONU formó el Tribunal Penal Internacional de La Haya, no sabíamos tan siquiera si íbamos a sobrevivir. Nos utilizaron como el arma más fuerte de la guerra, sobre todo a las niñas, que tenían entre 14 y 18 años y que estuvieron en campos de concentración muchos meses e, incluso años. Las trataban como si fueran objetos. Muchos de los comandantes serbios les decían a sus soldados que si hacían tal cosa, les entregarían una niña de 11 años, virgen, y que ellos serían los primeros. Eras como un esclavo, tenías que hacer todo lo que te decían porque si no te mataban, aunque a veces querías que lo hicieran. A pesar de todo, soy feliz por haber sobrevivido y así poder hablar y mirarle a los ojos al criminal de guerra. La sentencia contra Boban Simsic supuso un jarro de agua fría. Le impusieron cinco años de cárcel por «ayudar» a cometer desapariciones y violaciones. La condena inicial de 5 años fue ampliada a 15 porque le acusaron de una matanza. Nunca me hubiera imaginado que no lo iban a juzgar por violación. En su caso, 10 mujeres testificaron que las había violado. Lo que más me gustó es que su esposa iba al juicio y escuchaba los testimonios de las mujeres violadas. Pudo ver con quién estaba viviendo, quién era su marido.  
\* La asociación «Mujeres Víctimas de la Guerra de Bosnia» (Zena zrta rata) trabaja para que se atrape a los criminales de guerra y sean condenados.



## ONURAGARRIA, GARAPEN FISIKO ETA PERTSONALERAKO HAURTZARO ETA NERABEZAROAN KIROLA EGITEA

Gaixotasunak prebenitzen laguntzeaz gain, frogatuta dago maiztasunez kirola egiten duten nerabeek droga gutxiago kontsumitzen dutela.

Arren eztabaidatu izan da kirolak haurren hazkundera duen eraginari buruz. Zenbait adituk organismoarengan izan ditzakeen kalteak aipatu izan ditu, haur baten gorputza delikatu izanik eta hazkunde-prozesu betean aurkitzen denez, entrenamendu gogorregiek eta halaberretzat gertatzen diren kolpe txikiak gorputzarengan eragin



haurtzaroan hasten dira sortzen. Eta orduantxe has daiteke prebenitzen ere, kirola eginez besteak beste.

### Droga kontsumo txikiagoa

Espanian egindako hainbat ikerketak erakutsi digute haurtzaroko kolesterol maila altua, neskatila-mutikoen arteko loditasun tasen gorakada eta nerabeen artean hipertentsio kasuak gehitu egin direla. Arrisku faktore horien

antzematea nahiko erraza izaten da eta haurtzarotik bertatik horiek prebenitzeko aukera ematen du.

Baina badira beste pisuzko arrazoi batzuk txikitik kirola egitea bultzatzeko. Drogen kontsumoa, gizartearen onarturik daudenena -adibidez tabako eta alkoholarena- zein debekatu edo baztertua -kanabis, kokaina, heroina eta abarrena- eta hainbeste arazo eragiten duten diseinu berriko drogen kontsumoa askoz ere maila apalagoan agertzen da kirolen bat egiten dutenen artean. Eta zenbat eta entrenamendu ordu gehiago izan eta kirola egiten zenbat eta lehenago hasi, txikiagoa izaten da droga kontsumoa. Orokorrean esanda, gazte kirolzale batek, amateurra zein defertua izan, drogak kontsumitzeko arrisku txikiagoa du

