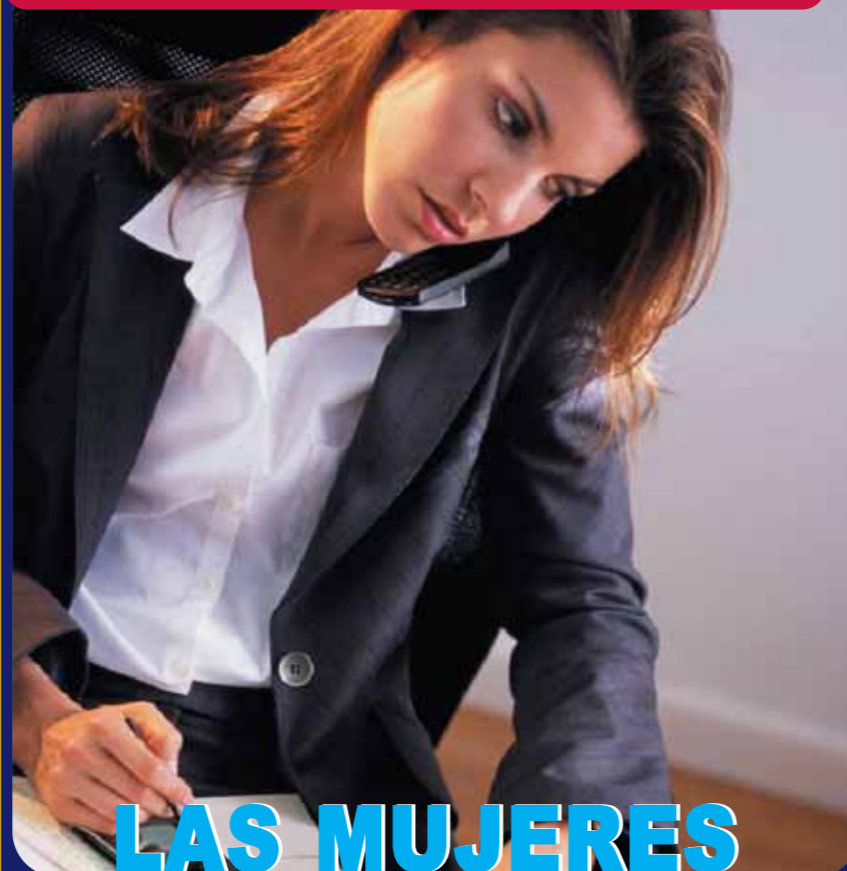


EMAKUME ETA ESKUBIDEAK

ÓRGANO DE EXPRESIÓN DE LA ASOCIACIÓN EMAKU - EMAKUME ETA ESKUBIDEAK

Ahora EMAKU también en Internet www.emaku.es

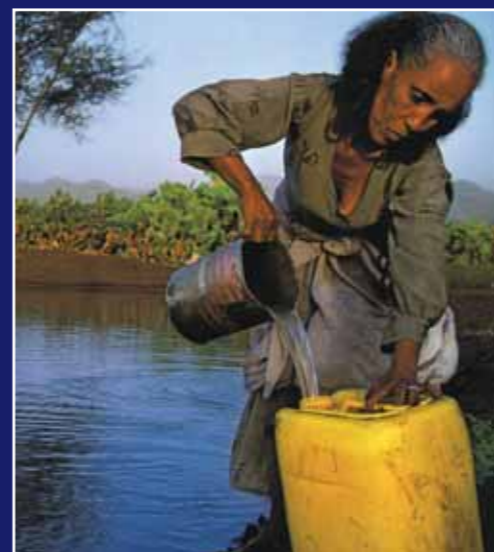


LAS MUJERES AGUANTAN MEJOR LA CRISIS



DIEZ DENUNCIAS AL DÍA POR MALTRATO EN EUSKADI

- FIN A LA DISCRIMINACIÓN POSITIVA MASCULINA EN MATERIA DE CONCILIACIÓN..... 30
- HERTA MÜLLER, PREMIO NOBEL DE LITERATURA 2009 32
- SUDUR DRAINATZEAN ZAILTASUNAK SINUSITISA 34



LAS "MUJERES DEL AGUA" AFRICANAS



HOBE AURREIKUSTE HIGIENE BUKODENTALA

Esta revista ya la puedes leer y descargar en pdf. en internet: www.emaku.es

Revista editada, en colaboración, por las asociaciones:

EMAKU
ADDH

EMAKUME ETA ESKUBIDEAK
ASOCIACION PARA LA DEFENSA DE LA DIGNIDAD HUMANA

Nº 26 -Abendua-Diciembre 2009

EDITORIAL

Cientos de mujeres son maltratadas física y psicológicamente todos los días en nuestro país. Es una realidad silenciosa que, por desgracia, un día si y otro también, se cobra vidas humanas. La Sociedad está empezando a despertar de su letargo, y viendo a esta violencia como una auténtica amenaza social. La violencia de género ya no está considerada como un asunto que tiene lugar en el ámbito privado de la pareja, pero aún queda un gran camino por recorrer porque ni las campañas de sensibilización social, ni el endurecimiento de las penas de cárcel, ni el incremento de los recursos destinados a combatirla, consiguen frenarla.

Si bien en Euskadi en los ocho primeros meses del año (entre enero y agosto) se registraron 2.376 casos de violencia de género, se ha constatado que desde agosto hasta el 31 de octubre, es decir en tan sólo dos meses, esta cifra ha aumentado en 1.692, casos, lo que arroja un total de 4.078 casos durante los diez primeros meses del año. Un dato especialmente preocupante, ya que supone un incremento cercano al 2% respecto al mismo período de 2008.

Además, el servicio vasco de atención telefónica a víctimas de malos tratos -el número 900 840 111- recibió 1.899 llamadas de mujeres que pedían ayuda ante las palizas a las que se veían sometidas. Las comunicaciones superaron en 194 las que se habían contabilizado hace un año.

Quizá un paso importante para combatir esta violencia es que el consumo de alcohol deje de ser un atenuante para los maltratadores.

Fernando Pedro Pérez
(Director)

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

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

SUMARIO

Sin miedo a denunciar la violencia de género.....	3	Los ayuntamientos se dotan de normativas contra el sexo callejero	24
El poder judicial sólo detecta una denuncia falsa de maltrato entre 530.....	3	Samantha Villar/ Presentadora de "21 días". "Es muy diferente opinar desde fuera que desde dentro".....	25
Diez denuncias al día por maltrato.....	4	Higiene bucodental.....	26
El 84% de las presas ha sido víctima de golpes o abusos.....	4	Luisa Etxenike gana el premio Euskadi de literatura con una obra sobre las víctimas.....	28
Maltratadores con pulsera se acercan a sus víctimas por falta de control.....	5	Aumenta la feminización del sida.....	28
La subcomisión de igualdad del Congreso propone que el alcohol deje ser atenuante para los maltratadores.....	6	"Ahora hay tantos esclavos como hace tres siglos", sostiene Isabel Allende.....	29
Las víctimas no participarán en terapias con condenados por violencia machista.....	7	Fin a la discriminación positiva masculina en materia de conciliación.....	30
Siguen aumentando los casos de violencia de género en Euskadi.....	7	Herta Müller, Premio Nobel de Literatura.....	32
Maltrato, una crónica de violencia que no cesa.....	8	Sinusitis. Sudur drainatzean zailtasunak.....	34
Contrato a tiempo parcial para conciliar vida laboral y familiar.....	9	Begoña Abascal. "300 componentes inciden en el aroma del Idiazabal ahumado".....	37
Sólo seis convenios laborales regulan el acoso sexual como falta muy grave.....	10		
Un respiro para la mujer baserritarra.....	12		



Aurora Madariaga / "Tenemos que conseguir un gran pacto social por la accesibilidad".....13
La recesión multiplica por cinco los hogares vascos sostenidos por mujeres.....14
Emakunde sanciona con 900 euros a la sociedad gastronómica alavesa Puentelarrá.....15
Las mujeres aguantan mejor la crisis.....17
Glaucoma. Garaiz diagnostikatzea, funtsezkoa.....18
¿Regular o prohibir la prostitución?.....22



La norteamericana Elinor Ostrom, primera mujer Nobel de Economía.....38
El Consejo de Estado avala la reforma pero pide que las menores informen a sus padres.....39
Ocho de cada diez adolescentes que abortan en Euskadi no fueron a un centro de planificación.....40
Las mamografías se realizarán en Euskadi desde los 45 años.....40
Una de cada dos mujeres sufrirá una fractura ósea a partir de los 50 años.....41
Menopausia, una etapa que se puede vivir con intensidad.....42
Las mujeres del agua africanas.....46
Once millones de niñas son obligadas a contraer matrimonio en La India.....49



SIN MIEDO A DENUNCIAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

50 chicas participaron el sábado 31 de octubre en Legazpi en la grabación del videoclip oficial del Día Internacional contra la Violencia de Género.



Queremos luchar contra lo que nosotras mismas vemos en nuestro entorno: relaciones que se convierten en cárceles o inseguridad cuando caminamos solas por la calle». Un total de 150 chicas de entre 14 y 25 años tomaron las calles de la localidad guipuzcoana de Legazpi para participar en la grabación del videoclip oficial del Día internacional contra la violencia de género, que se celebró el 25 de noviembre. Quisieron demostrar «con alegría y tesón» que ellas mismas son las que quieren capitanear la lucha contra los malos tratos, que es también «su lucha al fin y al cabo».

Porque son ellas, contaron, las que detectan situaciones de violencia que, pese a ser de baja intensidad, en muchas ocasiones dan una pista de lo que puede aguardarles en el futuro. «Lo que hoy es una crítica por llevar escote puede acabar en un puñetazo. Queremos actuar desde ya», comentaban. Por eso, el pasado mes de marzo, Eudel, Emakunde y la

Dirección de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género del Gobierno Vasco -en el marco de Berdinsarea, la red de municipios vascos por la igualdad- emprendieron una campaña

cuyas protagonistas debían ser las propias chicas. «No queríamos hablar de ellas y de la violencia de género sin saber qué es lo que veían en su entorno y lo que sentían», coincidieron.

Guía contra las agresiones

Así, los ayuntamientos vascos se pusieron en contacto a través de diversos medios, como las redes sociales de Internet, con jóvenes vascas, quienes voluntariamente realizaron una labor de investigación sobre la violencia en su entorno. Sus conclusiones y propuestas quedarán plasmadas en una guía contra las agresiones sexistas, «para ellas y para ellos», que verá la luz en breve y que lleva su sello. «Porque aunque muchas situaciones de violencia son comunes a todas las mujeres, algunas son más particulares en el entorno de las jóvenes», comenta Goiatz, una representante de Emakunde.

En el marco de esta campaña -titulada 'Beldur Barik' (Sin miedo)-, decenas de chicas defendieron en Legazpi lemas contra la violencia. «Tenemos derecho a andar sin sentir temor ni fragilidad», reivindicaron. Y después participaron en el videoclip que el grupo local Eutsi, compuesto por cinco jóvenes, grabó en la plaza del Ayuntamiento. Sus componentes -Ainhoa, Itxaso, Itxasne, Intza y Olatz- crearon también una canción, 'Beldur Barik', que fue el himno oficial de la jornada reivindicativa del 25 de noviembre, un himno que fue coreado, todas a una y sin miedo.

EL PODER JUDICIAL SÓLO DETECTA UNA DENUNCIA FALSA DE MALTRATO ENTRE 550

Sólo una de las 530 resoluciones judiciales por violencia de género estudiadas por el Grupo de Expertos y Expertas del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) era falsa. Así lo denunció el martes 12 de octubre en un comunicado en el que se detalla que el 84,91% de las sentencias fueron de condena. En 267, el delito era maltrato ocasional. En 98, amenazas leves y en 46, quebrantamiento de pena o medida cautelar.



Ámbito íntimo

"Muchas veces se confunde denuncia falsa y no probada. El maltrato se da en el ámbito íntimo y, salvo que haya parte de lesiones, sólo se cuenta con el testimonio de la víctima", explica Teresa San Segundo, profesora de derecho experta en violencia de género. De 34 denuncias en que la declaración de la víctima fue la única prueba, 11 se desestimaron.

Francisco José Rodríguez, presidente de Padres y Madres Divorciados, por su parte, se niega a aceptar los datos del CGPJ, que considera "condiciona-

dos" y alega que "si se presenta una denuncia falsa sin pruebas se archiva, y el CGPJ tiene archivadas 90.000". Sin embargo, Ana María Pérez del Campo, presidenta de la Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas, cree que "hay que acabar con el mensaje de que la mujer no es digna de crédito y renunciar también el maltrato psicológico, el que más destruye".

SE HAN REGISTRADO 2.376 ATAQUES HASTA AGOSTO, LO QUE SUPONE 111 CASOS MÁS DIEZ DENUNCIAS AL DÍA POR MALTRATO EN EUSKADI

Ni las campañas de sensibilización social, ni el endurecimiento de las penas de cárcel, ni el incremento de los recursos destinados a combatirla, consiguen frenar la violencia de género. La Ertzaintza registró 2.376 delitos por malos tratos entre enero y agosto, un 4,9% más que en el mismo periodo del pasado año, lo que equivale a una media de 10 casos al día en Euskadi, anunció el lunes 28 de septiembre la directora de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género del Gobierno vasco. Mariola Serrano prometió «tolerancia cero» con los maltratadores y medidas para reducir esta lacra,



depende la Dirección de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género, ha puesto en marcha una convocatoria de ayudas económicas anuales dotada inicialmente con 400.000 euros y destinada a todas las asociaciones y entidades sin ánimo de lucro que se dediquen de forma exclusiva a promover la «atención, solidaridad y apoyo» a las víctimas del «terrorismo machista». «La raíz de esta violencia es

la desigualdad, por lo que hay que optimizar las acciones y recursos que combatan y palien esta lacra», enfatizó Mariola Serrano, cuya oficina se convertirá en una «ventanilla única» para combatir el maltrato doméstico, pero también los delitos contra la libertad sexual, las amenazas, las coacciones y las privaciones arbitrarias de libertad que provocan daños físicos o psicológicos. A pesar de todo, el análisis de las cifras deja una puerta abierta a la esperanza. Los delitos contra la libertad sexual, entre los que figuran las violaciones, se redujeron más de un 10% en ese periodo al pasar de 233 a 208. El balance también muestra un leve descenso en cuanto a violencia dentro de la familia en la que la pareja no es el objetivo de la agresión. En este apartado se contabilizan sucesos como el ocurrido a finales

que actualmente obliga a 18 mujeres a vivir escoltadas por temor a las agresiones de sus ex parejas. Gipuzkoa registró el mayor incremento de denuncias -un 13,3%-, al pasar de 623 a 706; mientras en Álava se produjeron 363 -un 8,3% más- y en Bizkaia 1.307, cuatro más que en los ocho primeros meses del último ejercicio. En ese tiempo, dos mujeres fueron asesinadas a manos de sus compañeros sentimentales o 'ex', una más que en 2008. Además, el servicio vasco de atención telefónica a víctimas de malos tratos -el número 900 840 111- recibió 1.899 llamadas de mujeres que pedían ayuda ante las palizas a las que se veían sometidas. Las comunicaciones superaron en 194 las que se habían contabilizado hace un año. Ante este negro panorama, el Departamento de Interior, del que



Mariola Serrano.

EL 84% DE LAS PRESAS HAN SIDO VÍCTIMA DE GOLPES O ABUSOS

Un 84% de las 5.300 mujeres presas en España ha sufrido malos tratos físicos o sexuales, según los datos facilitados por la secretaria general de Instituciones Penitenciarias, que pondrá en marcha un plan de atención específica a estas reclusas. Y es que un gran número de ellas no se reconocen como víctimas de la violencia de género.

Para abordar este problema y todos los relacionados con el maltrato machista se ha organizado un seminario de buenas prácticas en Barcelona, en el que participan representantes del Cuerpo Nacional de Policía, Guardia Civil, Ertzaintza, Policía Foral de Navarra y Mossos d'Esquadra, además de miembros del Gobierno



central. «Sólo conocemos la punta del iceberg», detallaron los expertos. «De cien casos de violencia de género, se visualizan únicamente 20 a través de denuncias de las víctimas. El resto permanecen ocultos y estamos aún en proceso de abordarlos».

Los ministerios de Interior e Igualdad trabajan ya de manera conjunta para diseñar el programa de atención integral a las reclusas y que contempla cambios en el propio sistema penitenciario. En la actualidad sólo hay tres cárceles de mujeres en todo el país, mientras el resto se reparte por prisiones mixtas, donde ocupan módulos que casi siempre «están en los espacios peores y más precarios», en palabras del propio Ejecutivo.

18 MUJERES ESCOLTADAS EN EUSKADI

Diez denuncias al día por maltrato es un dato que constata el terrible alcance de la violencia doméstica en Euskadi. Una forma miserable de atentando contra la integridad y dignidad de la mujer, que ha aumentado un 4,9% respecto al año pasado, con el fatal resultado de dos asesinadas. La batalla es compleja y dura, porque además de luchar contra inercias sociales y un reparto sexista del poder, tiene un decisivo componente económico. Por eso, la igualdad efectiva, en salario y condición, es el paso más relevante y urgente. Entretanto, 18 mujeres llevan escolta en Euskadi y cerca de 200 han de vivir protegidas.

de julio en la localidad vizcaína de Portugalete, cuando un hombre fue detenido tras asestar una veintena de puñaladas a su hija porque ésta salía con un joven que él no aprobaba. En los ocho primeros meses del ejercicio pasado se registraron 731 ataques de



mujer por el simple hecho de ser mujer» y que, por ello, en las estadísticas también se incluyen «los ataques a la libertad sexual, así como aquéllos que tienen lugar en el entorno familiar».

«Carácter misógino»

Cuando las instituciones públicas vascas o los distintos cuerpos de seguridad reciben la alerta de un posible caso de maltrato se pone en marcha un dispositivo dirigido a proteger a la víctima. «En función del nivel de riesgo optaremos por un tipo de medida u otra», puntualizó la directora. De esta manera, los casos más «leves» se atenderán mediante apoyo y consejos, y los más graves

con la intervención directa de la Ertzaintza.

A día de hoy son 18 las mujeres que se ven obligadas a llevar escolta en Euskadi, y cerca de 200 están vigiladas mediante los teléfonos 'bortxa' (fuerza). A través de este sistema, a cada agredida se le entrega un celular para que esté en contacto directo con la Policía autónoma. «En el momento que se sientan en peligro o intimidadas, llaman los agentes se desplazan de inmediato hasta donde estén para evitar ataques».

El Gobierno vasco sostiene que este tipo de violencia «tiene un carácter misógino». Por ello, ha dejado en manos del Instituto Vasco de la Mujer (Emakunde) la tarea de promover la igualdad entre ambos sexos con el objetivo de «optimizar todas las acciones y recursos».

Serrano anunció que desde su área se garantizará la seguridad de las mujeres. ¿Cómo? «Trabajando en la persecución y prevención de estos delitos, manteniendo una tolerancia cero contra el agresor». En esta línea, el organismo prepara el diseño de una campaña de sensibilización que arrancará en diciembre y una página web propia en la que en breve se ofrecerá a las víctimas información y asesoramiento 'on-line'.

MALTRATADORES CON PULSERA SE ACERCAN A SUS VÍCTIMAS POR FALTA DE CONTROL

La Comunidad de Madrid rescindirá el contrato con la empresa privada que llevaba el control de las pulseras electrónicas para maltratadores, después de que la Fiscalía haya acusado a varios de sus empleados de haber permitido a cuatro agresores quebrantar las órdenes de alejamiento de sus ex parejas. El consejero autonómico de Presidencia, Justicia e Interior, Francisco Granados, aseguró el viernes 23 de octubre que su relación con la firma Ero&Staff será resuelta de inmediato y que en adelante el Gobierno central se encargará del servicio, pues «es el que debe prestarlo».

Las irregularidades en el control de las pulseras -conectadas por GPS a un sistema que da la alarma cuando el agresor



se acerca a la víctima fueron detectadas en el mes de septiembre a raíz de la denuncia presentada por una trabajadora de Ero&Staff. La empleada aseguró que varios compañeros estaban haciendo la vista gorda cuando algunos maltratadores vulneraban el radio de protección de las víctimas.

La Fiscalía madrileña intervino las comunicaciones entre los trabajadores sospechosos y comprobó que éstos daban permiso a los agresores para acercarse a sus ex parejas más de lo permitido y, además, no avisaban ni a la policía ni al juez.

La Comunidad de Madrid fue la primera que implantó las pulseras electrónicas en 2006 y la fórmula se generalizó en otras autonomías desde julio.

LA SUBCOMISIÓN DE IGUALDAD DEL CONGRESO PROPONE QUE EL ALCOHOL DEJE DE SER ATENUANTE PARA LOS MALTRATADORES

Si bien en un principio pretendía que fuese un agravante, al igual que el consumo de drogas.

A principios del pasado mes de noviembre, la Subcomisión de Igualdad del Congreso de los Diputados, propuso que estar bajo los efectos del alcohol o de las drogas cuando se comete un delito de violencia de género no sea una circunstancia eximente o atenuante que reduzca la condena, sino todo lo contrario: una agravante que permita incrementar el castigo. Sin embargo esta propuesta fue rechazada el martes 17 de noviembre, pero si se pretende que maltratar bajo los efectos del alcohol o las drogas deje de ser un eximente.

Todos los grupos parlamentarios del Congreso coinciden en que en los delitos de violencia de género hay que actuar igual que en los referidos a la seguridad vial, en los que conducir bajo los efectos del alcohol agrava la condena.

Si bien las organizaciones de mujeres están de acuerdo en que se recomiende considerar un agravante la circunstancia de cometer el delito bajo los efectos del alcohol o de las drogas, a las asociaciones de jueces, por el contrario, no les parece bien porque dicen que el problema no se resuelve aumentando las penas hasta límites «desproporcionados».

La subcomisión que ha estudiado la posible modificación de la Ley Integral contra la Violencia de Género también ha recomendado que cuando una persona sea condenada en firme por un delito de este tipo pierda la custodia de sus hijos y el derecho a visitarlos.

Los grupos parlamentarios están de acuerdo en que esa ley ha sido muy positiva para luchar contra esta lacra social. Pero también coinciden en que sus cuatro años de vigencia han permitido comprobar que puede ser mejorada.

Con este objetivo, el pasado mes de febrero se constituyó una subcomisión y, tras escuchar a muchos especialistas, el martes 10 de noviembre aprobó un informe en el que incluye 50 recomendaciones para mejorar la ley.

En resumen, las propuestas de la subcomisión son éstas:

Educación. Es lo prioritario para prevenir este tipo de violencia, según el informe. La subcomisión cree necesario reforzar la formación del profesorado en igualdad y violencia de género, además de potenciar esta materia en el currículo escolar desde la infancia.

Apoyo a las víctimas. Se pide un incremento de la financiación para atender a las víctimas, destinada sobre todo a los ayuntamientos; mejorar la coordinación entre las administraciones, y establecer una asistencia psicológica anterior a la presentación de las denuncias por malos tratos, tanto para las mujeres como para sus hijos.

La subcomisión también propone incluir en los convenios



colectivos las medidas que prevé la Ley Integral contra la Violencia de Género.

Tutela judicial. Hay que incrementar los recursos y programas destinados a jueces, fiscales, abogados, equipos psicosociales, personal de la Administración y agentes de las

Fuerzas y Cuerpos de la Seguridad. Esta especialización, según el informe, debe asegurarse desde la carrera para juez o fiscal.

Se propone revisar la Ley de Enjuiciamiento Criminal, para evitar que el derecho que tiene la mujer a no declarar contra su pareja se convierta en un obstáculo, al ser ella testigo pero también víctima.

También se pide un incremento en el número de abogados de guardia y controlar que se cumplan las órdenes de alejamiento.

Protección a los hijos. Además de retirar la custodia de los hijos y el derecho a visitarlos cuando exista una condena firme, en el informe se propone que la orden de protección pueda aplicarse también a ellos; que los jueces no acepten la existencia del llamado síndrome de alienación parental (SAP), algo que ocurre con frecuencia y que conlleva la participación en la consiguiente terapia, y promover campañas de prevención de la violencia sobre los menores.

Más medios. Se recomienda incrementar los medios para notificar a las víctimas cualquier decisión referida a su seguridad, sobre todo la salida de prisión de su agresor tras cumplir la condena o por un permiso.

Algunos especialistas han planteado ante la subcomisión la conveniencia de que los juzgados especializados en violencia de género se dediquen exclusivamente a los asuntos penales, mientras que los civiles -divorcios o separaciones- de la misma persona sean tramitados por otro juzgado.

SIGUEN AUMENTANDO LOS CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN EUSKADI

Si bien en los ocho primeros meses del año (entre enero y agosto) se registraron 2.376 casos de violencia de género en Euskadi, atendidos desde la Dirección de Atención a las Víctimas de Violencia de Género del Gobierno Vasco, se ha constatado que desde agosto hasta el 31 de octubre, es decir en tan sólo dos meses, esta cifra ha aumentado en 1.692, casos, lo que arroja un total de 4.078 casos de violencia de género durante los diez primeros meses del año. Un dato especialmente preocupante, ya que supone un incremento cercano al 2% respecto al mismo período de 2008.

La Directora de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género, Mariola Serrano, dio a conocer el viernes 13 de noviembre este dato durante la campaña emprendida por su departamento, junto a Eudel y Emakunde con motivo del Día Internacional contra la violencia hacia las mujeres que se conmemora el 25 de noviembre.

Este año los jóvenes son los protagonistas de esta iniciativa. Ellos han participado en el diseño de la campaña y a ellos va dirigida. Y es que la estadística de muestra que más del 30% de los casos



de malos tratos los sufren las chicas entre 15 y 29 años, la mayoría por parte de su pareja. Bajo el lema "Sin miedo", la campaña pretende "promover conductas respetuosas entre hombres y mujeres, en una etapa crucial, cuando comienzan a negociar sus relaciones", explicó la directora de Emakunde, María Silvestre. "Es responsabilidad de todos que vivan sin miedo", añadió.

LAS VÍCTIMAS NO PARTICIPARÁN EN TERAPIAS CON CONDENADOS POR VIOLENCIA MACHISTA



Las asociaciones de mujeres frenó el lunes 5 de octubre una propuesta que había inquietado a muchas mujeres maltratadas. Finalmente, ninguna víctima participará en programas de rehabilitación de agresores. «Era una locura. Era pedirnos ser las terapeutas de los maltratadores», decía anoche Patricia, que tiene pendiente un juicio por un acoso de años. Mientras el PP pedía que los Ministerios del Igualdad e Interior explicaran en el Congreso el proyecto, seis colectivos de mujeres se reunieron por con la directora de Instituciones Penitenciarias (IIPP), Mercedes Gallizo, para pedirle que no siguiera

adelante con el plan, un programa que uno de los subdirectores de su organismo adelantó el viernes 2 de octubre y que afectaba a los condenados por violencia de género que no ingresan en prisión. «Gallizo desmintió rotundamente que el programa se vaya a instaurar», dijo Yolanda Besteiro, presidenta de la Federación de Mujeres Progresistas. Durante la cita, Gallizo insistió en la idea de que los maltratadores cumplan su pena. El programa que Instituciones Penitenciarias tenía en estado embrionario se enmarcaba en los «trabajos en beneficio de la comunidad» que la ley con-

templó. «Gallizo ha dicho que bajo ningún concepto ninguna mujer intervendrá en esos programas», aseguró Ana María Pérez del Campo, presidenta de la Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas. Interior señaló después que las penas «deben cumplir su función reeducadora». «Una actividad adecuada para los condenados a trabajos en beneficio de la comunidad es su participación en talleres de sensibilización sobre violencia de género. En estos talleres no participarán nunca víctimas de malos tratos», afirmó Instituciones Penitenciarias.

MALTRATO, UNA CRÓNICA DE VIOLENCIA QUE NO CESA

Cientos de mujeres son maltradas física y psicológicamente todos los días en nuestro país. Es una realidad silenciosa que, por desgracia, un día sí y otro también se cobra vidas humanas. La Sociedad acaba de despertar de su letargo, y está empezando a ver esta violencia como una auténtica amenaza social. La violencia de género, también llamada doméstica, ya no está considerada como un asunto que tiene lugar en el ámbito privado de la pareja, pero aún queda todo un camino por recorrer porque las noticias de violencia de género se suceden. Estas son algunas de las que trascendieron a los medios de comunicación sólo en el mes de octubre.



5 -Octubre-2009 DOS HOMBRES MATAN A TIROS A SUS ESPOSAS Y LUEGO SE SUICIDAN EN TARRAGONA Y ALICANTE

El lunes 5 de octubre, en la ciudad tarragonense de Vilaseca, Luis M.N., de 54 años, mató a su esposa y posteriormente se quitó la vida con el mismo arma. Estaban a punto de separarse y tenían dos hijos. Uno de ellos, menor de edad, fue el que encontró los cadáveres de su madre, en la entrada de casa, y de su padre, que yacía en el dormitorio. "¡Socorro, mi padre ha matado a mi madre!", gritó al entrar en casa, según los vecinos. Horas antes se había repetido una escena similar en la localidad alicantina de San Fulgencio. Un ciudadano inglés de 72 años mató de un tiro de escopeta a su esposa de 55, mientras dormía.

6 -Octubre-2009 MUERE UNA MUJER EN VALENCIA QUE FUE VIOLADA POR SU EX NOVIO Y UN AMIGO

Una mujer de origen lituano falleció el martes 6 de octubre tras permanecer casi tres meses en estado de coma, después de que el pasado 18 de julio sufriera una brutal agresión sexual a manos de su compañero sentimental y un amigo de éste. La víctima, de 40 años, fue violada en repetidas ocasiones por los ya detenidos en un parque próximo al cementerio de Valencia,



donde vivía en la indigencia desde que se separó de su pareja al sufrir malos tratos.

12 -Octubre-2009 MUERE EXTRANGULADA POR SU MARIDO EN MALLORCA

Joana hizo lo que su madre le había dicho que hiciera en caso de emergen-

cia: acudir a la Guardia Civil. Eran casi las cinco de la mañana del lunes 12 de octubre cuando esta niña de 11 años entró sin aliento y visiblemente alterada en el cuartel de la benemérita de la localidad mayorquina de Santanyí diciendo: "Creo que mi padre quiere matar a mi madre". Tenía razón.

El agresor, Georgie Borisow, de 47 años, colaboró con los agentes y los condujo al interior del dormitorio. En la cama yacía su mujer Snezhana Blasoeva, de 37 años. Tenía numerosos hematomas en el rostro y rastros de sangre por todo el cuerpo. Más tarde los servicios médicos certificarían que había muerto por estrangulamiento tras haber recibido una brutal paliza. El agresor, de nacionalidad búlgara, no tenía antecedentes de violencia de género y llevaba ocho años viviendo con su pareja en el municipio.

29 -Octubre-2009 MALTRATA A SU MUJER TRAS DAR A LUZ EN SAN SEBASTIÁN

Un hombre de 42 años y nacionalidad española fue detenido en la madrugada del jueves 29 de octubre acusado de maltratar a su esposa cuando se recuperaba de un parto por cesárea en el Hospital de Donostia. La mujer fue zarandeada por su marido que bebió antes de atacarla. El agresor ha quedado en libertad hasta el juicio, aunque no podrá acercarse a su pareja.

CONTRATO A TIEMPO PARCIAL PARA CONCILIAR VIDA LABORAL Y FAMILIAR

Para muchas mujeres, el trabajo a tiempo parcial representa una tabla de salvación en el más difícil todavía de conciliar vida laboral y familiar.

En la práctica, las dificultades para conciliar son tantas que las posibilidades de hallar un término medio entre trabajo y familia son casi imposibles. De ahí que las mujeres con más ambición profesional posterguen o, incluso renuncien, a su deseo de ser madre -según una encuesta de Adecco la tasa de fecundidad entre las directivas es de 0,54 hijos, cifra muy inferior a la media de las españolas, que se sitúa en 1,3-, mientras que las menos dispuestas a sacrificar su vida personal se "autoimponen un techo de cemento", es decir, rechazan voluntariamente los ascensos. Nada menos que el 66% de las directivas consultadas por Adecco sostiene que cada vez es más común encontrarse este tipo de comportamientos.

Quizá la cuadratura del círculo, la solución al difícil problema de la conciliación se halle en el contrato a tiempo parcial, que para el profesor del IESE Sandalio Gómez, es "la herramienta más potente que disponemos". Cuando la familia crece, ello suelen afianzarse en su puesto de trabajo y ellas tienden a alejarse. Sólo así se explica que el 95,7% de los españoles que solicitó una excedencia en 2007 para criar a sus retoños fuera mujer, como también lo es el 78% de los que tienen un contrato a tiempo parcial. Porque, más allá de la merma de salario que implica una jornada reducida, ¿cómo afecta al desarrollo de la carrera profesional? ¿De verdad con un contrato así no se corre el riesgo de quedarse por el camino? "Yo, honestamente, creo que no. El peligro de quedarse "descolgado" depende de la persona, no de la empresa. Somos más protagonistas que víctimas de nuestra propia situación", afirma Vivian Acosta, socia de la consultoría de recursos humanos Norman Broadbent, que admite, eso sí, las dificultades de las empresas para aliviar la carga de trabajo de los empleados con jornada reducida. Ella, que disfruta de un contrato a tiempo parcial desde que nació su hijo, reconoce que se marcha a casa antes que el resto de su equipo, aunque con frecuencia s lleva deberes. "Porque hay tareas que forman parte de mis responsabilidades y no puedo delegar".

Aprovechar el tiempo

Precisamente porque las horas que pasan en la empresa son limitadas,



Acosta advierte de que estos profesionales "aprovechan al máximo el tiempo de trabajo".

Eva Levy, que presidió la Federación Española de Mujeres Directivas (Fedepem) y hoy dirige la división de mujeres en los Consejos de Administración de ExcellentSearch, no tiene tan claro que sean totalmente inocuos los efectos del contrato a tiempo parcial en la carrera. "El caso es que conceptos como reducción de jornada, teletrabajo, etc, siempre tienen cara de mujer. Y eso es lo más dramático, porque lo bueno es que hombres y mujeres tengan las mismas obligaciones y los mismos derechos", dice Levy, que admite varias velocidades a lo largo de la carrera. Para ella, el peligro estriba en desaparecer, porque, de vuelta al mercado, los puestos disponibles suelen estar por debajo de los conocimientos y la experiencia de uno. "tenemos en cuenta que la mujer adopta el trabajo a tiempo parcial por los ingresos, pero también porque es consciente de que si lo deja se encontrará con muchas dificultades para volver a ejercer, porque se pierden oportunidades, músculo, contacto con la tecnología, que avanza muy a prisa... Si dejas el trabajo durante una temporada te descapitalizas".

Quizá temerosas de desaparecer, siquiera una temporada, hasta un 27% de las directivas, según un estudio de la Fundación Cajas de Ahorro (Funcas), se incorpora al trabajo antes de finalizar su baja por maternidad. "Es una decisión personal, pero yo creo que están renunciando a un espacio de tiempo que nunca recuperarán", afirma Vivian Acosta. "¿Qué representa una baja de maternidad en toda la vida? -se pregunta Eva Levy- Es tan poquita cosa y, sin embargo, siempre estamos a vueltas con ella, erre que erre".



SÓLO SEIS CONVENIOS LABORALES REGULAN EL ACOSO SEXUAL COMO FALTA "MUY GRAVE"

Un informe sobre la igualdad de género en los convenios laborales realizado por la defensoría detecta 69 cláusulas ilegales y constata que ningún convenio incluye este delito como motivo de despido.

La situación de las mujeres en el mercado laboral vasco se resume en peores trabajos o empleos peor valorados y, en ambos casos, en un sueldo anual 7.400 euros más bajo que el de los hombres. Difícilmente será mejorable esta estadística si entre empresas y sindicatos la igualdad de oportunidades no se aborda de forma seria cuando se sientan a una mesa. Y hoy por hoy los convenios laborales firmados en Euskadi distan mucho de buscar la plena integración de la mujer en el trabajo.

A este resultado ha llegado la defensoría de la Igualdad entre Mujeres y Hombres, en un informe extraordinario acerca de la igualdad de género en los convenios laborales que se presentó el jueves 26 de octubre en el Parlamento Vasco. El equipo de la defensora, Maite Erro, ha realizado un amplio repaso de los 135 convenios sectoriales vigentes en Euskadi a 31 de diciembre de 2007, que afectan a 412.080 trabajadores, y ha descubierto deficiencias importantes.

La más sorprendente es la que se refiere a la ridícula presencia del acoso sexual, precisamente el acto discriminatorio más explícito en el lugar de trabajo. En ninguno de estos textos aparece como incumplimiento contractual, y únicamente son seis los acuerdos que regulan de forma expresa el acoso como falta "muy grave". Los seis convenios verdaderamente severos con este problema son el convenio de Empresas de colectividades en



comedores escolares dependientes del Gobierno Vasco; el de empresas de transporte escolar dependientes del Ejecutivo; el convenio de Torrefactores de café de Bizkaia; el de Limpieza de edificios y locales de Gipuzkoa, y el convenio de Peluquerías, institutos capilares y gimnasios de Gipuzkoa. Además, los dos primeros establecen como agravante que la persona se valga de su posición jerárquica para acosar a la mujer.

En conjunto, tan sólo el 28,1% de los convenios vigentes - 38 de los 135 analizados- prevé los casos de acoso sexual.

En conjunto, la defensoría ha concluido que en los convenios vigentes la igualdad de trato está muy poco valorada.

UNA DE CADA CUATRO VASCAS ES VÍCTIMA DE ACOSO SEXUAL

Incidencia. El 24% de las mujeres vascas y, curiosamente, el 12% de los hombres, padecen acoso sexual en su lugar de trabajo, según los datos del estudio "Acoso sexual en el ámbito laboral. Su alcance en la Comunidad Autónoma de Euskadi", elaborado por la Universidad de Deusto en colaboración con Emakunde.

Perfil. La víctima más probable reúne, según el citado informe, tres rasgos: tie-

ne entre 25 y 35 años, estudios medios o superiores y trabaja en el sector servicios.

Empresa. Después de que la víctima se enfrente al agresor, sólo en un 45% de los casos la empresa reacciona de alguna manera para atajar la situación. Además, únicamente el 5% de quienes admiten haberlo denunciado de algún modo.



De hecho, 18 de los textos analizados no incluyen cláusula alguna vinculada con el desarrollo de la igualdad de trato. Además, existen 69 cláusulas que directamente incumplen la Ley de Igualdad.

Mejoras en conciliación

Respecto a las cláusulas ilegales que ha detectado Maite Erro, la Ley de Igualdad aprobada en 2005 por el Parlamento Vasco obliga al Gobierno, a través del Registro de Convenios colectivos, a "velar para que éstos no contengan cláusulas contrarias al principio de igualdad de mujeres y hombres, así como para que hagan un uso no sexista del lenguaje e incorporen medidas específicas contra el acoso sexista".

Además, la Administración debe, según esta norma, "impulsar la labor inspectora" para controlar y erradicar la discriminación.

Llama también la atención cómo tan sólo en cuatro convenios -el de Artes gráficas de Bizkaia, Intervención social en Bizkaia, Limpieza de edificios y locales del País Vasco y Residencias de mayores de Gipuzkoa- sindicatos y empresas se han puesto de acuerdo para poner en marcha algún tipo de procedimiento para garanti-



zar la igualdad.

La única buena noticia procede del esfuerzo que al parecer han realizado patronal y sindicatos por hacer compatible el trabajo con la familia. Así, la conciliación es, según el informe, la materia más desarrollada, ya que agrupa 179 de las 249 cláusulas que mejoran e mínimo establecido por la ley. La mayoría de estos apartados incluyen la posibilidad de ampliar el número de días de permiso reconocidos en el estatuto de los Trabajadores por nacimiento de un hijo.

EN LIMPIEZA, BATAS PARA LAS MUJERES Y BUZOS PARA LOS HOMBRES

Las 69 cláusulas que actualmente contraviene la Ley de Igualdad según el análisis de la Defensoría, van desde diferencias en cuestión de ropa de trabajo hasta deficiencias respecto a la tipificación de los salarios. Maite Ero solicitó en el parlamento que la Autoridad Laboral vigile los convenios y analice en profundidad los citados apartados.

En el capítulo de las retribuciones salariales, existen 11 convenios con redacciones ilegales "de cuya aplicación podría derivarse la brecha salarial entre hombres y mujeres". Entre estos textos se encuentra, por ejemplo, el convenio de la Industria siderometalúrgica de Gipuzkoa, que establece la equivalencia de "igual salario a igual trabajo", cuando la legislación establece "igual salario por trabajo de igual valor".

Vacaciones reducidas

Otros dos convenios sectoriales establecen cláusulas ilegales en lo que se refiere a las vacaciones. Por ejemplo, el de Artes Gráficas de Bizkaia, que regula que las vacaciones anuales cuando coincidan con el descanso por maternidad, deberán disfrutarse dentro del año natural.



La ropa de trabajo es también un elemento conflictivo. La defensora señala ocho convenios con apartados ilegales por distinguir las prendas de trabajo para mujeres y hombres, "poniendo de manifiesto la segregación profesional por razón de sexo".

Así, el convenio de Empresas concesionarias del servicio de limpieza de centros educativos dependientes del Departamento de Educación, que regula "dos batas y dos delantales para las mujeres, que podrán sustituir por casaca y pantalón -no por buzo-; y dos buzos y dos delantales para los hombres".

El informe ha localizado, por otra parte, otras dos expresiones ilegales en dos convenios. Uno de ellos, el de Conservas y salazones de Bizkaia, "establece los límites para el transporte, braceo o acarreo en 20 kilogramos para el personal femenino y en 35 kilogramos para el personal masculino", en contra de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

La maternidad resulta castigada en otros tres textos laborales: Ayuda a domicilio de Bizkaia, Autoridad portuaria de Bilbao y Autoescuelas de Bizkaia. Este último, según denuncia la defensoría, "reduce de 2 a 1 las semanas adicionales a partir del segundo hijo o hija en caso de parto múltiple". También contravienen la ley, por reducir los derechos de las mujeres embarazadas o que acaban de tener un hijo, el convenio de marroquinería de Bilbao o el Consorcio de Haurreskolak del País Vasco.

UN RESPIRO PARA LA MUJER BASERRITARA

El programa de EHNE aspira a dotar de tiempo libre a las mujeres del caserío, trabajadoras del campo y cuidadoras de familiares.

Ala mujer se le acumulan habitualmente las tareas domésticas y profesionales. Pero si la conciliación entre vida familiar y laboral resulta difícil en la ciudad, aún más compleja se antoja lejos del medio urbano. "En el campo, ella se carga de muchas funciones y, prácticamente, no tiene tiempo para sí misma",

advierte Unai Aranguren, responsable de formación del sindicato agrario EHNE. La falta de una oferta de guarderías y centros de día, o el alejamiento de tales instituciones, agrava la situación de quienes han de cuidar tanto de niños como de personas mayores. Tampoco suelen disponer de los suficientes medios económicos para contratar ayuda profesional. "No podemos olvidar que el sector lleva décadas en una situación de crisis", explica. "La renta que se obtiene del cultivo y la explotación ganadera no alcanza para mantener un núcleo generalmente más extendido que en la ciudad".