### Gomendagarria al da lehiaketa?

Baina gaztearen gorputza eta burua modu orekatu eta harmoniatuago batean gara daitezke, bi alderdi bereziki zaindu behar dira haurrak kirola egiten duenean: kiroleko espezializazioa eta lehiaketa. Espezializazioak, hau da, txiki-txikitik kirol modali-

tate batean bakarrik aritzeak, aldekoak eta kontrakoak ditu. Aldekoen ustez, haurrak ikasteko gaitasun handia dauka eta horrela errazago ikasten ditu teknikak eta garatzen ditu erreflexuak. Aurkakoen ustez, berriz, espezializazioa kaltegarria da, garapen fisikoan desorekak sortzen dituelako eta haurren nortasunaren egituraketan eragin kaltegarria izan dezakeelako. Lehiaketaren auzia eztabaidagarriagoa da. Batzuen ustez, lehia sano eta garbia edozein programa pedagogikotan sartu behar litzateke, lagungarri baita haur eta nerabeen portaera guztia egituratu eta antolatzeko. Beste argudio baten arabera, gurea bezalako gizarte batean haurren kirolean ezinbestez sartu behar da lehia, etorkizunerako prestatu eta hezi egingo baitu. Beste batzuek, aitzitik, lehiaketak entrenamendua azkarregi eta gogorregi hastea eskatzen du, gaur egungo kirolaren helmuga marka, errekorra eta irabaztea baita, kosta ahala kosta

### Ba ote da kirol kaltegarriak?

Faktore askok eragin dezake kirola aukeratzekoan, norbere zaletasunez gain; baina hedabideen eragina da aipagarriena: telebistan gehien ikusten diren kirolek arrakasta handiagoa izaten dute gazteen artean.

Kirol jakin bat haurrentzat ona ala txarra ote den galdeetzen diote gurasoek sarri beren buruari. Erantzutea ez da erraza, kirola haurrentzat orokorrean ona dela frogatu den arren, ez baitago ikerketa zehatzik kirol mota bakoitzak haurren hazkunde eta garapenean duen eraginari buruz. Hala ere, orientazio gisa kirol medikuek gai horri buruz ohartarazten dutena azalduko dugu. Kontuan izan "arriskua" hitza hazkunde eta garapenari begira bakarrik erabiltzen dela.

**Arriskurik gabeko kirolak, onuragarriak:** igeriketa, txirrindularitza, eskubaloia, saskibaloia, patinajea.

**Kirol eztabaidagarriak:** tenisa, squasha, ekitazioa, lurreko gimnasia, dantza klasikoa, judoa, esgrima, eskia

**Arriskuko kirolak:** errugbya, futbola, tranpolin eta palanka saltoa, halterofilia, wind surfa, eski nautikoa&

### Haur eta nerabeentzako kirola aukeratzeko

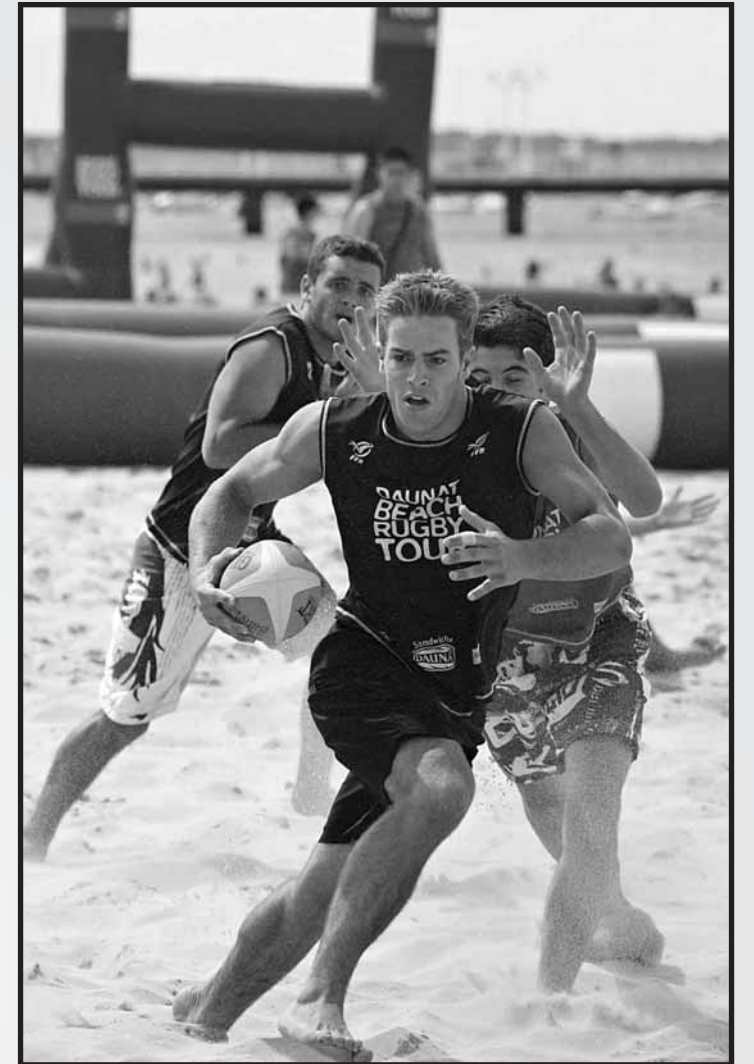
Udaberria eta uda garai egokiak dira kanpoko kirol-ekintzetan hasteko: martxa, paseoa, sendismoa, igeriketa, mendia, bizikleta, etab. Bide batez, natura maitatu eta gozatzeko ikasiko du haurrak. Baina ez ahaztu:

\* Kirol-jarduera bat hautatzerakoan orientazioa eman behar zaio haurrari, baina bere zaletasunak errespetatuta beti.

\* Kirol-jarduerak bat etorri behar du haurren ezaugarriekin eta bere gorpuzkerarekin.

Jolas gisa praktikatu behar du, sakrifizio eta sufrimendurik gabe.

\* Lehia apur bat izan dezake,



baina muga batzuen barruan eta, jakina, ez zaio erakutsi behar "onena eta lehena izateko grinarik, bigarren geratzea porrota delako". Sarritan, gurasoek bultzatu egiten dute lehiarako sena oharkabean eta etorkizuneko frustrazioak eriten dituzte horrela.

\* Kirolak lagungarri izan behar du haurren garapen integrarean. Kirol espezializatu bat egitea aukeratzeko badu, espezializazioaren eraginak neutralizatuko dituzten eta desoreka eta asimetria fisikoak zuzenduko dituzten beste jarduerak batzuekin osatu behar dira. Igeriketa osagarri ona da bestelako kirol jarduerentzako.

\* Hezurren hazkundearen abentura da haurrentzat, errespetatu egin behar da eta hazten ari diren kartilagoentzako eta hezurren garapen orekatuentzat eraso gerta daitezkeen kirolak ekidin egin behar dira.

\* Behar den beroketa egitera ohitu behar da haurra, egin behar duen ekintzarako gorputza prestatzeko eta amaitzean giharrak erlaxatu eta luzatzeko ariketak egin ditzala.

negatiboa izan dezaketelakoan. Baina inork ez du hori frogatzerik lortu, baina bai txikitatik maiztasunez kirola egitearen abantailak. Gainera, errazagoa da ohitura osasungarriak txikitik irakastea nagusitan ohitura txarrak edo norbere burua kalteztzen dutenak kentzea baino. Bizimodu sedentarioa, tabakismoa, pisu larregia, elikadura desegokia eta beste aldagai batzuk egoten dira mundu garatuarekin lotzen diren gaixotasun degeneratiboaren sorrera eta garapenean: arteriosklerosia, artrosia, II motako diabetesa etab. dira. Patologia horiek, nagusitan agertzen diren arren,



## MUJERES OCULTAS EN LA HISTORIA

Totí Martínez de Lezea y Ángeles Irisarri recrean la vida de las moras, judías y cristianas en 'Perlas para un collar'.

Vivieron al lado de los hombres en los ocho siglos que duró la Edad Media, pero ellas, las mujeres, sólo aparecen en los contratos matrimoniales o en la compraventa de terrenos; o también en las páginas de los libros de historia, sólo en caso de que fueran reinas, nobles o religiosas. Totí Martínez de Lezea y Ángeles Irisarri han querido que las mujeres del pueblo de aquella época se hagan visibles en la literatura a través de las judías, moras y cristianas de la España medieval, retratadas en su libro 'Perlas para un collar', que el viernes 5 de junio presentaron en la Feria del Libro de Bilbao.