La experiencia acumulada con las usuarias de los cursos técnicos ofertados por la entidad ha llevado a sus gestores a reflexionar sobre la manera de colaborar con este colectivo y, sobre todo, a aliviar la presión que han de soportar. "Pensamos en organizar viajes, pero sospechamos que eso supondría una carga más porque fuera del hogar las mujeres estarían preocupadas por los suyos", apunta Iratxe Arriola, asesora jurídica del sindicato y otra de las precursoras del proyecto. Liberarlas durante unas horas de sus trabajos para que decidan con su



tiempo fue el objetivo que llevó a EHNE a elaborar un programa de respiro para las personas cuidadoras de familiares dependientes que pretende nutrirse de voluntarios. La iniciativa premiada por la segunda edición de Alma Solidaria ya ha dado sus pasos y a lo largo del próximo verano se hará efectiva en diversas comarcas del territorio vizcaíno.

Veinte familias

La localización de las cuidadoras y los contactos con aquellas asociaciones que pueden proporcionar recursos humanos constituyen las primeras fases de este trabajo. "Queremos llegar a quienes quieren conocer el medio rural y estén dispuestos a cuidar la tierra", indica. En sus estimaciones, jóvenes e inmigrantes son algunos de los grupos que pueden hallarse interesados en participar. Posteriormente, se proporcionará una instrucción a los colaboradores que incluirá explicaciones sobre la realidad del sector rural, los servicios disponibles o rudimentos de atención psicomotriz.

La intención es que unas veinte familias se favorezcan mediante un par de prestaciones semanales, aunque el plan habrá de ajustarse a sus necesi-

dades. "Se trata de algo complejo de coordinar y buscamos que sea dinámico y responda a la realidad", indica Aranguren, para quien la agilidad será un factor básico de funcionamiento y la comunicación entre las partes otro elemento esencial para su éxito. Además de proporcionar apoyo material, el sindicato quiere romper las condiciones de soledad y aislamiento de muchos habitantes del caserío, facilitando a los aspirantes conocimientos en torno a la gestión emocional. "Aspiramos a que las mujeres se relacionen y compartan experiencias", confiesan e, incluso, revelar situaciones de violencia de género. "El medio rural es uno de los más perjudicados por este fenómeno y cuenta con el agravante de la mentalidad de las barreras culturales o la falta de capacidad para reflexionar sobre algo que no es normal, con lo que no se puede vivir".

Los impulsores del proyecto también pretenden que la idea no quede convertida en una propuesta sin continuidad. "Que no sea algo meramente anecdótico", alegan e incluso, plantean la posibilidad de que si la relación entre usuario y voluntario prospere pueda establecerse desde otros parámetros. "Pueden convertirse en asalariados o socios".

AURORA MADARIGA / Coordinadora de la cátedra de ocio y discapacidad de la Universidad de Deusto

"TENEMOS QUE LOGRAR UN GRAN PACTO SOCIAL POR LA ACCESIBILIDAD"

Lleva quince años evaluando la eliminación de barreras para personas con discapacidad en las fiestas de Bilbao.

Bilbao gasta cinco millones de euros al año para rebajar aceras en sus calles. Los bordillos de los pasos de cebrá continúan siendo un talón de Aquiles para personas con movilidad reducida. La Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Bizkaia, Fekoor, llevará al Ayuntamiento de Barakaldo a los tribunales por construir unas escaleras mecánicas en vez de un ascensor que garantice la accesibilidad de discapacitados de la zona. Las denuncias se suceden. ¿La solución? «Tal vez llegar a un gran pacto social» que incluya a todos los agentes que trabajan por la inclusión «sin excepciones» de colectivos desfavorecidos en la vida diaria, señala Aurora Madariaga, coordinadora de la Cátedra de Ocio y Discapacidad de la Universidad de Deusto. El equipo lleva quince años trabajando para conseguir, precisamente, «la integración de todo el mundo» en las fiestas de Aste Nagusia junto con la comparsa Moskotarrak. Barras rebajadas en las txosnas, rampas en los recintos festivos... Han realizado un trabajo de campo por encargo del Ayuntamiento y, en primavera, esperan presentar sus conclusiones.

- **Quince años de evaluación. ¿Nos podemos sentir satisfechos?**

- Por supuesto, pero existen aspectos que merecen ser reconsiderados.

- **¿Por ejemplo?**

- De momento, preferimos ser un poco cautos. Pero podemos adelantar que hay que considerar si existe realmente un ajuste entre lo que necesita una persona con discapacidad y si lo que se ofrece responde a sus necesidades reales.

- **De todas formas, ¿cree que lo conseguido durante estos años en el recinto festivo es exportable al resto de la ciudad?**

- Las fiestas mueven un programa paralelo en otras zonas de la ciudad al margen de El Arenal. Y en todas existen o se intenta que cuenten con medidas de accesibilidad para estos colectivos. Pero el reto, ahora, va más allá. Está diri-



gido a otro tipo de barreras relacionadas con la comunicación. A veces, cuando vas a comprobar si una barra tiene una o dos alturas, te encuentras con personas que, con cierto aire despectivo, te preguntan si es para minusválidos. Esto hay que cambiar, porque esa barra es para todos y, además, te garantiza que la persona en silla de ruedas pueda acceder con facilidad.

- **Pero algo más se habrá conseguido durante todos estos años**

- La diferencia entre el antes y el ahora es enorme, brutal. La accesibilidad más física es la que más ha avanzado en Bilbao. Todas las grandes inversiones que se han llevado a cabo en los últimos años han supuesto una organización y un diseño de urbanismo distinto y de calidad con una mejora sobre todo en el centro porque en los barrios la orografía de la villa es determinante. Además, en este periodo han entrado en servicio dos nuevos medios de transporte más accesibles como son el metro y el tranvía. El Ayuntamiento también ha ampliado su red de centros cívicos y polideportivos que están permitiendo que las personas no sólo con una discapacidad física sino intelectual, auditiva o visual puedan acceder a los mismos.

- **¿Se pueden comparar estos resultados con los de otras ciudades?**

- La línea es bastante similar. Otra cosa es el ritmo. Todas están cambiando porque están mejorando.

- **¿Y cuál es el ritmo de Bilbao?**

- Ha ido rápido por la transformación de la ciudad. A partir de ahora, cuando ya se han realizado casi todos los grandes proyectos, puede que el desarrollo para suprimir estas barreras sea más lento.

- **¿Por qué cada vez que se habla de movilidad se habla de aceras?**

- Porque, supongo, es la primera barrera que te encuentras cuando sales de casa.

- **¿Cree que llegará el día que no hablemos ya de estas situaciones?**

- Nuestro equipo funciona por parámetros filosóficos, más de conceptos, de cómo hay que hacer las cosas. El Ayuntamiento será el que hable. Aunque parezca de locos, un gran pacto social por la accesibilidad sería lo correcto, porque todos, sin excepción, tenemos una parte de responsabilidad.

LA RECESIÓN MULTIPLICA POR CINCO LOS HOGARES VASCOS SOSTENIDOS POR MUJERES

El empleo femenino ha crecido en estos dos años mientras el masculino se hundía por la caída de la industria y la construcción.

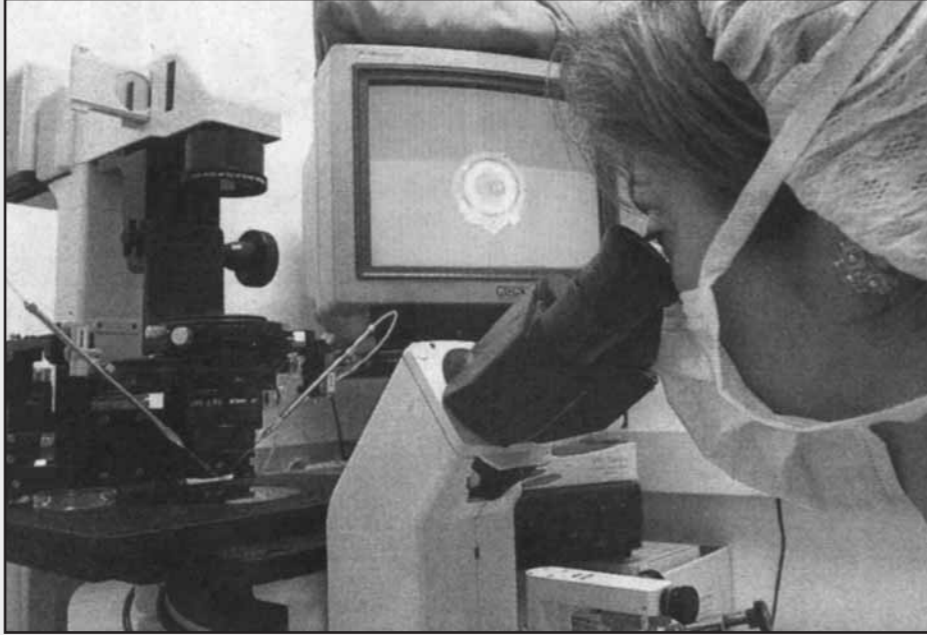
La vida de Isabel se ha visto sacudida por dos importantes noticias este año, una buena y otra mala. La positiva es que está esperando su primer hijo. La negativa es que, casi a la vez que se enteró de que estaba embarazada, su marido le anunció que se quedaba en el paro. La empresa en la que trabajaba, perteneciente al sector del acero, atravesaba dificultades por la crisis y optó por no renovar el contrato a los recién llegados, entre los que se encontraba David. Ella, por contra, no para de recibir ofertas porque su perfil de bióloga especializada en genética está muy demandado. Ya tiene dos trabajos, uno por las mañanas y otro por las tardes, e incluso se plantea asumir un tercero. No sabe cómo se las va a arreglar tras dar a luz porque es consciente de que se ha convertido en el sostén económico de una familia que está a punto de ampliarse.

El caso de Isabel y David es muy habitual en esta crisis, en la que la destrucción de empleo se está cebando con los hombres, dado que afecta especialmente a sectores como la construcción y la industria, de ocupación mayoritariamente masculina. Según datos del Eustat, los hogares vascos en los que el varón está en el paro y la mujer trabaja ya suman 9.800, una cifra que quintuplica la de 2007, año en el que la economía comenzó a torcerse. Además, es muy posible que el número real sea mayor que el oficial porque hay un creciente porcentaje de mujeres que mantienen a la familia limpiando casas o cuidando niños y ancianos, pero sin declararlo.

"Ellas son más flexibles a la hora de ponerse a trabajar en cualquier cosa, sobre todo dentro del colectivo de inmigrantes, aunque también en el de las nacionales", comenta José Antonio Herce, socio-director de Analistas Financieros Internacionales (AFI).

También en EE UU

Este aspecto "sexista" de la recesión no es en absoluto particular en Euskadi. Ocurre exactamente lo mismo en el conjunto



nacional, donde el 90% de los puestos de trabajo eliminados por la crisis estaban ocupados por hombres, de acuerdo con la Encuesta de Población Activa (EPA) publicada el viernes 23 de octubre por el Instituto Nacional de estadística (INE). Incluso se repite en el exterior. En Estados Unidos, el empleo femenino ya supone el 49% del total, con lo que está a punto de superar al masculino por primera vez en la historia. Es una consecuencia de que los hombres copen los puestos de la industria manufacturera y la construcción, los sectores más vulnerables al cambio de ciclo económico y, por tanto, a una recesión.

La única singularidad de Euskadi respecto al resto de España radica en que la industria tiene mucho más peso que la construcción en su economía, pero a efectos de género el resultado es el mismo. El 80% de los trabajadores del sector manufacturero son hombres y esta rama de la actividad es la que ha soportado el 81% de la destrucción de empleo en los dos últimos años -29.200 de un total de 35.900 puestos eliminados en este periodo-. Por contra, en el sector servicios, el único en el que se han generado nuevas colocaciones durante la crisis, predominan las mujeres, con un porcentaje del 58%. En este ámbito se han creado 17.200 empleos ocupados por mujeres en los dos últimos años. Se trata de una actividad muchas veces ligada a la Administración Pública y a las ramas sanitarias y de educación, de claro acento femenino; son ellas las que imperan en las oposiciones convocadas a Osakidetza y el departamento de Educación. Los servicios públicos, por mucho que se coquele el sueldo de los funcionarios, constituyen un buen refugio en estos tiempos de marcada inestabilidad. Esta distribución en el mercado laboral se fragua desde la Universidad, en la que ya se observan claras diferencias en función del gé-

nero a la hora de elegir estudios.

Para empezar, ya hace tiempo que las mujeres son mayoría en las facultades vascas, pero además su presencia es dominante en carreras con tanta demanda como la de Medicina -copan el 75% de las matriculaciones porque, en general, obtienen mejores notas en bachillerato y se requiere un ocho para entrar-. Son datos del presente curso aportados por la Universidad del País Vasco (UPV), que también revelan cómo las féminas se están haciendo fuertes en licenciaturas como Derecho, con un porcentaje del 63%; Administración y Dirección de Empresas, con el 56%; y Arquitectura, con el 57%. Los hombres sólo prevalecen en las áreas más técnicas y en Formación Profesional.

Más activas

Como consecuencia de estos factores, las mujeres con trabajo representan ya el 44,4% del total de 947.800 ocupados en Euskadi, cuando hace sólo diez años apenas suponían el 37,5%, según la estadística del Eustat. Además, su tasa de paro se sitúa en el 7,2%, muy por debajo del 9,1% que alcanza en el caso de los hombres. Eso a pesar de que el número de activas, es decir, la población femenina mayor de 16 años dispuesta a trabajar, se ha incrementado un 4% en los dos últimos años, mientras que los activos han descendido. El hecho de que la tasa de actividad crezca tanto entre las mujeres se debe principalmente a que muchas se han visto obligadas a buscar un hueco en el mercado laboral al quedarse su pareja en el paro.

EMAKUNDE SANCIONA CON 900 EUROS A LA SOCIEDAD GASTRONÓMICA ALAVESA DE PUENTELARRÁ

Esta sociedad se niega a admitir a las mujeres como socios, lo cual supone una discriminación por motivo de sexo, si bien la sanción se ha debido a los obstáculos que la puesta esta sociedad a la labor de investigación de la Defensoría de Igualdad.



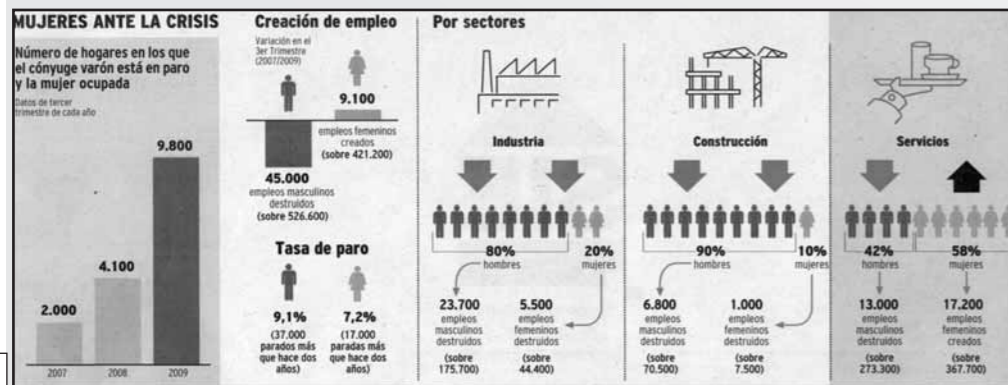
Ni las cartas, ni las advertencias, ni la expulsión del local. Nada hace cambiar a los numantinos miembros de la sociedad gastronómica Txoko Eder de Puentelarrá, un pequeño pueblo a orillas del Ebro en el suroeste alavés, sobre su decisión de impedir entrar a las mujeres como socios. Esta tenacidad ha traído la primera multa -de 900 euros- que impone un organismo público a una entidad por «obstaculizar la labor de investigación de la Defensoría de la Igualdad». El Instituto Vasco de la Mujer-Emakunde se ha visto forzado a publicar, el miércoles 7 de octubre, en el Boletín Oficial del País Vasco la resolución de la sanción, dictada en junio porque se negaban a recibirla.

Aunque la infracción se considera leve, la multa ha sido la máxima en estos casos. Emakunde acusa a los 'txokeros' de «rehusar los intentos de notificar las actuaciones de la Defensoría abiertas por una denuncia por presunta discriminación por razón de sexo». Ellos argumentan que no hay discriminación de género -«eso es mentira», dicen- sino el ejercicio de la libertad de admisión. El principio de esta historia de desencuentro entre sexos se remon-

ta a septiembre de 2006. Las mujeres formaron la asociación Guk Ere (Nosotras también) a raíz del rechazo a una vecina como socia de Txoko Eder, una peña gastronómica nacida en 1977, que ocupa un local de la junta administrativa del pueblo. Se unieron tras una encartelada espontánea frente al local de la sociedad, en la que se dieron los nombres de los catorce hombres que se habían opuesto a la entrada de Estibaliz Macazaga, la primera de las candidatas, hija de un socio fallecido.

Contrato terminado

Luego hubo otras mujeres que lo intentaron, siempre con la negativa por respuesta y las denuncias ante los organismos públicos que tratan de que se cumpla la Ley de Igualdad, y enviaron cartas en ese sentido a todos los vecinos. Pero además de la multa hay otro hecho que ha encarnizado aún más el conflicto. El pasado 7 de agosto se cumplió la fecha de caducidad del contrato de alquiler del local que ocupa el txoko. La junta administrativa propietaria del inmueble ha solicitado asesoramiento jurídico a la Diputación alavesa porque los socios de Txoko Eder no se van del local. La Administración estudia el caso pero prefiere «no echar a nadie, sino que se cumpla la Ley de Igualdad», según un portavoz autorizado de la institución. En Puentelarrá la fractura social es un hecho.



MARÍA TERESA LAESPADA / Profesora de Sociología de la Universidad de Deusto

“LA MUJER SE VUELCA EN LAS PERSONAS Y EL HOMBRE, EN LAS MÁQUINAS”

El aumento del paro masculino y el descenso del femenino está ligado a sus tradicionales sectores de ocupación.

Los últimos datos del paro en Euskadi golpean especialmente a los hombres mientras que, por contra, ha descendido de forma significativa entre las mujeres. María Teresa Laespada, profesora de Sociología de la Universidad de Deusto, achaca este fenómeno a que la crisis está cebándose en los sectores tradicionalmente ocupados por los varones y a que las mujeres se forman cada vez más y mejor, hasta el punto de ser ya mayoría en la Universidad.

- ¿A qué se debe que las mujeres en Euskadi se vean menos afectadas por el incremento del paro?

- Las mujeres están cubriendo en mayor medida los servicios de dependencia y atención sanitaria, educativa o social, que en este momento notan menos el paro. La sanidad pública, el funcionariado, la judicatura están ocupados mayoritariamente por mujeres. En cambio, los hombres han estado cubriendo más los sectores de construcción y las áreas de industria, trabajos tradicionalmente masculinos ahora más golpeados por la crisis.

- ¿Es más una cuestión de sector que de género?

- Sí. Las mujeres se vuelcan más en la atención a personas y los hombres en la manipulación de máquinas o cosas. Esa diferencia la venimos notando desde hace mucho en las licenciaturas universitarias y en la sociedad en general, y en este momento el empleo cae por el lado de la industria pero se mantiene o crece por la parte de los servicios de atención pública.

- ¿En la Universidad continúa notándose la diferenciación en la elección de estudios en función del sexo?



- Cada vez menos. Lo que sí notamos es que cada vez tenemos más mujeres en la Universidad y, sin embargo, los hombres no están en la Universidad. Antes, Derecho, Economía, Ingenierías y Arquitectura eran carreras clásicas de hombres. Ahora Derecho y Economía ya no lo son. Las mujeres han entrado en prácticamente todas las titulaciones de una manera masiva y los hombres se están decantando por las áreas más técnicas y las líneas de Formación Profesional. En la Universidad la matrícula femenina es ya superior a la masculina.

- ¿Este hecho facilita también que su incorporación al mercado de trabajo y su mantenimiento en él sea mayor que en los hombres?

- Sí, claro. Las personas con titulación universitaria son las que tienen más probabilidades de colocarse, de mantener su empleo o de recolocarse aunque sea en un trabajo de inferior categoría pero, al menos, mantenerse.

- En algunos países europeos comienzan a plantearse la adopción de medidas de discriminación positiva a favor de los hombres para corregir lo que empieza a ser un desequilibrio laboral.

- Habría que analizar cuidadosamente todos los datos de empleabilidad para adoptar una medida de este tipo. Hasta ahora los hombres han tenido mucha más facilidad para colocarse que las mujeres y eso se sigue manteniendo. Es decir, en igualdad de condiciones los hombres tienen más posibilidades para acceder a un puesto de trabajo y, además, con más sueldo. Habría que hacer un análisis muy detallado para ver si realmente hay 'agujeros' concretos en los que haría falta una intervención de este tipo. Probablemente no sería en la generalidad sino en sectores muy concretos en los que quizás cabría hacer un reajuste laboral, pero más ligado a la formación de los hombres para esos sectores.

MEDIO MILLÓN DE AMAS DE CASA NECESITAN OTRO TRABAJO MÁS

Su trabajo se duplica: dan el salto al mercado laboral pero no pueden abandonar las labores domésticas.

La crisis se ceba con las amas de casa. La última encuesta de Población Activa (EPA) revela que, desde finales de 2007, 450.000 mujeres que trabajan exclusivamente en casa se han visto obligadas a buscar un empleo remunerado fuera del hogar. El problema es que no abandonan sus labores domésticas, con lo que su trabajo se duplica. La conciliación sigue siendo un problema pendiente. Un estudio de la revista "Mujer Hoy" muestra que el 62% de las mujeres españolas considera "muy difícil" conciliar. Y eso que en el mismo período, 81.700 hombres pasaron a ser

inactivos, con lo que, supuestamente, pueden dedicarse a labores domésticas y compensar esfuerzos. Actualmente, el 13,8% de las mujeres en España se dedica en exclusiva a ser amas de casa.

El 8% considera un deber estar en casa

Del 13,8% de las mujeres españolas que se dedican en exclusiva a ser amas de casa, más de la mitad (un 8,4%) lo son, o bien porque considera su obligación dedi-



carse sólo a ello y no trabajar fuera del hogar, o bien porque así se lo ha pedido su marido. La mayoría de las amas de casa tiene entre 45 y 50 años.

LAS MUJERES AGUANTAN MEJOR LA CRISIS

El paro creció en verano en 4.800 personas, pero el femenino bajó en 2000 personas.

El mercado laboral siguió deteriorándose durante el verano en Euskadi, con la pérdida de 2.000 puestos y 4.800 parados más que en primavera, según los datos difundidos por el Instituto Vasco de Estadística (Eustat). En un año, el desempleo ha crecido en 49.300 personas y se han destruido 44.300 ocupaciones. Es el agravamiento de una situación ya complicada que, entre julio y septiembre, ofreció sin embargo dos facetas esperanzadoras: la creación de 4.500 puestos de trabajo y el aumento de la población ocupada femenina en 1.400 personas, acompañado de un descenso de 2.000 paradas.

Trimestre a trimestre, los datos demuestran que las mujeres están aguantando mejor la crisis que los hombres, muy numerosos en la industria, la gran afectada por esta recesión. En el tercer trimestre, las mujeres con trabajo representaban el 44,4% de los 947.800 empleos de Euskadi, cuando hace sólo diez años eran el 37,5%. Ya no es un disparate pensar que en una década pueden alcanzar e incluso sobrepasar en empleo a los varones.

Consecuencia de esta evolución, según la encuesta de Población en relación con la Actividad (PRA), es la caída de la cifra de paro del colectivo, que desde hace meses es inferior al



de los hombres; 32.500 desocupadas frente a 53.000 con tasas del 7,2% y del 9,1%, respectivamente. Un dato más lo confirma: en un año, los varones han perdido 38.100 puestos, por sólo 6.100 las mujeres.

“Llamativo e importante”

Para el sociólogo Javier Elzo, resulta "muy llamativo e importante" que, por primera vez, la mujer se vea menos afectada que el varón por la recesión. Aunque, a su juicio, puede haber un factor coyuntural: hasta ahora, explica, las empresas tenían más hombres trabajando y, por tanto, a la hora de despedirlos era el paro masculino el que subía. Pero si esta evolución fuera estructural, se debería a que las empresas se están dando cuenta de que las mujeres están mejor formadas que los hombres y actúan en consecuencia. Se trata, en cualquier caso, de un "esperanzador" panorama que estaría en consonancia con el mejor aprovechamiento académico de las chicas, resume.

Desde Comisiones Obreras, Santiago Martínez atribuye la mejor tasa de paro juvenil de las mujeres a que estas trabajan sobre todo en los servicios, mientras que el paro ha afectado más a las actividades relacionadas con el ladrillo y la industria. Por ello, teme que la situación termine por equilibrarse si la crisis se ceba en el sector terciario.

EL TALENTO DE LOS DISCAPACITADOS DESAFÍA LA CRISIS

La Fundación ONCE pone en marcha un programa que prevé la contratación de 17.500 personas hasta el año 2015.

Aunque, tradicionalmente, han tenido una mala relación con el mercado de trabajo y una todavía peor con las tasas de empleo y actividad, los discapacitados han avanzado mucho. Desde la aprobación de la LISMI (Ley de Integración Social del Minusválido) en 1982, su acceso al mercado laboral se ha triplicado. Según datos de AFEM, la asociación para el empleo de la confederación FEAPS, que colabora con discapacitados intelectuales, en la actualidad más de 50.000 personas trabajan en centros especiales de empleo [donde el 70% de la plantilla es discapacitada] y 80.000, en lo que en el argot se llama 'empresas ordinarias'. "Pese a todo, en la última época de bonanza la tasa de paro entre los discapacitados triplicaba, prácticamente, la del conjunto de la población y la tasa de actividad estaba en la mitad", lamenta Alberto Durán, vicepresidente primero de la



Fundación Once. Partiendo con esta desventaja, no es de extrañar que la crisis disparara los peores temores, que se confirmaron en los primeros meses de este año. "El impacto fue mayor en enero y febrero, después se ha producido una recuperación progresiva. Hemos puesto en marcha un plan para contrarrestar la inercia del mercado, y, de momento, estamos capeando el temporal con mucha dignidad", asegura Durán. El plan al que se refiere el vicepresidente de

la Fundación Once no es otro que el programa «Por talento», una iniciativa auspiciada y financiada hasta en un 70% por el Fondo Social Europeo a la que se ha dado el pistoletazo de salida este año y que se prolongará hasta 2015. La Fundación Once, encargada de su ejecución, señala que se han generado cerca de dos mil puestos de trabajo a lo largo de 2009 y estima que, en siete años, se cerrarán 17.500 contrataciones. Durán, que presentó el programa el pasado mes de septiembre, considera que el objetivo, fijado antes de la crisis, resulta ambicioso en la tesitura actual.

Garaiz diagnostikatzea, funtsezkoa **GLAUKOMA**

Behar bezala eta garaiz tratatu ezean, ikusmena osorik edo partzialki gal daiteke.

Begi globoak nozitzen duen gaixotasun honen bereizgarria, begiaren barnealdean dagoen presioaren gorakadaren eraginez, nerbio optikoaren zuntzetan atzera gabeko kaltea da. Horren ondorioz pazienteak ikusmena pixkanaka galtzen du, batzuetan erabat itsu geratu arte; hasieran ez zaio sintomarik antzematen baina, denbora igaro ahala eta behar bezala tratatzen ez bada, ikusmena osorik edo partzialki galduko du lehentxeago edo geroxeago. Glaukoma hitza grezieratik dator, eta hizkuntza horretan begi lausoa adierazteko erabiltzen zen: lausoak kristalinoa estaltzen duen opakotasun berdexka agertzen duen begia, zehazki. Nahiz eta begi barnealdeko presioarekin zerikusirik ez duen, hitz horixe baliatzen da egun ere.

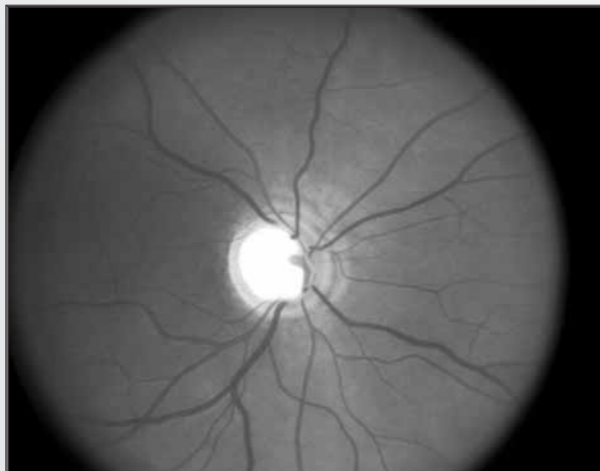
Zergatik sortzen da glaukoma?

Begiaren barnealdean begi globoaren egiturak elikatzen dituen likido bat dabil, humorea: zeharo garden edo aratza da, eta argiak eta irudiek zeharkatzen dute. Irudiek erretinan interferentziarik gabe jotzen dute (gogoan izan begiak argazki kamera gisa funtzionatzen duela eta, hortaz, zeharo garden izan behar duela). Humore likidoa gorputz ziliarrean sortzen da eta begiko ninietan zehar dabil, begiaren aurrealdeko kameraraino iritsi arte, eta bertan kristalinoa eta kornearen aurrealdeko azala elikatuko ditu. Zirkulazio soil-soila da, produkzio sistemaz, barnealdeko garastatzeaz eta kanporatzeko mekanismoaz osatua. Baina aztoratzen denean arazo larriak sor daitezke. Begiaren aurrealdeko kamerara bertatik irten daitekeen baino likido gehiago sartzen bada, presioak gora egiten du eta presio hori nerbio optikoaren zuntzek jasaten dute. Begi barneko humorearen presioa aldatu egiten da pertsona batetik bestera: eskuarki 12 eta 21 mm.Hg bitartekoa izaten da. Pazientea adinean aurrera joatean ere kanporatze hodiak hondatu egiten dira eta, horren eraginez, presioa handitu egiten da; horrek ez dakar beti glaukoma edo antzekorik baina, dena den, azterketa oftalmologiko sakona egiteak garrantzi handia du.

Glaukoma motak

Oftalmologoek dozenaka mota bereizten badituzte ere, oinarrikoenak hiru baidirik ez dira:

Jaiotzetiko glaukoma: kanporatze hodietako gaitz hau gurasoetatik seme-alabetara igarotzen da. Jaio eta berehala, malko isurtze ugaria eta fotofobia ez ezik, begi globoaren tamaina handi samarra ere agertzen du umeak.



Angelu irekiko glaukoma kronikoa: denetan ohikoena da (guztien %75), eta likidoa kanporatzeko sistemaren akatsak sortarazten du. Pixkanaka-pixkanaka eta sintomarik agertu gabe iristen denez, garaiz hautematea ez da kontu erraza. Begiaren barnealdeko presioa neurtzean bakarrik diagnostika daiteke.

Glaukoma akutu edo angelu itxikoa: bat-batean agertzen da, min handiekin batera, begian iltzea sartua balego bezala. Ikusmena ere bat-batean gutxitzen da, pazienteak lauso ikusten du, irudien inguruan koloretako haloak atzemanaz. Likidoa kanporatzeko zokoa bat-batean ixtearen ondorio da.

Sintomak

Jaiotzetiko glaukomaren eta glaukoma akutuaren sintomak, gaixotasunaren hastapenetatik, aski zehatzak dira, glaukoma kronikoaren kasuan ez bezala: honetan, hasieran ez da sintomarik hautematen eta, agertzen direnean, nerbio optikoa kalteturik egon ohi denez, ikusmena galdu egiten da: aurrean dauden gauzak bakarrik ikusten dira ondo; alboetakoak edo begi ertzetik begiratzen direnak, berriz, nekez. Ikusmen galera hori geroz eta larriagoa izaten da, konponbiderik eman ezean.

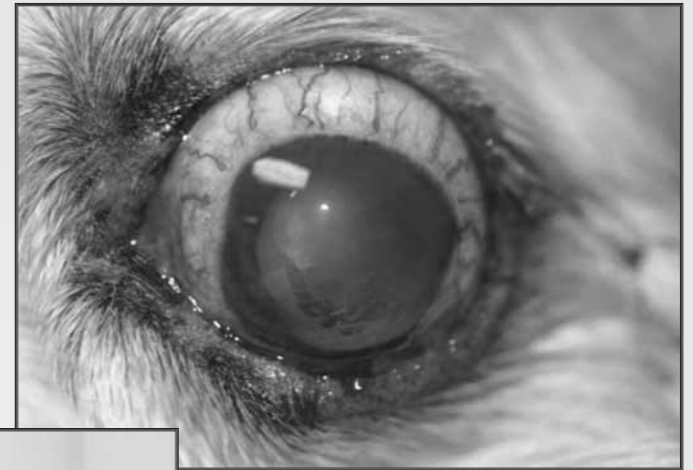
Pertsona batzuek glaukoma kronikoa nozitzeko aukera gehiago dute:

- * Familiartekoren batek horrelakoen aurrerakinik izan duenean
- * Miopia larria dutenak
- * Edadeko pertsonak: 60 urtetik aurrera glaukoma ohikoago bihurtzen da
- * Diabetikoak
- * Kortisonazko produktuen tratamendu luzeak hartu dituztenak

Diagnostikoa

Glaukoma goiz edo garaiz diagnostikatzeke modu bakarra hurrengo probak biltzen dituen azterketa oftalmologikoa da:

- * Tonometria edo begiaren barnealdeko presioa neurtzea.
 - * Oftalmoskopia: begi hondoaren azterketa nerbio optikoa ikusten da.
 - * Ikusmen zorrotasuna hautemateko proba
 - * Kanpimetria: ikusmen alorra aztertzean, alboetako ikusmena neurtzen da: horren galera glaukomaren seinale izan daiteke.
- Ikusmena mantentzeko garaiz hautematea funtsezkoa dela kontuan izaki, bistan denez, glaukoma nozitzeko arrisku gehien duten pertsonen ikusmen azterketa egin behar dute aldiaren behin. Horiek ez ezik, berariazko arriskurik ez duten pertsonen ere, adin jakin batera iritsitakoan -50 edo 60 urte



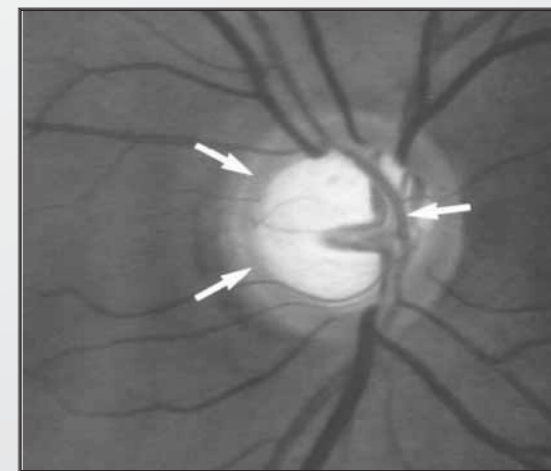
ingurura-, begiaren barnealdeko presioaren neurketa egin eta, beharrezkoa bada, kanpimetria ere ezagutzeko, ikusmena maiztasun jakin batez aztertu behar dute, adina bera arrisku faktore baita.

Tratamendua

Glaukoma zenbat eta lehenago hauteman orduan eta tratamendu eraginkorragoa egiteko aukera handiagoak ditu pertsonak. Izan ere, hasieran sintomarik agertzen ez duten honelako gaixotasunetan, diagnostikatzeke modu bakarra oftalmologoak eginiko azterketa da.

Glaukoma akutua larrialdi medikoa da eta berehala tratatu beharra dago; bestela, eragindako begia itsu gerta daiteke 24 edo 48 orduren buruan. Honelako kasuetan tratamendu bakarra kirurgia da: irisean zulo bat egin behar da, likidoa ibili ahal izan dadin. Iriditomia izeneko ebakuntza eraginkor hori laserren bidez egin ohi da egun. Jaiotzetiko glaukoma sendatzeko kirurgia segurua eta eraginkorra da, eta umeari ebakuntza zenbat eta lehenago egin orduan eta aukera handiagoak izango ditu etorkizunean arazorik gabe ikusteko.

Glaukoma kronikoa, berriz, garaiz antzematen bazaio, tratamendu far-



makologiko bitartez senda daiteke. Baliatzen diren botikak pilulak edo kolirioak (maizago) izaten dira, humore gutxiago sortzea helburuarekin. Botika horiek hartzean pertsona gehienek arazorik izaten ez duten arren, bakarren batek buruko mina edo sintoma lokalak nozitzen ditu (begian hazkura, begia gorritzea, etab.). Tanta edo pilula horiek tratamendua eten gabe hartu behar izaten direnez, pazienteak oftalmologoari jakinarazi behar dio bestelako botikak hartzen baditu. Tratamendu farmakologiko horrekin begiaren barnealdeko presioa kontrolatzea ezinezkoa bada, kirurgiara jo behar izaten da. Ebakuntzari (laser izpiekin, aipatu dugun bezala) trabekuloplastia deritzo eta, emaitza on-onak agertu izan dituen arren, zenbaitetan eragina moteldu egiten da denbora igaro ahala, eta ebakuntza nozitu duten pertsonen erdiengan presioa berriro areagotzen da bizpahiru urteren buruan. Izan ere, paziente gazteengan eta kasu larrietan ez da biziki eraginkorra.

Kirurgia konbentzionalera jotzen da kasu larrietan edo bestelako tratamenduek porrot egin dutenean (botikak, laser bidezko kirurgia, etc.): trabekulektomia izeneko ebakuntza horren funtsa, humorea kanporatzeko beste bide bat sortzea da. Ebakuntza mota honek galdutako ikusmena ez dio itzultzen pazienteari, baina kirurgia aplikatzeko unean ikusten zuen moduan ikusiko du aurrerantzean ere. Kasuen %80-90tan eraginkortasun handikoa da, baina, zenbaitetan zulo berria itxi egiten denez, beste ebakuntza bat egin behar izaten da. Amaitzeko, esan dezagun ebakuntza egin izanak ez duela esan nahi tratamendu farmakologikoa hartzeari utzi behar zaionik edo utz dakiokeenik, paziente batzuek tratamenduarekin segitu behar izaten dute eta.

ANA CUESTA/EMPRESARIA EN NAMIBIA**«NUNCA IMAGINÉ QUE MI FUTURO ESTUVIERA ENTRE LEONES Y CHACALES»**

Esta vizcaína organiza desde hace siete años viajes exclusivos por el desierto y la sabana africana.

A pocos kilómetros de su casa, animales salvajes campan a sus anchas, huellas de elefantes jalonan los caminos y tribus como los himba mantienen sus costumbres ancestrales. Ana Cuesta vive su particular 'Memorias de África' desde hace ocho años. Una experiencia que comparte con todos los turistas que buscan emociones fuertes. Al menos, ésa fue su intención al crear una empresa de viajes de lujo por la parte austral del continente negro: Zambia, Mozambique, Botswana, Sudáfrica y Madagascar. Y en esta ruta no podía faltar Namibia, el país que le atrapó y donde esta vizcaína de 34 años tiene su vida.

«Nunca imaginé que mi futuro estuviera en el desierto, entre leones y chacales». Sin duda, un paisaje poco habitual para una vasca. Pero desde pequeña, Ana Cuesta tuvo claro que quería salir al extranjero. «Siempre dije que me apetecía irme lejos. La vida tradicional no va conmigo», reconoce. Como ningún país sonaba con fuerza en su cabeza, decidió primero formarse en Euskadi hasta tener las ideas más claras. Estudió Psicología y cursó un máster en Recursos Humanos, que le abrió las puertas de su primer empleo como responsable de calidad en una empresa de automoción.

De ese trabajo pasó a otro similar. Fue entonces cuando tomó una determinación. Necesitaba cambiar de aires: o se marchaba a ver mundo o buscaba un nuevo empleo. La primera opción le atrajo más, así que puso rumbo a Namibia. «Durante dos años pasé mis vacaciones en el país, porque allí estaba mi novio. Y poco a poco me fui enganchando, hasta que pensé: ¿Por qué no descubrir qué oportunidades me ofrece?». En 2001 cogió definitivamente las maletas y se trasladó al desierto del Namib. «Pero no fui por amor», aclara.

Una vez allí, se dio cuenta de que instalarse en un país dista mucho de hacer sólo una escapada vacacional. «Al principio fue un 'shock' porque te encuentras de golpe en un sitio con una cultura completamente diferente. Además, Namibia es uno de los países menos poblados de África. Y no es que sea aburrido, pero la vida se hace en las casas. No hay muchas actividades de ocio». De hecho, en el pueblo costero donde reside no hay centros comerciales y, mucho menos, cines. «Si eres urbana, no es un sitio para vivir. Pero si te gusta la naturaleza y te lo sabes montar bien, aguantas». Para eso no hay nada mejor que hacerse con un 4x4 para recorrer las carreteras del país, «porque el 70% son en realidad pistas de tierra».

Antes de lanzarse a descubrir los encantos y la magia de Namibia, Ana tuvo que buscar trabajo. Pronto encontró una vacante como coordinadora de un proyecto para la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Su primer año en Namibia transcurrió con tranquilidad. Pasado ese tiempo, volvieron las dudas. «Se me acabó mi puesto en AECID



y es muy difícil que contraten a un extranjero con visado de turista porque caduca a los tres meses», explica. Así que comenzó a hacer estudios de mercado para crear su propio negocio.

Safaris a medida

Cuesta barajó varias opciones. Al final se decantó por dar a conocer en España el paisaje que a ella le había enamorado. Los comienzos fueron duros, pero ha sabido ganarse la confianza de sus clientes en los siete años de andadura de su agencia Oipuka (www.oipuka.com). «Organizamos un tipo de safari adaptado al tiempo y presupuesto, pero de lujo. Siempre con grupos pequeños, que van con guía, y se desplazan en avioneta o en todoterreno».

Ana conoce a la perfección cada rincón de Namibia. Durante casi una década ha dedicado todo su tiempo libre a moverse por el país. Así, su plan para el fin de semana dista mucho de parecerse al de cualquier otro joven vasco. Un sábado puede ir al Kalahari a conocer los grabados de las tribus de bosquimanos que viven en ese desierto o dedicar un domingo a disfrutar en privado de una reserva natural.

Sin embargo, los principios no fueron fáciles. Ana no se libró de vivir situaciones embarazosas. «El primer día que llegué al aeropuerto le pregunté a un namibio si era él quien me esperaba para acompañarme a la ciudad, y me dijo que sí. La gente local no habla bien el inglés, pese a ser el idioma oficial, así que resultó que no era la persona que tenía que llevarme en coche, pero lo hizo». Peor quedaron unos turistas que le dijeron a Cuesta que no querían contratar ningún traslado porque preferían coger el metro.

No hay duda de que esta vasca disfruta de grandes momentos en África. Está contenta con su vida. Pero esa felicidad no evita que sienta nostalgia por la familia y la tierra. «Siempre digo que regresaré, pero no tengo marcada la fecha en el calendario».

JUDITH JAUREGUI/PIANISTA**«BACH TAMBIÉN ES JÓVEN Y DIVERTIDO»**

Con sólo 23 años esta artista donostiarra tiene un currículum impresionante: ha ganado premios como el Frechilla-Zuloaga de Valladolid y el de Jóvenes Pianistas de Albacete entre otros, ha actuado en la Quincena, el festival de la Roque d'Antheron, el Castell de Perelada y el Musika-Música y ha dado numerosos recitales y conciertos con orquesta dentro y fuera de España. Su nombre es Judith Jáuregui y todos los críticos coinciden en que es una de las figuras emergentes en el ámbito musical.