«En nuestra obra aparecen viudas, violadas, adúlteras, situadas en sus pueblos y ciudades, con sus costumbres específicas», explicó Martínez de Lezea. El volumen se compone de 30 relatos, diez dedicados a las judías, escritos por la autora vasca, diez protagonizadas por cristianas, firmados por Irisarri, y otros diez inspirados en las musulmanas, que se han repartido entre las dos, a razón de cinco cada una.

Entre ellas aparece la cristiana Adosinda, entregada a los sarracenos en la primavera del 790 junto a otras 99 doncellas asturianas y gallegas, como parte de un pacto entre el rey Mauregato y los moros para que éstos no atacaran el reino de Asturias.

Otra protagonista de 'Perlas para un collar' es Ceti, hija de un médico judío de Huesca, que en 1230 consiguió saltarse las normas de su tiempo y estudiar Medicina en Salerno para continuar el oficio de su padre. Una de las representantes musul-



manas se llama Wasila, nacida cristiana, vendida como esclava y convertida al islam, capturada después por el ejército del rey Alfonso VIII en 1212.

### Matanzas según la época

Martínez de Lezea destacó que hasta el siglo XV los distintos grupos religiosos participaban de una misma cultura y sólo desde entonces se formaron los guetos. «Todos eran españoles, con religiones diferentes», aunque también proliferaban los prejuicios. «Siempre se echaba la culpa de las epidemias a los judíos y se creía que las mujeres de esta fe no podían ser nodrizas porque tenían la leche envenenada», añadió la autora.

Irisarri recordó que, según la época, «tocaba matar cristianos, moros o judíos» en aquellas tierras que los prime-

ros llamaban Hispania, y los otros Sefarad y Al-Andalus, respectivamente. Como ejemplo citó la matanza de unos 4.000 judíos en Sevilla, en 1391. Martínez de Lezea añadió el ataque contra los sefarditas en Palma de Mallorca, llevado a cabo en tiempos de hambruna por los campesinos, que creían que todos los judíos eran ricos.

Como las dos autoras se ha repartido los personajes, también se han distribuido los lugares en los que se desarrollan las historias para no repetirse. Irisarri optó por ciudades como Toledo, León y Burgos, muy importantes en el mundo cristiano del Medioevo. En ellas también había importantes juderías, pero Martínez de Lezea ha preferido irse a la ruta de Guadalupe en Extremadura, a Monzón (Huesca), a Zamora o a Teruel.

## LAS CABINAS DE RAYOS UVA SON CANCERÍGENAS

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer las ha elevado al nivel 1 de riesgo, el máximo, de provocar melanoma y tumores oculares.

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) ha decidido elevar hasta el máximo nivel el riesgo que supone para la salud humana el empleo de estos dispositivos emisores de radiaciones UV -que comprenden las UVA, UVB o UVC. El organismo ha incluido estas cabinas en la categoría de riesgo 1 y las califica como «cancerígenas para los humanos», según anunció el pasado mes de julio un número especial de la revista británica 'The Lancet Oncology'. Hasta ahora, su empleo forma-

parte del grupo 2, que las denominaba «posiblemente cancerígenas». Pero ahora, un grupo de científicos del IARC, liderado por la doctora Fatima El Ghisassi, asegura que la radiación UV que emiten estos dispositivos comporta un gran riesgo de desarrollar la mutación genética que provoca el melanoma, un tumor cutáneo especialmente agresivo y responsable del 75% de las muertes que se producen al año como consecuencia del cáncer de piel.



SUSANA FORTES/ PREMIO FERNANDO LARA DE NOVELA

## "TODAVÍA RECUERDO A MIS PRIMEROS ALUMNOS"

La noticia del Premio Fernando Lara de Novela sorprendió a Susana Fortes (Pontevedra 1959) en el instituto de Valencia donde da clases a alumnos de segundo de bachillerato, a escasas semanas de terminar el curso. Desde hace quince años la literatura le proporciona premios y lectores, pero la autora gallega no renuncia a su profesión de maestra.

- ¿Qué trabajo le proporcionó su primer sueldo?

- Mi primer trabajo como profesora cuando aprobé la oposición. Fue en un instituto de las Rías bajas, cerca de Villagarcía. Eran los años ochenta y las cosas estaban difíciles. Yo tenía veintidós añitos y los alumnos eran más altos que yo, me gastaron una novatada. La primera vez que entré en clase cerraron la puerta, bajaron las persianas y apagaron las

lucos. Yo tenía dos opciones, o ponerme a gritar como una histérica o aguantar el tipo. Tomé la segunda opción y, tras cinco minutos de tensión, ellos se cansaron. Luego entraron por el aro y me hice su amiga. Todavía los recuerdo a todos.

- Pese a su éxito como escritora, todavía da clase. ¿Sigue muy viva esa vocación?

- No es que fuera mi primera vocación, me vino un poco dada por las circunstancias. Mi padre estudiaba historia, mi casa estaba llena de libros, y en ese campo no quedaban muchas más salidas que hacer una oposición. Pero enseguida vi un futuro demasiado previsible como funcionaria y me dio vértigo. Enton-



ces corté por lo sano, pedí una excedencia, me fui a Centroamérica y empecé a tener relaciones con el periodismo. Con la enseñanza siempre mantuve una relación de ida y vuelta. Pero me gusta tener que conquistar, en el mejor sentido, a los adolescentes. Es un trabajo apasionante que te pone a prueba.

- Publicó su primera novela a los 35 años, ¿hasta entonces había quemado o roto muchos manuscritos?

- No, porque no había escrito ni una línea. Yo siempre he sido muy lectora, pero ni de lejos se me había pasado por la cabeza ser escritora. De niña aspiraba a otra cosa, a tener una vida de aventuras, a viajar... Me encantaban las biografías de aventureros, mientras que los escritores me parecían gente muy seria, aburrida y pesada. Pero en un momento determinado de mi vida... Recuerdo perfectamente cómo, volviendo de un viaje de la breña francesa con unos amigos, escribí una postal mientras esperábamos un barco que decía textual-

mente así: "Mañana plateada de bruma y salitre. Corto Maltés no está conmigo". Y al volver de ese viaje, por primera vez en mi vida, sentí la pulsión de escribir. Lo primero que tecleé fueron esas frases, y así empieza, "Querido Corto Maltés".

- ¿Se reconoce todavía en la jovencita que empezó en Villagarcía?

- Sí, sigo siendo bastante insociable. Me pongo muy borde en los actos sociales, aunque he ganado en profesionalidad y cada vez me manejo peor. Pero también he cambiado, se me ha retorcido mucho el colmillo; ya no soy tan ingenua, afortunadamente...

## LA PRIMERA MUJER MINISTRA EN IRÁN

Una ginecóloga se convierte en la primera ministra de Irán, al frente de Sanidad. En su discurso aboga por que la República Islámica refuerce el papel de las mujeres.

Por primera vez en sus 30 años de existencia, la República Islámica contará con una mujer al frente de un Ministerio. Marzieh Vahid Dastjerdi será la responsable de Sanidad en el Gobierno ultraconservador de Mahmud Ahmadineyad. En la sesión de votación del Gabinete, el jueves 3 de septiembre, en el Parlamento, Dastjerdi obtuvo los votos a favor de 175 de los 286 diputados.

Envuelta en su chador negro que sostenía firmemente con su mano, Dastjerdi hizo historia para las mujeres iraníes que reclaman ser

reconocidas en términos de igualdad con sus compatriotas masculinos.

Dastjerdi, de 50 años, ya fue diputada durante dos legislaturas. Ginecóloga de profesión, se ganó su reputación de conservadora cuando apoyó la segregación de hombres y mujeres en el sistema sanitario. Sin embargo, durante su candidatura como ministra, se postuló como una aspirante que rompía las normas establecidas. «Las mujeres debemos tener un papel mayor en los asuntos del Estado», recalcó. Justificó su afirmación en que la mitad de los funcionarios del Ministerio de Sanidad son mujeres como lo son también 1,6 millones de estudiantes de Medicina.





**NADIE PODRÁ HACERTE SENTIR INFERIOR  
SIN TU CONSENTIMIENTO**