- **Inició sus estudios en San Sebastián y luego se trasladó primero a Salamanca y más tarde a Munich. ¿Por qué?**

- Siempre he ido siguiendo a un profesor. En Madrid conocí a Claudio Martínez-Mehner, asistente de Bashkírov en la Escuela Reina Sofía, y me fui a Salamanca un año porque él es catedrático en el conservatorio de esa ciudad, que es uno de los mejores. Luego él me recomendó ir a Munich a seguir los estudios con Vadim Suchanov, y allí estuve casi cuatro años.

- **Debutó con 12, tocando un concierto de Haydn. ¿Qué recuerda de aquel día?**

- Era el día de mi cumpleaños. Me quedé en blanco a la mitad, el director paró, volvimos a un punto anterior y seguí. Cuando terminé estaba llorando. Pero tengo un recuerdo muy bueno, y es mejor que te ocurra algo así con doce años que con veinte...

- **Se ha presentado a varios concursos y los ha ganado. ¿Sus profesores elegían a cuáles debía presentarse?**

- No, ellos nunca me han dicho a cuáles ir. Pero yo siempre he necesitado una meta y prepararme para ellos lo era. El Frechilla-Zuloaga de Valladolid es uno de los más importantes de España en cuanto a trascendencia internacional y fue un sueño llegar a la final y ganar.

- **Tiene la edad a la que muchos pianistas empiezan a presentarse a concursos. ¿Seguirá acudiendo a ellos?**

- No. Esa etapa ya ha terminado para mí. Lo hice para poder subir a un escenario, pero ahora tengo oportunidades de hacerlo, me llaman de muchos sitios y ya no me presentaré a más.

- **¿Qué significa Bach, con su gran producción de música religiosa y la seriedad y trascendencia de su música, para una artista joven?**

- Un descubrimiento. Y estoy viendo que hay muchas cosas falsas en el tópico de Bach. También es joven y divertido, depende de las obras. Yo he escogido un repertorio muy vivo, de manera que conservo el respeto que tenía por él pero ahora además me divierto.

- **¿Prefiere tocar directamente al piano las obras que escribió para clave o las transcripciones de Busoni y otros muchos?**



- **No se puede comparar. Creo que hasta hace bien poco prefería las transcripciones, con su halo romántico, pero ahora estoy profundizando en las partituras originales.**

- **¿Prefiere el ambiente familiar e informal de un festival como Musika-Música, donde ya actuó el año pasado, o el ritual más severo de un recital o un concierto convencional?**

- Para mí un concierto es un momento muy especial, sea como sea el contexto. En ese sentido, el año pasado no tuve esa sensación de demasiada informalidad. Ahora, es cierto que el ambiente es genial y que un festival así te permite coincidir con otros pianistas, cosa que en ningún otro lugar sucede.

- **Su carrera comienza en un contexto de crisis discográfica como nunca se había dado. ¿Le hace temer por su futuro?**

- Tengo fe en que todo va a ir bien. Igual soy una ilusa, pero pienso que la música clásica no va a desaparecer nunca. Ya sabemos que se venden pocos discos, pero los conciertos seguirán. Y yo lo que quiero es tocar, quiero tener una carrera hecha poco a poco, sobre seguro, con un trabajo bien hecho.

- **¿Cómo la de quién? ¿Quiénes son sus pianistas favoritos?**

- Entre los vivos, Sokolov, Argerich? Y si miramos al pasado, Richter, Gilels? muchos rusos, sin duda por influencia de mis profesores. Bueno, y también Cortot.

- **En youtube, sus vídeos más vistos son aquellos en los que toca Mompou y Piazzola. ¿Le dice eso algo?**

- Me hace muchísima ilusión que Mompou sea el más visto, porque es uno de mis compositores favoritos y algunas de sus obras las he tocado muchísimo. Lo de Piazzola tiene el sentido de que es una pieza muy conocida (el 'Invierno porteño') y la gente la buscará por eso.

¿REGULAR O PROHIBIR LA PROSTITUCIÓN?

El escándalo en El Raval (Barcelona) ha reabierto nuevamente el debate acerca del sexo de pago, que en España se mueve en un limbo de alegalidad.

Las imágenes de prostitutas practicando sexo con clientes en plena calle junto al mercado de la Boquería, en Barcelona, han puesto sobre el tapete el antiguo debate. ¿Qué debe hacer España ante la prostitución? Por el momento, ni regula ni prohíbe. Las trabajadoras del sexo están situadas en un limbo de alegalidad. No es ilegal ser prostituta en España, aunque tampoco está autorizado ni regulado. Mientras políticos y legisladores debaten sobre cuál sería el mejor ejemplo a seguir -si el de Holanda, que gestiona la prostitución; o el de Suecia, que la persigue-, el sector relacionado con el oficio más antiguo del mundo sigue creciendo: mueve 18.000 millones de euros al año y en él se emplean alrededor de 400.000 meretrices.

Fueron los vecinos quienes dieron la voz de alarma. Los comerciantes del famoso mercado de la Boquería, en el barrio del Raval de Barcelona, denunciaron que cada mañana, cuando abrían sus tiendas, se enfrentaban a una desagradable tarea: recoger los condones usados que habían quedado esparcidos por la calle tras noches de frenética actividad. Decían que cada madrugada los alrededores del turístico mercado se convertían en una casa de citas. Las prostitutas más humildes, las que no podían costearse una habi-



tación para trabajar, en su mayoría jóvenes nigerianas, habían hecho suyo ese rincón de la ciudad.

Son las prostitutas más tocadas por la crisis. Han llegado recientemente al país. No tienen papeles y sus perspectivas de encontrar trabajos mejores son escasas. Revientan los precios ofreciendo sus servicios a tarifas irrisorias. Si atienden a sus clientes en plena calle es, según

dicen, porque no disponen de recursos para pagar habitaciones en las que poder trabajar y porque las autoridades municipales han cerrado los locales tradicionalmente reservados para estos fines. Las reformas urbanísticas iniciadas en Barcelona a finales de los años 80 desmantelaron el famoso 'barrio chino', el hábitat en el que se había movido históricamente la prostitución en la Ciudad Condal. A golpe de ordenanza municipal cerraron burdeles y locales de alterne, expulsando a las meretrices a la vía pública.

Pero tras el escándalo de los últimos días muchos de estos prostíbulos podrían volver a abrirse. El Ayuntamiento ha mostrado su buena disposición para permitir que nuevos burdeles puedan instaurarse en el barrio del Raval, con el objetivo de «reubicar» a las prostitutas callejeras en el «ámbito privado». Las autoridades municipales suaviza-

rán las restricciones a la apertura de burdeles que regían las ordenanzas, como la obligación de que los locales debieran mantener entre ellos una distancia mínima de 200 metros.

Las trabajadoras del sexo de la capital catalana han acogido con los brazos abiertos esa iniciativa municipal. En una inusual rueda de prensa realizada el pasado jueves en Barcelona exigieron «lugares limpios» en los que ofrecer unos servicios que sean «reglamentados». Piden tener acceso a la Seguridad Social y condiciones «dignas» de trabajo.

Posturas encontradas

El viejo debate sobre la regularización o no del oficio más viejo del mundo vuelve a cobrar fuerza. Desde hace años en España políticos y legisladores no se ponen de acuerdo sobre cuál de las dos es la mejor opción. Durante la pasada legislatura, el Congreso creó una comisión parlamentaria destinada a debatir la cuestión. Pero la falta de consenso impidió llegar a un acuerdo.

Desde Anela, la Asociación Nacional de Empresarios de Locales de Alterne, tienen clara la solución.

«El actual marco de alegalidad perjudica a empresarios y a las prostitutas. Nosotros queremos que las chicas puedan darse de alta en la Seguridad Social como trabajadoras autónomas y que sus condiciones laborales mejoren», explica José Roca, portavoz del colectivo profesional. En España existen alrededor de 3.500 locales de alterne y el sector mueve en torno a los 18.000 millones de euros al año, según datos facilitados por el Gobierno. «Imagínese la cantidad de dinero que se está dejando de recaudar para las arcas del Estado y más ahora, en tiempos de crisis», apunta Roca.

Pero la regularización no es algo que convenga a todos. «Cuando una sociedad reglamenta la prostitución, recluye a las mujeres y reconoce una actividad de violencia contra ellas que debería erradicarse», argumenta Rosario Carracedo, portavoz de la Plataforma de Asociaciones de Mujeres por la Abolición de la Prostitución. «La regularización convertiría al Estado en proxeneta, porque se beneficiaría económicamente de esta práctica», prosigue.

El 90% de las prostitutas son extranjeras

La plataforma aboga por el modelo sueco que «persigue a los hombres que buscan servicios sexuales» y entiende que «la prostitución es una forma de violencia hacia la mujer equivalente a los malos tratos en las relaciones de pareja». En los últimos años la prostitu-

SE REAVIVA EL DEBATE DE LA PROSTITUCIÓN



ción en Suecia se ha reducido de manera drástica. Las claves de este retroceso estarían no sólo en la sanción a los clientes sino también en un intenso trabajo social con mujeres de escasos recursos económicos a quienes se les ofrece «alternativas a la vida en la calle».

Y es que la prostitución sigue estando estrechamente relacionada con la pobreza. Según explica Marian Arias, portavoz de Askabide, asociación que atiende a prostitutas en Euskadi, «la mayoría de mujeres que se dedica a vender su cuerpo lo hace por necesidad». En España el 90% de las prostitutas son extranjeras. Abundan las de origen latinoamericano, de Europa del Este o africanas. Suelen tener hijos en sus países de origen a los que envían dinero y tienden a ser jóvenes, con edades situadas entre los 25 y 35 años.

¿Es la elección de esta actividad mayoritariamente una decisión libre o forzada por mafias de tráfico de blancas? Las diferentes asociaciones que trabajan con prostitutas no se ponen de acuerdo en este punto. «Es muy difícil establecer los límites entre lo libre y lo forzado», valora la portavoz de Askabide. «Nadie elige la prostitución porque lo desee, en muchas ocasiones es una determinada situación económica la que empuja a tomar esta decisión». Desde el Ministerio de Igualdad se asegura, en cambio, que la gran mayoría de trabajadoras del sexo lo hacen obligadas por mafias que trafican con personas.



LOS AYUNTAMIENTOS SE DOTAN DE NORMATIVAS PARA EVITAR EL SEXO EN LA CALLE

En Euskadi apenas unas decenas de mujeres nigerianas ofrecen servicios en la vía pública.



En los últimos años diferentes ayuntamientos han impulsado ordenanzas destinadas a atajar la expansión del ejercicio de la prostitución en la vía pública, con resultados desiguales. Se acogen al artículo 185 del Código Penal que castiga el exhibicionismo, ya que la prostitución no está contemplada como delito. En Barcelona una ordenanza cívica sanciona con multas a clientes y meretrices desde 2006. No obstante, según han reconocido diferentes fuentes municipales, su éxito ha sido más bien limitado. Las sanciones son fácilmente eludibles para los implicados, muchos de ellos extranjeros. El martes 8 de septiembre, el alcalde, Jordi Hereu, pedía al Gobierno que ayudara con nuevas medidas legislativas a restringir la prostitución en los espacios públicos.

En Madrid no existe ninguna ordenanza que sancione la prostitución en la calle. «No imponemos multas a las prostitutas porque entendemos que son víctimas de la violencia que se ejerce contra ellas», explica un portavoz del Ayuntamiento madrileño. Sí que se ha implantado el llamado Plan Municipal contra la Explotación Sexual que, entre otras medidas, ha impulsado campañas publicitarias destinadas al cliente que consume este tipo de servicio, con eslóganes tan directos como «porque tú pagas existe la prostitución», o «tu dinero hace mucho daño».

Según este portavoz del Consistorio que lidera Alberto Ruiz

Gallardón (PP), la prostitución en las calles de Madrid se ha reducido notablemente en los últimos años. «Sólo el 20% de la prostitución se ejerce actualmente en la vía pública», destaca. El incremento de la vigilancia policial en puntos calientes como la calle Montera o El Retiro ha tenido su efecto aunque, según reconoce, «es muy poco lo que la Policía Municipal pueden hacer porque quien tiene competencias para pedir la documentación a las prostitutas es sólo la Policía Nacional». La principal consecuencia de la presencia policial en Madrid es, como en muchas otras ciudades, que las meretrices se acaban desplazando de un barrio a otro.

Quejas en Bilbao

En Bilbao, como en Vitoria y otras ciudades del Norte de tiempo desapacible, el ejercicio de la prostitución en la vía pública es un fenómeno minoritario. «La protagonizan apenas algunas decenas de nigerianas», señala Marian Arias desde la asociación Askabide. Con todo, las quejas vecinales por los «ruidos» y los «comportamientos exhibicionistas» de algunas de ellas han hecho que el Ayuntamiento se haya planteado la creación de una ordenanza similar a la de Barcelona, que regule el ejercicio de la prostitución en la calle. La ordenanza, por el momento, se encuentra bloqueada por discrepancias en el seno de gobierno municipal, que comparten PNV y EB. Ciudades como Málaga, Granada o Lérida también han implementado en los últimos meses ordenanzas municipales de parecida naturaleza.



SAMANTHA VILLAR / Presentadora de "21 días"

"AL LLEGAR A CASA ME SIENTO IMPOTENTE"

La periodista catalana recogió el sábado 5 de septiembre en Vitoria el premio de la crítica a la 'Profesional Revelación del Año' por su programa de retrato social.

Ensalzada por muchos compañeros, reprobada por otros, la presentadora de '21 días', Samantha Villar, ha conseguido enganchar a la audiencia con sus reportajes de retrato social. Sin otra pretensión que limpiar miradas y ponerse en la piel del otro -chabolistas, personas con trastornos alimenticios o indigentes con los que convive durante tres intensas semanas- la periodista catalana volvió a dar la cara por su programa en el Festival de Radio y Televisión de Vitoria, donde recibió el premio de la crítica a la 'Profesional Revelación del año'.

- Lo primero de todo, ¿por qué 21 días?

- Porque pensamos que podía ser un tiempo suficiente para asimilar una realidad, vivirla de verdad, formar parte de ella y poder explicarla desde dentro. Y, con esa idea en mente, descubrimos que 21 días es, además, la vida de una célula.

- Y después de la experiencia, ¿tres semanas son de verdad suficientes para retratar los problemas sociales que nos rodean?

- En muchas situaciones, sí. Cuanto más tiempo pases, más matices le podrás sacar a la historia, pero 21 días de convivencia intensa te permiten retratar y darte cuenta de cosas que desde fuera no ves o no sientes igual.

- ¿Qué mérito tiene eso de empotrarse en las vidas de otros teniendo, como usted, billete de vuelta a su vida?, se preguntan sus detractores.

- Ese planteamiento me sorprende. No es ningún mérito, es un trabajo. ¿Que yo luego regreso a mi casa? Lógico. Pero parece que por volver a casa no puedo sentir, no puedo empatizar durante esos días. Es totalmente ilógico.

- Hay, incluso, quien califica de inútil el programa.

-¿Sí? Pues yo creo que es equivocado. Que un reportaje sobre la forma de vida en un poblado chabolista, a cinco minutos del centro de Sevilla, tenga una audiencia de 4 millones de personas es muy útil. Y que además esa gente te pare por la calle y te diga que ese reportaje cambió su percepción de los gitanos es muy útil. Es justamente la función social que tiene que tener el periodismo.

- Se refiere a limpiar miradas.

- Claro. Hay mucho desconocimiento y muchas ideas preconcebidas que yo a veces también tengo porque soy igual de humana y de imperfecta que cualquier persona. La magia de este programa es que permite que te pongas en



la piel del otro. Descubres cosas que ni te imaginabas y cambias de opinión en muchos aspectos.

Vivir para contar

- «Le pagan por fumar porros, qué morro», he podido leer en algún foro. ¿No teme que su trabajo pueda llegar a provocar un efecto contrario al que se persigue?

-Sinceramente, no. No creo que por haber hecho un programa de 21 días fumando porros la gente se vaya a volver loca y se ponga a fumar cannabis. Ni mucho menos. A quien haya hecho ese comentario ya le gustaba fumar porros antes de verlo. Y justamente el mensaje del programa es el contrario: que una droga socialmente aceptada, incluso 'cool', tiene efectos perniciosos.

- ¿Y cuál es el efecto que '21 días' provoca en ellos, en los verdaderos protagonistas del programa?

- Para ellos, el simple hecho de explicar su historia ya es terapéutico. Muchas veces, sienten que no se les escucha, por eso entienden muy bien eso de que no es lo mismo contarlo que vivirlo. Esa idea de 'vente, vívelo conmigo y verás lo que es esto' les encanta

porque se sienten comprendidos.

- Y a usted, ¿cómo le afecta a nivel personal?

-'21 días' me ha enseñado a no juzgar. Es muy diferente opinar desde fuera que desde dentro. Puede resultar tópico pero es la pura realidad. Cada vez que me he enfrentado a un tema con ciertas ideas preconcebidas, después, me han cambiado. He aprendido a ser mucho más tolerante con aquello con lo que antes era beligerante. Y eso me ayuda a asumir mucho mejor las críticas. Pienso que se está juzgando desde fuera y que si esa gente estuviera en mi papel seguramente cambiaría de opinión.

- Cuenta con el apoyo de un psicólogo. ¿Ha tenido que recurrir a él?

- He aprendido a ser pragmática, en el sentido de aprender a valorar lo que puedo hacer y no tanto lo que no está en mis manos. Pero aun así, la vuelta a casa provoca un sentimiento durísimo porque sabes que estás dejando a gente que sigue viviendo en la calle, a gente que sigue sufriendo.

-¿Le lleva eso a sentirse culpable?

- Más bien, impotente. Te gustaría arrastrarlos contigo, llevártelos y solucionarles la vida porque son tus amigos, pero no puedes deprimirte ni frustrarte. Lo que yo tengo que hacer es explicar su historia. Sufrir es un lujo. Hay que echarle un par de huevos, porque esta gente también se los está echando, y tirar para adelante.

Hobe aurreikuste

HIGIENE BUKODENTALA

Hurtzaroaz geroztik alderdi ahoko higiena zaintzea funtsezkoa da hortz-haginak, hobiak eta ahoa, oro har, onik kontserbatzeko. Alderdi horrek eskatzen dituen zaintza lanak erraz betetzekoak dira: egunero hortzak eskuilatu, hortz haria erabili, aldi behin dentistarengana joan eta dieta kontrolatzea (gozokien kontsumoa mugatuz). Adiera horretan, ezinbestekoa da hemen gurasoen lana seme-alabei aztura egokiak transmititzeko: zereginen jarduten eta ohiko kontua bihurtzen irakatsi behar zaie. Haginak erauzi eta piezak ebakitzean oinarrituriko osasun politikarenak aspaldi egin zuen. Egun prebentzioa da bidea, luze-luzea baina: 14 urteko eskolaumeen erdiak baino gehiagok eta helduen %90ek karies dute.

Karies edo txantxar beldurgarria

Hortzetako kariesa munduan ahoko gaitz hedatuenetakoa bat da egun, ahoko aftarekin eta gaixotasun periodontalarekin (hobiak, etc.) batera. Aspaldi honetan, higiena bukodentalaren egitasmoei, hortzak hobeki zaintzeari eta edateko uretan zein dentifrikoetan fluorra baliatzeari esker urritzen ari da, dena den. Kariesaren agerpena ezaguna da: hortzetako esmaltea eta dentina (esmaltearen azpian dagoen ehun gogorra) suntsitu egiten du hortz plakan garatzen den Streptococcus Mutans bakterioak azido laktiko ugari jariatzeko baitu bere eginkizunean. Aipatutako hori, dena



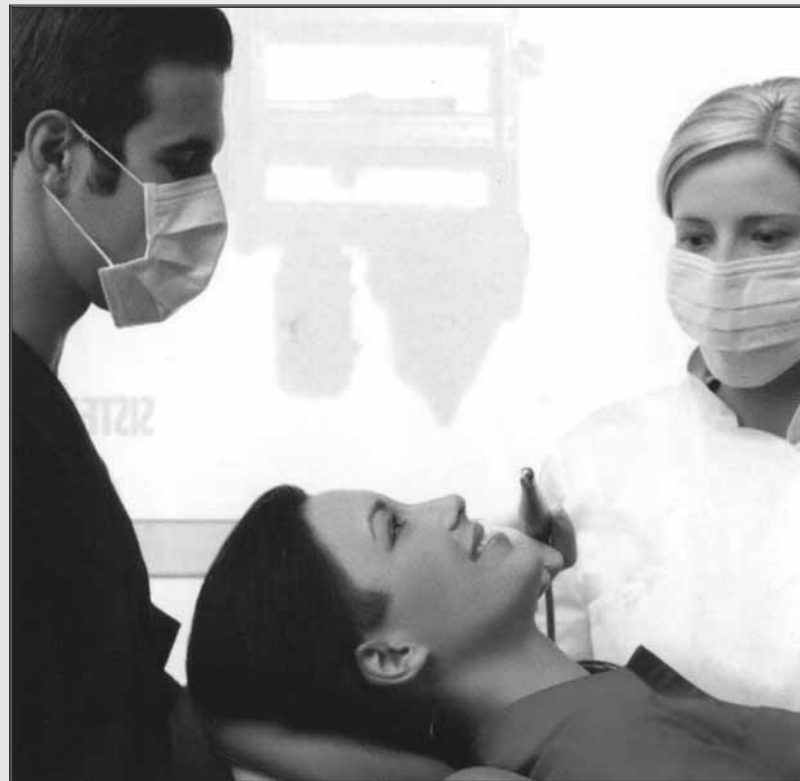
den, ez da haginaren galera dakarren bakterio bakarra. Duela zenbait urtez geroztik AEB eta Britainia Handiko ikerlarien helburuetako bat kariesa zeharo eta behin betirako desagertzeko txertoak sortzea da. Alor horretan aurrerakuntza eskasa gertatu denez, egun kariesaren prebentzioa dakigun horretan geratu da: ahoko higiena eta dentistarengana joatea, alegia.

Ardura eta zaintze lanak

Hortzak eskuilatu eta haria maiz erabiliz osatzen ari diren hortz plaka eta lertzoa (plaka gogortua) suntsitzen dira baina hortzetako lertzo ilun hori osatu eta hortzaren oinarrian metatzen denean, kentzeko modu bakarra dentistak egiten duen garbiketara izaten da. Ahoa elixir eta produktu anti-septikoekin garbitzeak higiena bukodentala osatzen dute baina azken horrek bakarrik ez du inondik ordezkatzeko eguneroko eskuilatzea.

Listua, txistua

Digestioa eragiten hasten diren lehen langileak hortzak eta listua dira. Listuak, horretan ez ezik, ahoko higiena mantentzean funtsezko eginkizuna betetzen du; areago, hortz-haginaren kontserbazioan ezinbestekoa da. Ahoko pH faktorea (azidotasun gradua, alegia, bertan metatzen diren karbonato eta fosfato ugariak eralda dezakete eta) egonkortze lanean dihardu eta, gainera, txantxarra agertu eta hortza galtzen hasteko bidean



lehen urratsa den bakterio-plaka ugaltzea galarazten du. Hori ez ezik, hortza berriro minerala hornitzen du eta esmalteari atxikitzeko lagungarri bikainak diren kaltzioa, fluorra eta beste zenbait elementu dakartzatza. Listu-guruineak ekoizten dute listua, asko ekoitzi gainean: egunero litroa, kasik. Gauean listu gutxiago produzitzen dugunez, gauero hortzak eskuilatzeak berealdiko garrantzia du.

Nola aukeratu hortzetako pasta

Erabili beharreko pastari dagokionez, egun merkatuan dauden marka eta moten zerrenda amaigabeak nahastu egin gaitzake. Hamaika zapora, kolore eta ontzitateak daude, batzuek zurizailak dauzkate, beste batzuek plaka-kontrolatzaileak, etc. Kontu garrantzitsua: hobe fluorra badaukate, horrek kariesaren agerpena uxatu egiten baitu, bakterioen erasoaren kontra esmalteak berez daukan erresistentzia areagotuz. Edateko uretan eta dentifrikoetan mineral hori sartzeari esker (eta haurtzaroaz geroztik ahoa arreta handiagoz zainduz) populazioaren kariesak atzera egitea lortu da. Orban eta plakak ezabatuz eta hortzak leuntzeko abrasiboak (silika nahiz besterik) dauzkate pasta gehienek kopuru txiki-txikitik: horrela produktuak ez du hortza higitzen baina, kontuz, neurritz erabili behar izaten dira, nolana ere.

Haur eta zaharrak

Haurrari lehen hortzak ateratzen zaizkionean hasi behar zaizkio garbitzen. Eskuila leuna eta ur arrunta aski izango dira hastapenetan. Gerora, eskuila eskuan hartu eta ondo garbitzen ikasi bitartean lagundu beharko zaio haurrari. Garai horixe aprobetxatu beharra dago umeari egunero garbitzeko premiaz jabeazteko, helduaren aho osasuntsuak haurretan hasitako garbitze lanen ondorio baita. Hortzak elkar jotzen hastean da une egokia hari edo zeta tarteetan sartzeko. Dentistari egin beharreko estreinako bisitaz ari garela, berriz, hortzak agertutakoan ez da komerki zain luzaro egotea. Ahoko higiean inbertsioak egiteaz mesfidati daudenei ohar txiki bat baizik ez: hortz-haginak



garbitzeko egiten den gas-tua sendatzeko egin beharrekoa baino dezente txikiagoa da.

Zaharrek listu gutxiago ekoitzi eta jariatzeko dutenez ahoko higiena muturreraino eraman behar dute. Beste horrenbeste gertatzen zaie botika jakin batzuk (lasaigarriak, antitumorikoak, antidepressiboak, antihistaminikoak, etab.) hartzen dituzten pertsonen: botika horiek

ahoko lehertasuna areagotzen dutelarik, txantxar eta periodontitiak noizteko arriskua larritu egiten da. Horrelakoetan ere sekulako higie neurriak hartu behar izaten dira, gaueko eskuilatzea ezinbesteko baliabide izaki.

Hortzen kolorea

Hortzen kolorea genetikak agindua dator gehienbat baina, dudarik gabe, ahoari eskaintzen dizkiogun zaintze lanek gure hortz-haginaren kolorean agerpena izango dute. Tabakoak, gehiegizko kafeak, ahoko higie eskasak eta antzekoek hortzak zikindu eta osterazuritzeko berariazko dentifrikoak erabiltzea ekartzen dute. Produktu horiek berez ez dituzte hortzen horrelako emaitzak; areago, xede horrekin luzaro baliatzen diren hortzetako pastek hortza eta hobia kaltetu egin ditzakete. Badira hortzak zuritzeko teknika eraginkorrak, hala nola laserra, plasma argia, argi halogenoa eta beroa aplikatzea baina, dena den, horietako zein aplikatu behar dugun dentistak aholkatuko digu. Emaitza onak erdiesten dituzte, baina ez behin betirakoak: koloreak bere aurreko egoerara itzultzeko joera duenez, ezaugarri hori mantentzeko berariazko tratamenduak aplikatu behar izaten dira.

LUISA ETXENIKE GANA EL PREMIO EUSKADI DE LITERATURA CON UNA OBRA SOBRE LAS VÍCTIMAS

El protagonista de la obra galardonada, 'El ángulo ciego', es un adolescente huérfano por un asesinato terrorista.

Hay dos deberes que Luisa Etxenike (San Sebastián, 1957) considera ineludibles, no hacer daño e intentar ser felices. Los dos confluyen en la última novela de la escritora, 'El ángulo ciego', que el martes 4 de noviembre ganó el premio Euskadi de Literatura 2009 y que está protagonizada por el hijo adolescente del escolta de un político vasco. Cuando ETA mata a su padre, el chico se siente «huérfano y naufrago», y sólo su madre trata de convencerle de que la felicidad aún está en su mano.

Presidido por Juan Bas, el jurado destacó en la obra la «difícil desnudez» de su estilo, «cargado de fuerza, ritmo y profundidad». En cuanto al argumento, el acta del tribunal leída en Bilbao alaba «la serena reflexión y denuncia, desde el punto de las



víctimas, de la violencia irracional y sus consecuencias».

De las cinco novelas publicadas por Etxenike, 'El ángulo ciego' es la que más cerca se encuentra de su realidad, «del anhelo de libertad y de felicidad de Euskadi», explicó la autora. Etxenike se mostró su preocupación por que la novela, publicada por Bruguera, se lea sobre todo por el tema que trata, si bien añadió que la respuesta de los lectores y del propio jurado apunta a también se ha valorado su apuesta literaria.

El protagonista relata su vida en dos planos, uno en el que imagina episodios ficticios de su vida y el otro en el que se ciñe a lo que realmente le sucede. La obra transcurre en los momentos que siguen al entierro del escolta, «cuando los pensamientos y las emociones están en su cima expresiva». A través de una serie de diálogos, la viuda del asesinado asume el papel de sacar a la familia del 'shock' y de enseñar a sus miembros el valor de la felicidad.

AUMENTA LA FEMINIZACIÓN DEL SIDA

El 60% de las afectadas por la enfermedad en el mundo son jóvenes y adolescentes.

La cara mundial del sida es cada vez más femenina. Especialistas reunidos en la 12 Conferencia Europea sobre la enfermedad, que se celebró en Colonia a mediados del pasado mes de noviembre, han advertido del aumento de casos de VIH en mujeres y de cómo la pandemia debe abordarse de una manera distinta. «Las mujeres son más susceptibles a la infección que los hombres. De hecho, hay más transmisiones de hombre a mujer, que de mujer a hombre, y ellas tienen el doble de probabilidades que ellos de contraer el VIH», aseguró Jane Anderson, investigadora del Hospital Universitario de Homerton (Reino Unido). La científica apuntó que existen 17 millones de afectadas por la enfermedad, con edades entre los 15 y los 49 años. La mayoría, un 60%, tiene entre 15 y 24 años.

Más desprotegidas

Para los expertos, la vulnerabilidad femenina a la enfermedad se entiende desde factores físicos, sociales y psicológicos. De entrada, las características de los órganos sexuales de las



mujeres facilitan más el contagio, un riesgo que crecen en las jóvenes, cuyos genitales tienen menos células protectoras. «Apenas son conscientes de que en una relación sexual, por motivos físicos, corren un riesgo mayor de contraer la infección», afirmó la doctora María José Galindo, del Hospital Universitario Clínico de Valencia.

Además, una vez infectadas, su organismo presenta diferencias en la carga viral o en los efectos secundarios a la terapia antiretroviral. «Son más propensas a determinadas toxicidades cutáneas o hepáticas, y al cáncer de cérvix», añadió Galindo, tras acudir al encuentro Perspectiva de género, de Bristol-Myers Squibb.

El embarazo es otro factor clave, pero las mujeres «no deben comprometer su tratamiento al deseo de tener hijos», dijo Andersen. «Hay que analizar más la interacción de

los fármacos y los ginecólogos deben estar más concienciados», explicó la doctora del hospital valenciano.

A menudo, antes que pacientes, las mujeres son cuidadoras de sus hijos, parejas o padres. «Se abandonan por los demás y llegan al hospital muy deterioradas», insistió Galindo. Para los especialistas, se les debe informar más allá de la transmisión del VIH durante el embarazo. «El sida te cambia la vida y no hay que bajar la guardia», concluyó.

ISABEL ALLENDE PRESENTA SU ÚLTIMA NOVELA "LA ISLA BAJO EL MAR"

«Las mujeres pueden y deben acabar con la militarización del mundo. La paz debería ser su gran proyecto para el futuro», señaló el miércoles 16 de septiembre Isabel Allende durante la presentación de 'La isla bajo el mar', una novela en la que la escritora chilena se mete en la piel de una esclava mulata del siglo XVIII.

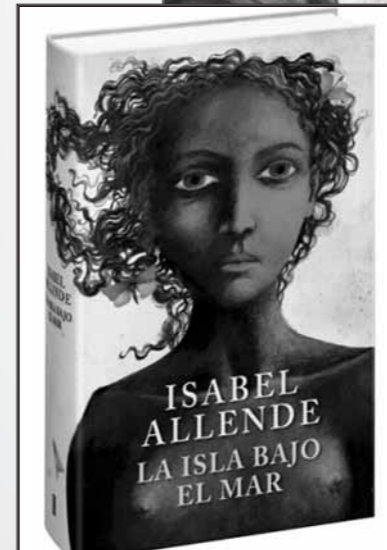
Las mujeres, en años venideros, deberán conseguir que buena parte de los 650 billones de dólares que anualmente invierte Estados Unidos en armamento se dediquen a hacer escuelas, centros de salud, políticas de protección a los menores o espacios para el ocio», propuso Allende, quien añadió que en la actualidad «existen tantos esclavos» como en la época en que transcurre su última obra.

La autora latinoamericana, que reside desde hace una veintena de años en California (EE UU), dio a entender que los impulsos destructivos de la humanidad son patrimonio de los hombres. «Mientras el mundo esté gobernado por mentes masculinas, seguirá habiendo guerras, pues detrás de los conflictos bélicos hay mucho dinero y poder en juego».

El patriarcado, según opinó, sustenta unos «hilos de muerte y destrucción» que una mujer nunca aprobaría. «Las primeras víctimas de estas intolerables situaciones son ellas».

'La isla bajo el mar' relata la vida de Zarité, una mulata que a los nueve años es vendida como esclava al francés Toulouse Valmorain, dueño de una de las más extensas plantaciones de azúcar de Santo Domingo. A lo largo del relato transcurren 40 años de la vida de esta mujer. En ellos, el lector se adentra en un gran fresco de la colonización de Santo Domingo durante el siglo XVIII.

«Ahora hay tanta esclavitud o más que en aquella época, lo que ocurre es que se nota menos», dijo una autora traducida a más de veinte lenguas y cuyos títulos cuentan con numerosas ediciones. «Hoy existen más de 27 millones de esclavos repartidos por todo el mundo. Entre ellos podemos mencionar a los niños que raptan en África para ser soldados, los esclavos de la industria del carbón en el Amazonas brasileño o los millones de mujeres del sudeste asiático, cuyo trato vejatorio tampoco difiere tanto de algunos personajes de mi novela».



Dolor de estómago

La escritora, según confesó, se metió tanto en la piel y el «alma» de la protagonista que sufrió físicamente. «Durante la redacción de la historia padecí fuertes dolores de estómago; no se me pasaron hasta que la concluí». La protagonista, Zarité, dedica toda su vida a la conquista de la libertad. También su creadora, Isabel Allende, libra mil y una batallas -a través de foros y conferencias- en defensa de la libertad y los derechos de las mujeres. «Nací en el seno de una familia católica y ultraconservadora; nunca quise ser como mi mamá, aunque la adoraba. Yo quería ser como mi abuelo porque veía que hacía lo que le daba la gana».

Preguntada por el desaparecido Roberto Bolaño, uno de los grandes iconos literarios de Chile, Allende estuvo elegante y educada. «Él decía que mi literatura es basura. Esa apreciación no le quita ningún mérito a la calidad de la suya».

Reconoció, entre risas, que es una esclava de su trabajo. «Durante seis meses al año, y como dice mi marido, no se me ve. Pero es que necesito la soledad y la tranquilidad para escribir. Soy incapaz de redactar una línea rodeada de marido, hijos y ruidos».

FIN A LA DISCRIMINACIÓN POSITIVA MASCULINA EN MATERIA DE CONCILIACIÓN

Se iguala la ayuda para conciliar trabajo y familia. La madre cobrará como el padre, que hoy recibe hasta 3.000 euros al año y podrá solicitarse hasta que el hijo cumpla 8 años.

Las ayudas que el Gobierno Vasco concede a las familias para compaginar el trabajo con el cuidado de los hijos podrán solicitarse hasta que los niños cumplan ocho años frente a los seis actuales. Así lo anunció el lunes 16 de noviembre el consejero de Asuntos Sociales, Fernando Fantova, quien agregó que las cantidades que perciben las madres por pedir la excedencia laboral o recortar la jornada aumentarán en 2010 hasta igualarse con las que el Ejecutivo autonómico ofrece a los padres.

Estas últimas ascienden en la actualidad a 3.000 euros anuales por dejar el empleo temporalmente, y a 1.800, 2.100 y 2.400 euros por trabajar menos horas, dependiendo de que se reduzca entre el 33% y el 40% del tiempo, entre el 40% y el 45% o más del 45%, respectivamente. El Ejecutivo autonómico quiere revisar esas cantidades al alza, aunque no ha concretado hasta dónde. El Ejecutivo autonómico está elaborando un decreto que pondrá fin a la discriminación positiva de los hombres en materia de conciliación, una política que había sido introducida en 2008 por el anterior Gobierno tripartito para animarles a dedicarse a las tareas domésticas. El Departamento de Empleo y Asuntos



Sociales, dirigido por Gemma Zabaleta, ha optado por desechar esa idea al comprobar que no ha servido de nada en plena recesión económica; entre otras razones porque el miedo a acabar perdiendo el empleo disuade a muchos varones de proponer a la empresa una reducción de jornada para ocuparse de tareas domésticas. Tan sólo el 5,7% de las personas que cobran las ayudas a la conciliación son hombres (2.061 frente a 33.741 mujeres), una proporción ligeramente inferior a la que se registró en 2008 (5,9%).

La opinión del Ararteko

El Ararteko, Íñigo Lamarca, ya había pedido al anterior consejero de Empleo y Asuntos Sociales, Joseba Azkarraga, que revisara la estrategia de dar más dinero a los hombres por cuidar de los hijos, ya que, en su opinión, es «injusta», carece de proporcionalidad y no hay pruebas de que llegue a resultar «eficaz». Tras examinar los resultados de este año, el Gobierno Vasco comparte su punto de vista.

A la hora de la verdad, las mujeres han sido las responsables del aumento del 36% que han experimentado las ayudas a la conciliación durante el presente ejercicio. En números absolutos se han contabilizado 9.493 expedientes más hasta este mes, de los cuales 8.997 corresponden a madres y 496 a padres.

El Gobierno vasco espera que la demanda de la prestación vuelva a aumentar notablemente en 2010, ya que destinará 32,5 millones de euros a ese capítulo durante el próximo año, mientras que en lo que llevamos de 2009 ha gastado 14,4 millones para 35.802 demandantes. Desde 2002, la Administración autonómica se ha gastado 108 millones en subvenciones para compatibilizar trabajo y familia.

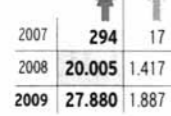
EXCEDENCIAS Y REDUCCIONES DE JORNADA PARA EL CUIDADO DE MENORES

Reducción de jornada

Mujeres 27.880



Hombres 1.887

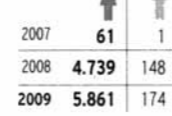


Excedencias

Mujeres 5.861



Hombres 174



Año	Mujeres	Hombres
2007	294	17
2008	20.005	1.417
2009	27.880	1.887

Año	Mujeres	Hombres
2007	61	1
2008	4.739	148
2009	5.861	174

LIBE ARZANEGUI / Campeona del mundo por selecciones sub-14 de Pádel.

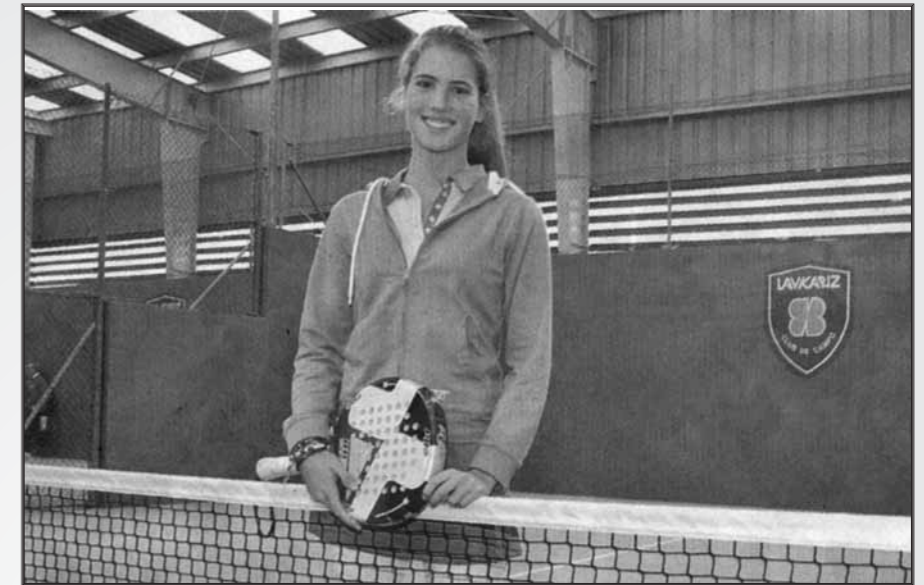
“RECORDARÉ SIEMPRE LO QUE HEMOS LOGRADO”

El pádel vizcaíno puede presumir de contar con toda una campeona del mundo entre sus filas. Honor que recae sobre la joven Libe Arzanegui, que consiguió la medalla de oro con España en el Campeonato del Mundo de selecciones sub-14 celebrado en Sevilla el pasado mes de octubre.

“recordaré siempre lo que hemos logrado. Ha sido una experiencia muy enriquecedora. Me va a venir muy bien, ya que me motiva para seguir adelante”, sostiene Libe. A lo largo de su corta carrera, la joven jugadora ya ha ganado en varios circuitos vascos, ha representado a Euskadi en algunos torneos nacionales y ha competido con España en otros mundiales de categorías inferiores. Sin embargo, este campeonato del mundo ha sido especial ya que, además, se jugó en casa.

“La gente nos animaba mucho desde las gradas”, recuerda Libe, para quien el torneo tuvo mucho nivel, sobre todo en las selecciones de Brasil y Argentina, a quien derrotaron en la final. En total, la selección española se hizo con cinco de las seis categorías de esta séptima edición del Open Mundial de menores.

Otro de los aspectos positivos que Libe se trajo de Sevilla fue la amistad de sus compañeros, con quienes formó un gran grupo humano durante todo el torneo. A pesar del triunfo cosechado, Libe sigue con los pies en el suelo. “No me planteo metas a largo plazo. Lo único que quiero es seguir compitiendo y aprendiendo porque disfruto mucho



con este deporte”, apunta la jugadora, que ha recibido una gran cantidad de felicitaciones por lo conseguido: “Mi gente está muy contenta y me dicen que lo que hemos logrado tiene mucho mérito”

Club Laukariz

Libe Arzanegui lleva desde los seis años practicando pádel, si bien antes ya manejaba la raqueta de tenis. Por diferentes circunstancias, se ha volcado más en el pádel durante las últimas temporadas aunque ambos deportes le gustan por igual. “Quiero seguir compitiendo tanto en tenis como en pádel. Además, un deporte me complementa en el otro”, señala la reciente campeo-

na del mundo.

En su opinión, lo mejor que tiene el pádel es que se juega en parejas, lo que la convierte en una actividad divertida y en la que se conoce a mucha gente. “En lo que se refiere al juego, lo que más me gusta es hacer voleas y bandejas”, reconoce Libe, quien siempre ha entrenado en Laukariz. “Es un club en el que se trabaja bien, con una buena organización. Además, ahora tenemos un preparador físico que nos está aportando mucho”, puntualiza. Últimamente, Libe ha pasado a entrenar dos horas semanales en lugar de una hora para perfeccionarse. la jugadora apunta maneras y su nombre podría sonar aún con más fuerza en los próximos años.

EL OBSERVATORIO DE IGUALDAD DE EUSKADI DENUNCIARÁ LA DISCRIMINACIÓN EN EL SECTOR PRIVADO

El Observatorio de Igualdad de Trabajo de Euskadi recabará, analizará y difundirá información periódica y sistemática sobre la situación real de las mujeres y de los hombres en el sector privado, a fin de «sensibilizar a la opinión pública y denunciar la discriminación existente», anunció el jueves 8 de octubre su directora, Maite Erró. La institución ahondará en tres aspectos claves del mercado de trabajo, como la independencia económica e ingresos en función del sexo del trabajador, la conciliación de la vida laboral, familiar

y personal, y la corresponsabilidad. De esta manera, «centrará su atención y profundizará en el estudio de aspectos clave relacionados con la igualdad laboral de mujeres y hombres, en línea con lo establecido en la Unión Europea», explicó Erró.

Además, ahondará en el análisis estadístico con el objetivo de «argumentar la discriminación por razón de sexo». El observatorio está diseñado como un recurso electrónico, accesible a través de la página web www.euskadi.net/defentsoria.



PREMIO NOBEL DE LITERATURA 2009

HERTA MÜLLER, LA VOZ DE LOS DESPOSEÍDOS

La Academia sueca sorprende al premiar a una autora rumana sin relieve fuera del ámbito germano.

La Academia sueca volvió a dejar descolocados a todos los especialistas y concedió el jueves 98 de octubre el premio Nobel de Literatura a la escritora rumana afincada en Alemania Herta Müller, de quien destaca su «capacidad para describir el paisaje de los desposeídos». Eludiendo de nuevo a los favoritos de todos los años, pese a los intensos rumores que apuntaban que en esta ocasión el galardonado sería un escritor de gran prestigio internacional, el jurado ha distinguido la obra de una escritora que sufrió en sus propias carnes el ambiente opresivo y la miseria moral del régimen de Ceaucescu.

Ese ambiente, retratado de una forma que combina los detalles más nimios con un notable de surrealismo, aparece en todas sus obras, dotadas de una carga autobiográfica que la autora ni siquiera se ha molestado en disimular. Müller, que nació en 1953 en una aldea de mayoría alemana próxima a la ciudad de Timisoara, vivió en su hogar la sangrienta historia europea: su padre, que era granjero, se alistó en las SS durante la Segunda Guerra Mundial. Su madre fue deportada a la URSS y pasó cinco años en un campo de trabajo. A ella la alcanzaron las garras del totalitarismo cuando tras estudiar Literatura encontró un empleo como traductora en una ingeniería. Allí recibió una propuesta que no parecía poder rechazar: ser confidente de la Securitate, la policía secreta de Ceaucescu. Pero hizo lo que nadie esperaba, negarse a cooperar con el régimen, y perdió su trabajo. Durante unos años, se ganó la vida dando clases y alimentó su rabia participando en las reuniones de un círculo de jóvenes escritores en lengua alemana que reclamaban libertad de



expresión. Antes de verse obligada a abandonar su empleo como traductora, Müller había terminado un libro de relatos titulado «En tierras bajas». Su negativa a transformarse en una delatora hizo que la editorial estatal olvidara el texto en un cajón durante cuatro años y cuando lo publicó con una modesta tirada había sido masacrado por la censura. Esas historias guiadas por la mirada ingenua de una niña que lo mismo describe el color de las heces de sus padres y abuelos que la ruina económica y moral que la rodea no habían gustado demasiado al Gobierno. Pero aún le gustó menos que el libro viera la luz íntegro en Alemania, dos años después.

Marcha a Alemania

La vida se hizo tan insoportable para Herta Müller que a la primera oportunidad dejó Rumanía y se instaló en Berlín junto a su marido, el también escritor Richard Wagner. Desde entonces, poco a poco ha ido construyendo una obra reconocible por los temas y el ambiente onírico que se respira -y que ha hecho que algún crítico la compare con Rulfo- y por su estilo, detallista y a veces naïf, construido a base de frases muy cortas.

Müller vive ahora las ventajas de la libertad, pero no todo lo que ve le gusta. La decisión de unificar las asociaciones del Pen Club de la Alemania Oriental y la Occidental la llevó a abandonar la organización, de la que era una activa inte-

'EL HOMBRE ES UN GRAN FAISÁN EN EL MUNDO'

'El hombre es un gran faisán en el mundo'

Argumento: Narra la desintegración de una comunidad de lengua alemana que habita en la Rumanía más rural, donde algunos de sus miembros esperan el permiso para salir del país (editada por Siruela).

'En tierras bajas'

Argumento: Se trata de una colección de 15 cuentos ambientados en su mayor parte en el campo, que retratan escenas cotidianas de la vida de una pequeña comunidad (editada por Siruela).

'La bestia del corazón'

Argumento: Una joven traductora narra su vida, desde la infancia en un pueblo a su época universitaria, marcada por un ambiente de delación (editada por Mondadori).

'La piel del zorro'

Argumento: La acción transcurre en los últimos años de Ceaucescu, caracterizados por el odio y la intolerancia (editada por Plaza & Janés).

grante. La creación en Rumanía de un centro cultural alemán en el que trabajan antiguos confidentes de la Securitate hizo que publicara una carta en la que criticaba al responsable de la institución. Ahora, el Nobel amplificará su voz y le dará fuerza para construir el retrato completo de los desposeídos en un país que durante décadas fue admirado por no pocos intelectuales de Occidente y al que acudieron en peregrinación líderes políticos de una izquierda que aún no había comprendido el verdadero sentido de la palabra democracia.

Otro asunto es que su obra consiga alcanzar notoriedad e influencia fuera del ámbito germánico. En España, sólo cuatro de sus libros están traducidos, y dos de ellos («La bestia del corazón» y «La piel del zorro») han sido descatalogados.

"Necesitaré mucho tiempo para acostumbrarme"

Herta Müller se ha convertido, gracias a la magia del premio Nobel, en la nueva estrella del panorama literario germano. Aunque ha publicado más de 20 libros y su obra era alabada en el mundo de la crítica, su nombre era casi desconocido para los habituales consumidores de literatura. «Estoy sorprendida y todavía no puedo creerlo», dijo en su primera respuesta a la noticia que le comunicaron desde Estocolmo. Una reacción comprensible para una autora que nunca creyó obtener el premio Nobel de Literatura y que siguió siendo escéptica hasta que recibió la tradicional llama-



da telefónica que le hizo el secretario permanente de la Academia Sueca, Peter Englund.

A pesar de su repentina fama, Müller tuvo un gesto de humildad al referirse al premio. «No es para mí, sino para mis libros. Es la única forma de verlo», señaló. La autora prefirió centrarse en su obra, producto, dijo, de haber vivido durante 30 años bajo una dictadura. «pero el premio no cambiará mi vida. Yo soy la una persona que soy y a causa del premio no será mejor ni peor».

UNA EXILIADA DEL 'SARKOZYSMO' OBTIENE EL MAYOR GALARDÓN LITERARIO DE FRANCIA

El Goncourt premia a Marie Ndiaye por una obra sobre mujeres de raíz africana.

La novelista y dramaturga Marie Ndiaye, exiliada en Berlín del 'sarkozysmo', ganó el jueves 8 de octubre con una trilogía de historias de mujeres de raíces africanas como ella, el premio Goncourt, el más prestigioso galardón literario de Francia. El premio Renaudot recayó en el escritor Frédéric Beigbeder, mundialmente conocido gracias a su superventas '99 francos', por la evocación familiar de su infancia en el Beárn y el litoral vascofrancés.

De padre senegalés y madre francesa, una profesora de ciencias naturales que la educó sola en los arrabales de París, Ndiaye (Pithiviers, 1967) aborda en «Trois femmes puissantes» (editorial Gallimard) el destino de tres mujeres poderosas en lucha por preservar su dignidad a caballo entre Francia y Senegal. Como la heroína del primero de los tres relatos, la autora sólo ha ido una vez a visitar a su padre a las tierras africanas a las que él regresó cuando ella no tenía más que un año. Su hermano, única figura masculina del hogar, es hoy el historiador y sociólogo Pap Ndiaye, firmante de ensayos sobre el lugar de los negros en la sociedad francesa. Trotamundos que ha vivido en Roma y Barcelona entre



una decena de lugares, Marie se instaló en Berlín tras las elecciones presidenciales de 2007 porque la Francia de Nicolas Sarkozy le parece «monstruosa». Allí reside con el también escritor Jean-Yves Cendrey y con sus tres hijos aunque la familia ha conservado su casa en la región de Burdeos.

Escritora precoz, la ganadora del Goncourt se consagra con un título del que, desde su publicación el 20 de agosto, se han editado 140.000 ejemplares tras diez reimpresiones. Es su décima novela entre una veintena de relatos producidos en 24 años de carrera, recompensada ya en 2001 con el premio Femina por «Rosie Carpe». Desde 2003 es la única autora viva del repertorio dramático de la Comédie Française.

Por su parte Beigbeder (Neuilly, 1965)

firma con «Un roman français» (Grasset), su undécimo título, su obra más personal: los complejos, traumas y vivencias de una adolescencia en Pau y la playa de Guéthary marcada por el divorcio de los padres. El origen de este regreso autobiográfico al pasado está en la celda de una comisaría de París donde estuvo detenido tras haber sido sorprendido de madrugada esnifando cocaína en el capó de un coche. «El Renaudot es la mejor droga. La aconsejo», declaró el escritor, presentador en Canal Plus de un programa de crítica literaria y cinematográfica.

Sudur drainatzean zailtasunak **SINUSITISA**

Sinusitisa, jende askorentzat, min eta molestia Sugariren pareko da. Sudur hobien inguruko sinu edo barrunbeen hanpadura hori osasun arazo garrantzitsua da, amasketako goi bideetako -eragin gehien nozitzen duen partea sudurra edo eztarria delarik- zoldura kasuen %3 %5etan agertzen omen delako.

Zertan den sinusitisa

Sudur sinuen hanpadura da, eskuarki, zoldura edo alergien eraginez sortzen dena. Sinu paranasalak aurpegiko hezurretan dautza, sudur sinuen inguruan, eta hauekin komunikatzen dira sudur meato izeneko txulotxo bidez. Meato horiei esker, barrualdea egurastu eta bertan kanpoaldeko presio atmosferikoaren parekoa mantentzeko. Barrunbe horiek, barrualdetik, arnasbideetako bezalako mukosaz estalita daude eta erratz gisa diharduten bertako iletxoen bitartez, mukosako garbiketa eta sinuen drainatzea gauzatzen da. Sudur barrunbeekin komunikatzen duten txulotxoak -meatoak- ixtearren edo ileadun zelulek ongi ez funtzionatzaren ondorioz garbitze lan hori ongi egiten ez bada, bertan metaturiko mukia infekta daiteke edo, era berean, aldameko zoldura sinu barrualdera heda daiteke sinusitisa sortaraziz.

Sinusitisak eragina sinu bat edo gehiagotan izan dezakeen arren, haur jaio berriek garatua daukaten sinu bakarrean -etmoidalean- nozitzen dute gaitza; hiruzpalau urtetik aurrerako umeei, berriz, maxilarrean. Ohikoena sinu bakarra infektatzea den arren, polisinusitisa (sinu bat baino gehiago eraginik) eta pansinusitisa (sinu guztiak) ere gertatu izaten dira.

Faktore potentzialak

Txulotxoak ixtearren gertatzen diren zoldurak ez ezik, beste hainbat faktorek ere eragina izan dezakete sinusitisa, hala nola:



Faktore lokalak: sudur polipoak, sudur trenkada desitxuratuta edukitzea, alergia edo zolduren ondorioz, korneten hipertrofia edota sudur mukosaren loditzeak ere sinuak drainatzea galazaz egiten dute.

Faktore ambientalak: hotzak, lehortasunak eta atmosferako kutsadurak zilio izeneko zelulen jardura moteldu eta sinuen drainatzea mantsotu egiten dute.

Faktore orokorrak: estresa, nekea, diabetesa, hormonon alterazioak eta organismoaren defentsak ahultzen dituzten beste-lako gorabeherak sinusitisa agertzea errazten dute.

Bereziki aipatzekoak dira sudur sinuak infektatu eta azkenean sinusitisa proboka dezaketen bakterio eta birusak. Horietako lehenean, ohikoena streptococcus neumoniae, hemophilus influenzae eta moraxella catarralis izeneko germenak dira negualdian arnasketa bideetako infekzioen eragileak. Birusetan, berriz, nabarmentzekoak dira rinobirusak, adenobirusak eta influenzae eta parainfluenzae gaitzetako birusak, arnasketa prozesu akutuetan ere ohiko eragile.

Sinusitis akutua eta kronikoa

Sinusitis akutuen ezaugarriak mina eta sudur buxadura dira, mukosa edo zorne sekrezio (rinorrea) eta guzti. Minsorra nozitzen da, maiz ziztadak ere, eta burua inklinatzean, eztul egitean eta sinuan presioa eragitean areagotu egiten da mina. Segun eta zen sinu den, mina ere aldatu egiten da tokiz. Horiez gainera, usnatzeko ahalmena aldatu egiten da eta sudur ahotsez (rinolalia) mintzatzen da pazienteak. Egonezin orokorra, sukarra, nekea eta sinua estaltzen duten ehun bigunen hanpadura ere nozitzen da. Sinusitis agerpen batzuk bereizgarri ditu, hala nola sinusitis frontalak eragiten duen buruko mina goizean hasi eta, egunean zehar, arindu egiten da. Hortzetan jatorria daukan sinusitis maxilarrak rinorrea kirasduna ateratzen du. Etmoidalean, begiak mugitzean mina areagotu egiten da. Sinusitis esfenoidalean -bakana da hau- mina alde okzipitalean, burezur bertzean edo, areago, lepoan hautematen da. Sinua ongi drainatzen eta egurasten ez denean, mukia barruan metatu, infektatu eta likitsago bihurtzen denez,

zelulen jardura ziliarra geldotu eta meatoak itxi egiten dira. Era horretan, zoldura finkatu egiten da eta egun batzuetan sendatzera ohi doan sinusitis akutua sinusitis kronikoa bihurtzeko, hots, sei hilabetean hiru episodiotik gora edo urtean lau baino gehiago agertzen dituena. Sinusitis kronikoa da gaitz horren aldaera konplexu eta desatseginena. Periodo akutuetan eta tarteko faseetan gorpuzten da hainbat sintomaz: zefalea, sudur buxadura, muki jario kirasduna, usaimenaren trastornoak eta, inoiz, epistaxisa (odol jariora). Rinitis alergikoa edo rinitis basomotorea nozitzen duten pazienteetan sinusitis akutua kronikoa bihurtzeko joera agertzen dute.

Diagnostiko eta tratamendua

Sinusitisaren diagnostikoa hainbat euskarritan oinarritzen da: historia klinikoan, pazienteak agertzen dituen sintometan, miaketa fisikoan (rinoskopia) eta azterketa radiologikoan (radiografia konbentzionalak eta T.A.C.). Gaixotasuna diagnostikaturik, bete beharreko tratamenduaren funtsa sinuaren drainatzea erraztean eta zoldura eta hanpadura ezabatzean datza. Sinuaren drainatzea hobetzeko basokonstriktore motako deskongestionagarriak baliatzen badira ere, gogoan eduki behar dugu botika horiek gehienez ere bost egun jarraian aplikatu daitezkeela, errebote efektua eta alboko ondorio kaltegarriak izan ditzaketelako. Horrelakoak baliatzea polemika iturri da, sudurretako odol hodiaren pareten kontrakzioak (basoespasmooak) ez ezik, inguruko arterietan -buzurrekoetan, hain zuzen- ere eragina izan dezaketelako. Horregatik erabili behar dira, behar izatekotan, tamainaz, neurritz. Kongestioaren sintomak arintzeko botika horietara jotzeko premia baldin badago, fase akutuko lehen egunetan bakar bakarrik baliatuko dira, inola ere ez ohituraz.

Neurri egokienak erraz har daitezke: giroa hezetzeta, gatz soluzio fisiologiko batekin sudur ikuzketak egitea, lurrinak hartzea eta aerosolterapia. Honelako aparatuek garestiak ez izateaz gainera, eroso gertatzen dira, etxean eduki daitezkeelako eta, horri esker, suero fisio-



logikoan disolbaturiko botika eragileak har daitezke: mukolitikooak, hanpaduraren aurkakoak, antibiotikooak, deskongestionagarriak, eukalipito esentziak, etc. Egunean, 15 - 20 minutuko aerosolterapia saio bat edo pare bat aski izaten da sinusitis asko sendatzeko. Eukaliptoari dagokionez, 14 urtetik beherako umeei ez zaie lurrinetan harrarazi behar, glotisaren espasmoa proboka dezake eta. Horrelako aparatua ez da zertan erosi sinusitis akutua sendatzeko

baina gaitz kronikoa nozitzen dutenek kontuan hartu behar dute aukera hori. Sendagilea da, nolahi ere, tratamendu egokiena aginduko duena.

Inoiz edo behin kirurgiarako joera izan da, meatoak zabalduz, sinuaren drainatzea hobetzeko. Sudur trenkada desitxuratua, kornete hipertrofia edota sinusitisa agertu eta irautea erraztu edo lagun dezakeen beste-lako prozesu lokalik nozitzen duenak ere ate hori zabalik utzi behar dute.



SAGRARIO YÁRNOZ / Profesora de psicología en la UPV y experta en divorcios
"HAY DIVORCIADOS QUE CENTRAN SU VIDA EN FASTIDIAR AL OTRO EN VEZ DE PASAR PÁGINA"

Ya que mucha gente se divorcia, por lo menos hagámoslo de la mejor forma posible. Es el mensaje que lanza la psicóloga clínica Sagrario Yáñez pensando sobre todo en los hijos de las parejas que se rompen. La profesora de la UPV dirige en la Facultad de Psicología del campus guipuzcoano el grupo Harremanak, cuyo último trabajo sobre el perdón en la separación ha sido publicado por la revista 'Journal of Divorce and Remarriage'.

- **Algunas estadísticas hablan de que la mitad de las parejas acaban separándose. ¿Es posible sentirse bien después de un divorcio?**

- Es posible y es necesario. Hay varias lecturas que se pueden hacer del tema. Algunas son algo alarmistas cuando, por ejemplo, se habla del número de divorcios, pero más que las cifras lo cierto es que hace unos años aquí había una manera

de organizar las relaciones de pareja que consistía en que alguien se casaba para toda la vida. Aunque fuera bien, mal o regular, era para siempre. La idea actual es que uno puede tener varias parejas a lo largo de su vida. Creo que los americanos lo llaman monogamias sucesivas. Y eso puede tener importantes repercusiones.

- **¿En qué sentido?**

- Podemos hablar del bienestar de la persona: es mejor que uno se sienta bien y se enfrente de una forma constructiva al divorcio. Y por otra parte están los hijos, que suelen ser los convidados pasivos de la situación. Por las repercusiones que tiene para uno mismo y también para los hijos, es mejor divorciarse bien.

- **El divorcio se suele vivir como un fracaso.**

- Evidentemente, a uno no le toca la lotería cuando se divorcia. Pero llegados a un momento en el que se asume la necesidad de divorciarse, es mejor hacerlo de una forma positiva, que no condicione el resto de la vida de uno... La impresión que tengo es que hay personas que por su forma de ser, por su estilo relacional, por la rabia que les ha dado, del hecho del dolor del divorcio y del 'voy a fastidiar al otro' hacen un poco su motivo de vida. Y el problema más evidente es que los hijos entran en el lote. Hay personas que envían, mandan o dejan al hijo con el otro el fin de semana



casualmente con la peor ropa, o se les olvida el cepillo de dientes para que se lo compre el otro... Estos detalles también amargan la vida de esos hijos.

- **¿Hay que prepararse antes de dar este paso?**

- En países con mayor cultura del divorcio se preparan las cosas, se procura que los hijos no echen en falta una casa... Desgraciadamente, aquí todavía estamos lejos de esto. Y creo que es importante una educación en el campo del divorcio. Que las personas que estén pasando por ese proceso tengan información sobre esa situación, porque es una etapa de emociones contrapuestas y uno puede sentir rabia, decepción, enfado contra el otro, pero también echarle de menos... Es importante que uno mismo lo sepa y que los profesionales (psicólogos, abogados, asistentes sociales, profesionales de la educación que están con los hijos...) que tratan con personas en esa fase también lo sepan.

- **¿Cuáles son las claves de un buen divorcio?**

- Últimamente en Psicología se trabaja bastante el tema del perdón,

entendido como algo beneficioso, no sólo para personas que han sufrido todo tipo de afrentas y ofensas, sino en el sentido de que significa pasar página. Hay personas que hacen del estar divorciado el 'leit motiv' de su vida: han pasado cuatro o cinco años y en vez de gastar su energía en reorganizar su vida, se centran aún en cómo voy a fastidiar a la otra persona... Lo que hemos visto en la investigación es que lo contrario a 'cómo voy a fastidiar' es pasar página. Y en mi interior no tengo por qué pensar nada positivo de esa persona, pero no voy a estar enganchada a esa dinámica negativa. Paso página y abro otra etapa de mi vida. Una de las características de un buen divorcio es no estar enrocado en lo que ha pasado, sino abrirse a otras experiencias y pasar página. Tampoco colabora la actitud de 'esto no me importa y no me afecta', porque realmente es un trago que hay que pasar, un mal momento, pero hay que reconocer ese dolor, esa rabia... y ser capaz de pasar por ahí por ti y por tus hijos.

- **¿Qué factores influyen más para superar el trance?**

- Hemos visto que influye el nivel sociocultural, y también el tener hijos: hemos comprobado que se adaptaban mejor al divorcio las personas con más hijos que con menos, probablemente porque los hijos suponen un apoyo para el padre o la madre divorciado. También influye un estilo de apego

seguro, una forma de relacionarse con los demás en la que no eres muy dependiente de ellos...

- **Hay que asimilar el divorcio...**

- Hemos visto a personas, incluso a los dos miembros de la pareja, que tienen intención de separarse y vienen a buscar consejo acerca de cómo hacerlo, cómo decirselo a los hijos... Me consta que esas personas reaccionan mejor, lo superan mejor y para sus hijos es más fácil.

- **¿Cómo se le dice a un hijo que sus padres se van a divorciar?**

- Depende de las edades. Hay que decirles la verdad, que sus padres se van a separar porque la relación no funciona, pero dejar claro al niño que va a seguir contando con una madre y un padre. Tampoco es cuestión de decirles que no va a pasar nada, porque sí va a pasar. A veces se les explican las cosas tan positivamente que casi parece que va a ser mejor, y tampoco es eso. Es cuestión de no mentirles ni de darles demasiada información, porque hay cosas que ni les interesa a ellos ni les afecta. De todas formas, lo que es malo para los niños, negativo, es el nivel de conflictividad que puede haber en casa entre los progenitores. Eso es lo malo, lo que tiene un coste psicológico tanto para los adultos como los niños. Muchas veces nos encontramos con parejas que precisamente para no hacer daño a los chicos no se divorcian, cuando la conflictividad en casa es muy alta y realmente sí están haciendo daño.

Mediación

- **¿Cómo valora el 'divorcio exprés'?**

- Ni soy jurista ni pretendo hablar de lo que no sé. Pero tengo la intuición de que facilitar este tipo de cuestiones casi es mejor.

BEGOÑA ABASCAL IDIGORAS/QUÍMICA E INVESTIGADORA

"300 COMPONENTES INCIDEN EN EL AROMA DEL IDIAZABAL AHUMADO"

La química gernikarra Begoña Abascal Idigoras ha llevado a cabo una tesis doctoral acerca de la influencia del ahumado con humo y con aromas de humo en el perfil aromático de los quesos. Además, también ha estudiado el queso Idiazabal "de pastor" de ambas variaciones. Ocho años y más de 6.000 horas de trabajo en un grupo de investigación del Departamento de Farmacia de la EHU/UPV, han llevado a esta profesora de Secundaria, licenciada en Química a obtener un sobresaliente cum laude en este estudio sobre el queso.

- **¿En qué ha consistido su tesis?**

- He estudiado los componentes volátiles del queso Idiazabal, ahumado con humo y sin ahumar. Sus componentes volátiles son los que llegan hasta nuestra nariz, y muchos son los responsables del olor y, en parte, del sabor del queso, generados fundamentalmente por degradación de la grasa, el azúcar y las proteínas de la leche. He analizado cuáles son los cambios que se producen, qué componentes aporta el humo al queso y cómo se distribuyen en él. Hay muy pocos estudios sobre esta materia, y este es el primero.

- **¿Qué resultado ha obtenido?**

- Los componentes que aportan ambos tipos de ahumado son parecidos y no se puede decir que la calidad del queso o su seguridad resulten perjudicadas por el empleo de aromas de humo. No he encontrado que aporten componentes distintos a los que aporta el humo natural. Tampoco entiendo por qué la



legislación estatal prohíbe este proceso, mientras que la europea sí. He encontrado hasta 331 componentes en el queso Idiazabal ahumado, lo que ha sido posible gracias al avance de la técnica. Donde antes se encontraban 20 componentes ahora se encuentran 200, la mayoría de componentes detectados por primera vez en el queso Idiazabal de pastor.

- **¿En qué consiste el ahumado?**

- Para ahumar el queso se puede utilizar humo o aromas de humo. En el estudio que he realizado he visto que los dos tipos de ahumado aportan muchos componentes y enriquecen el perfil aromático del queso, pero los aromas de humo tienen una ventaja. Y esa es que su composición se puede conocer, algo que no ocurre con el humo natural. Además, a partir de un mismo queso utilizando aromas de diferente composición se pueden conseguir resultados diferentes. Eligiendo el aroma de composición adecuada, puedes conseguir el resultado que deseas.

- **¿Qué repercusiones podrían tener los resultados de este trabajo?**

- En el acto de defensa de la tesis la presidenta del tribunal dijo que quizá era el momento de incidir en la legislación para que se reconsiderara la prohibición del ahumado con aromas de humo. El empleo de estas preparaciones aromáticas permite reducir el riesgo al mínimo, ya que se pueden eliminar ciertos componentes indeseables del humo.

ELINOR OSTROM, PRIMERA MUJER PREMIADA CON EL NOBEL DE ECONOMÍA

El premio Nobel de Economía de este año será por primera vez en la historia para una mujer, la estadounidense Elinor Ostrom, por sus estudios sobre la gestión de recursos naturales como el agua o los bosques, de manera sostenible y como bien común, sin que tengan que ser privatizados o gestionados por el Estado. Compartirá el premio con Oliver E. Williamson por sus análisis relativos al papel de las empresas como estructuras de gobierno alternativas.



En 1945 un grupo de ciudadanos se asoció para proteger las aguas subterráneas del sur de California que estaban sufriendo filtraciones de agua salada y consiguió en los tribunales un nuevo reglamento de protección del agua.

El caso sirvió a Elinor Ostrom para presentarlo, en su tesis sobre la gestión del agua, como un ejemplo de cómo individuos dispares son capaces de unirse para proteger un recurso común. Estos estudios sobre la gestión de la propiedad pública le valieron el lunes 12 de octubre convertirse en la primera mujer que recibe un Premio Nobel de Economía otorgado por la Real Academia Sueca de Ciencias. Ostrom nació en Los Angeles en 1933 y es catedrática en ciencias políticas por la Universidad de California. El premio, compartido con el también estadounidense Oliver E. Williamson, y que asciende a 10 millones de coronas suecas (casi



un millón de euros), reconoce sus trabajos sobre el análisis de la gestión de la propiedad pública, que desafían la creencia de que la propiedad común no está bien gestionada y debería ser regulada por las autoridades centrales o privatizada.

Bienes comunes

Sus análisis muestran cómo las transacciones económicas se realizan no sólo a través de los mercados, sino también dentro de empresas, asociaciones y familias. A partir de estudios de propiedades comunes de bancos pesqueros, pastos, bosques, lagos y aguas, Ostrom concluyó que los resultados son con frecuencia mejores de lo que predicen las teorías estándares y que los usuarios desarrollan mecanismos sofisticados para tomar decisiones y reforzar las reglas al tratar conflictos de intereses. Así, ha aclarado características centrales del autogobierno, como la importancia de la participación activa de

los usuarios, y que las reglas impuestas desde el exterior tienen menos legitimidad y hay mayor probabilidad de que sean violadas.

Williamson, por su parte, se doctoró en Economía en 1963 en la universidad Carnegie Mellon en Pittsburgh, y es profesor en la universidad de Berkeley. Williamson se propuso clarificar por qué algunas transacciones ocurren dentro de las empresas y no en los mercados, y concluyó que las organizaciones jerárquicas emergen cuando las transacciones son complejas o no estándares y cuando las partes son interdependientes. El marco general establecido por Williamson ha demostrado además ser productivo para analizar todo tipo de contratos incompletos, desde los realizados entre miembros de un hogar a los contratos financieros entre empresarios e inversores.

La academia ha considerado que las teorías de ambos autores se complementan en el ámbito del análisis del gobierno económico y los límites de las empresas. Suceden en el palmarés del Nobel a Paul Krugman, premiado por sus análisis de los patrones de comercio y de la localización de la actividad económica.

«No será la única»

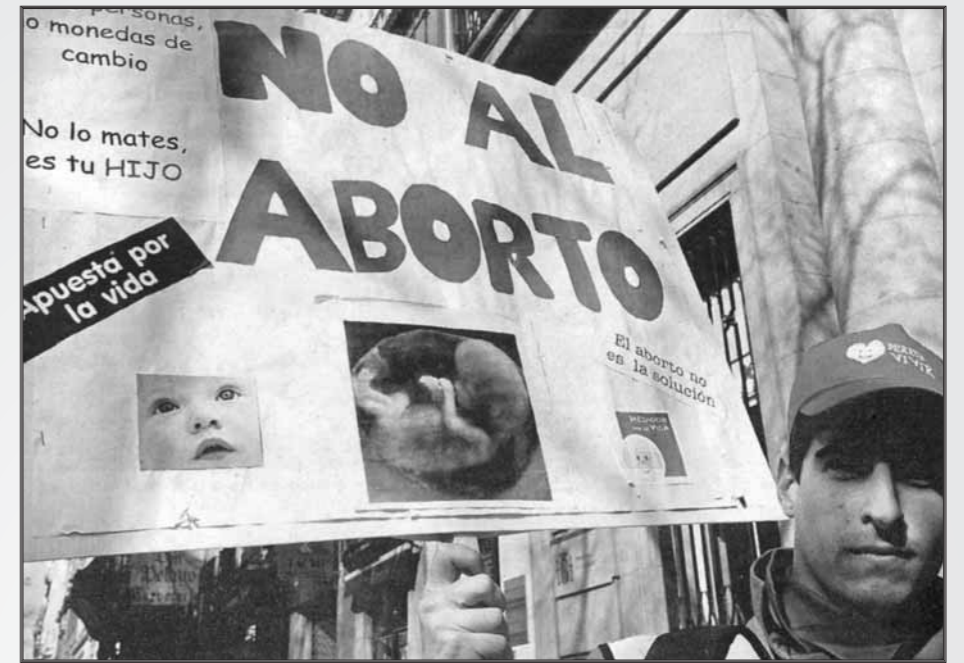
«Es un honor ser la primera, pero no será la única», afirmó Elinor Ostrom, al conocer la concesión del Nobel de Economía. «Lo que hemos ignorado es que los ciudadanos pueden hacerlo», aseguró respecto a sus estudios al subrayar la importancia de que las personas se involucren, en vez de «tener a alguien en Washington dictando las leyes».

EL CONSEJO DE ESTADO AVALA LA REFORMA DEL ABORTO PERO PIDE QUE LAS MENORES INFORMEN A SUS PADRES

El Consejo de Estado, uno de los principales órganos consultivos del Gobierno, considera que la futura Ley del Aborto se atiene a la Constitución. El dictamen emitido el jueves 17 de septiembre, preceptivo pero no vinculante, respalda la decisión del Ejecutivo de modificar la actual ley, de 1985, y sustituirla por una ley mixta de plazos e indicaciones para mejorar las garantías jurídicas de la mujeres que aborten y de los profesionales que practiquen las intervenciones. El del Consejo de Estado es un aval unánime e importante después de que otros dos órganos consultivos, el Consejo Fiscal y el Consejo General del Poder Judicial, rechazaran el anteproyecto de una manera u otra. El primero abiertamente, al considerar inconstitucionales algunos artículos relativos a la desprotección del «nasciturus» en la nueva ley, y en el que se recordaba que la Constitución declara que «la vida humana en formación» es un bien que merece protección. En cuanto al Poder Judicial, por primera vez en la historia de esta institución no pudo entregar un informe sobre una reforma legislativa al no conseguir ponerse de acuerdo sus miembros ni siquiera para redactarlo. Antes de llegar al pleno del CGPJ, la Comisión de Estudios aprobó un informe, por tres votos frente a dos, en el que estimaba oportuno reconocer el derecho de los padres a ser informados de que sus hijas menores de edad van a abortar.

Informar a los padres

El Consejo de Estado, pese a dar ahora su aval al Gobierno, recomienda también al Ejecutivo modificar uno de los puntos más polémicos de la futura ley, el que autoriza a abortar sin consentimiento paterno a las chicas a partir de los 16 años. Los consejeros, presididos por Francisco Rubio Llorente, piden que los padres sean informados y puedan opinar, aunque la decisión última corresponda siempre a la joven. También sugieren que las mujeres que se planteen abortar reciban una información exhaustiva, detallada y personalizada, según las circunstancias de cada caso, sobre las alternativas, ayudas sociales y económicas a su alcance por si deciden cambiar de idea y seguir adelante con la gestación. El texto de la reforma de la Ley del Aborto ha sido informado por la sección tercera del Consejo de Estado, dirigido por el consejero permanente Miguel Herrero y Rodríguez de Miñón. El dictamen le será remitido hoy al Gobierno. El Consejo de Ministros había previsto inicialmente aprobar hoy el proyecto de ley para su remisión a las Cortes y posterior tramitación parlamentaria, pero la intervención quirúrgica de la vicepresidenta primera, María Teresa Fernández de la Vega, muy implicada en toda la redacción de la ley, ha dejado el tema para la próxima reunión del Gabinete, una



semana más tarde.

Se votará tal cual está

La Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo y Salud Sexual y Reproductiva sustituirá a la actual legislación, vigente desde hace 24 años y que despenalizó el aborto en los supuestos de violación, graves malformaciones del feto y daño para la salud física y psíquica de la madre. Su reforma contempla el aborto libre hasta la semana 14 y hasta la 22 en caso de riesgo de la vida o salud de la mujer o graves anomalías en el feto, y sitúa en 16 años la mayoría de edad para decidir sobre la interrupción voluntaria del embarazo.

Con el aval del Poder Judicial, la nueva ley del aborto ha sido ya analizada por todos los organismos a los que debe consultar el Gobierno antes de aprobar un proyecto de Ley y remitirlo al Congreso.

El Gobierno no introducirá previsiblemente cambios en el texto; el jefe del Ejecutivo, José Luis Rodríguez Zapatero, adelantó tras el Consejo de Ministros que se celebró en Palma de Mallorca en julio que el texto llegaría al Parlamento «en los términos que ya son conocidos».

LA NUEVA REFORMA

Aborto libre: En las primeras 14 semanas de gestación las mujeres podrán interrumpir su embarazo.
Riesgo o malformación: En caso de riesgo para la madre o severas malformación del feto, el plazo para abortar se amplía hasta las 22 semanas de gestación o, si son incompatibles con la vida del feto, hasta el final del embarazo.
Sin permiso paterno: Las jóvenes podrán abortar sin permiso de sus padres a partir de los 16 años.
No habrá cárcel. Una mujer no podrá ir a prisión por abortar aunque lo haga fuera de la legalidad.
Sanidad pública: Se respetará el derecho de los médicos a la objeción de conciencia.

FUNDADORA DEL CENTRO PARA EL ESTUDIO DE LA DIVERSIDAD INSTITUCIONAL DE ARIZONA

Ostrom creció en una época de depresión económica, en una ciudad donde el agua dulce es un bien preciado, por lo que experimentó de primera mano el valor de los recursos naturales y la sostenibilidad desde niña. Ha estudiado la forma de auto-organización y cómo se trabaja la gestión a nivel local para mantener los recursos comunes, ya sean naturales, como

bosques o lagos; o creadas por el hombre, como pueden ser las fuerzas policiales y ha conseguido descifrar algunos patrones en la toma de decisiones que funcionan. Doctorada en ciencias políticas y fundadora del Centro para el Estudio de la Diversidad Institucional de la Universidad de Arizona, siempre se ha definido como una economista política.

LAS MAMOGRAFÍAS SE REALIZARÁN EN EUSKADI DESDE LOS 45 AÑOS

Osakidetza incluirá a las mujeres de 45 años en adelante en el programa de detección precoz del cáncer de mama ante la exigencia del PP de rebajar la edad para realizar las mamografías en los centros de la red pública. Los populares alcanzaron el jueves 22 de octubre un acuerdo con los socialistas en su particular «cruzada» para que el Servicio Vasco de Salud ampliase el programa de cribado después de que las autoridades sanitarias se hayan negado sistemáticamente a realizar las pruebas diagnósticas a las mujeres menores de 50 años. El pacto se plasmará en una enmienda que el grupo popular presentará en la tramitación de



los presupuestos del Gobierno Vasco «con una cuantía establecida».

La realización de mamografías a partir de los 45 años ha sido una de las condiciones impuestas por los dirigentes del PP para que su partido apoye las cuentas del Ejecutivo de Patxi López, ya que tanto el anterior equipo como el actual se negaban a rebajar la edad para someterse a la prueba. Los responsables sanitarios entendían que «no existían evidencias científicas suficientes» que justificasen la ampliación de un programa al que sólo pueden acceder en la actualidad las mujeres de 50 a 69 años. Finalmente, los socialistas han cedido a las exigencias de los populares y respaldarán la enmienda.

El PP ha abanderado junto a diferentes asociaciones de afectadas de cáncer de mama la defensa de numerosas iniciativas para que el Servicio Vasco de Salud rebajase la edad de acceso a una mamografía ante la negativa de las autoridades sanitarias y del resto de partidos políticos. Euskadi se sumará a comunidades como la de Castilla-León, Castilla-La Mancha, Navarra, La Rioja o Valencia, donde ya se realizan pruebas diagnósticas a las mujeres de 45 años en adelante.

El PP ha abanderado junto a diferentes asociaciones de afectadas de cáncer de mama la defensa de numerosas iniciativas para que el Servicio Vasco de Salud rebajase la edad de acceso a una mamografía ante la negativa de las autoridades sanitarias y del resto de partidos políticos. Euskadi se sumará a comunidades como la de Castilla-León, Castilla-La Mancha, Navarra, La Rioja o Valencia, donde ya se realizan pruebas diagnósticas a las mujeres de 45 años en adelante.

44 casos al día

Cada día se detectan 44 nuevos casos de cáncer de mama en España. Se trata del tumor maligno más extendido entre la población femenina, pese a que el índice de mortalidad ha descendido un 30% en la última década.

La Asociación de Cáncer de Mama de Bizkaia (Acambi) es una de las agrupaciones que más ha luchado para lograr que se rebaje la edad de acceso a las mamografías después de que a más de la mitad de sus socias les fuese diagnosticada la enfermedad antes de los 50 años. Defiende que las campañas deben ser promovidas «por la sanidad pública, con acceso gratuito, continuadas en el tiempo, dotadas de los recursos necesarios con controles de calidad, desarrolladas con personal formado y evaluadas en sus resultados». Los últimos datos revelan que sólo el 14% de las mujeres citadas por Osakidetza no acudieron a realizarse la prueba.

OCHO DE CADA DIEZ ADOLESCENTES QUE ABORTAN EN EUSKADI NO FUERON A UN CENTRO DE PLANIFICACIÓN

Ocho de cada diez adolescentes vascas de entre 15 y 19 años que abortan no utilizaron los centros de planificación familiar para recibir información o asesorarse sobre la utilización de medios anticonceptivos, según un informe del departamento de sanidad del Gobierno Vasco. Similar comportamiento se registra en los grupos de más edad. Así, si el porcentaje de adolescentes que aborta y que no acudió a centros sanitarios para la utilización de anticonceptivos se sitúa en el 86,2%, entre las que cuentan de 20 a 24 años es del 79% y entre las de 25 a 29 años del 68,5%. Este informe, fechado en marzo de 2009, recoge los últimos datos disponibles sobre los abortos practicados por mujeres vas-



cas, correspondientes a 2007, así como su evolución durante los últimos diez años y las características sociodemográficas de este colectivo. A lo largo de la década estudiada, se mantiene esta tendencia de las más jóvenes a ser las que menos usan los recursos de planificación. El número de vascas que interrumpió su embarazo en 2007 asciende a 2.955, lo que arroja una tasa de 6,89 por cada mil mujeres entre 15 y 44 años. Tanto el número como la tasa de aborto no ha dejado de crecer. Y es que en 1997 el número de mujeres que recurrió a la interrupción voluntaria del embarazo ascendía a 1.301, dando lugar a una tasa de 2,64.

UNA DE CADA DOS MUJERES SUFRIRÁ UNA FRACTURA ÓSEA A PARTIR DE LOS 50 AÑOS

Para prevenir la enfermedad, los expertos recomiendan una dieta rica en calcio, tomar el sol, evitar el tabaco y ejercicio moderado.

Una de cada dos mujeres y uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura ósea debido a la osteoporosis. Así lo afirma la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología, a través de los expertos del grupo de investigación de la osteoporosis. El coordinador del estudio, el doctor Manuel Mesa Ramos, recuerda que las roturas de huesos son la consecuencia «más grave» de esta enfermedad, ya que «una de cada cuatro personas que se fracturan la cadera fallece antes del año». Por ello, en el Día Mundial de la Osteoporosis, que hoy se celebra, los expertos insisten en la importancia de prevenir una dolencia que afecta mayoritariamente al sexo femenino a partir de la menopausia.

Y es que, una vez que se deja de tener la regla, se produce un déficit en la producción de estrógenos u hormonas femeninas que, entre otras funciones, tienen la misión de fijar el calcio a los huesos. Esto explica que el paciente tipo de osteoporosis sea «una mujer de más de 60 años que acude a la consulta porque le duele la espalda, en la zona de las vértebras dorsales, a la altura de los omoplatos», explica el jefe de Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del hospital Quirón de Bilbao, Iñaki Mínguez. La primera medida que toma el especialista es hacer una radiografía para ver si el motivo del dolor es la precaria salud ósea debido a la pérdida de densidad. Si la prueba radiológica confirma la sospecha, recomienda a la paciente una vida activa que incluya la práctica de «deporte no agresivo», una dieta equilibrada, que suele reforzarse con tratamientos a base de calcio, y tomar el sol para que esta sustancia se fije a los huesos gracias a la vitamina D. «Normalmente recetamos pastillas de calcio en invierno al haber menos horas de sol», detalla el especialista.

«Excesiva delgadez»

Dado que la pérdida de masa ósea afecta en general a las mujeres a partir del climaterio, el papel de los ginecólogos es muy importante a la hora de prevenir males mayores. De hecho, buena parte de las densimetrías -una forma mejorada de la tecnología de rayos X que se utiliza para medir la masa ósea- son prescritas por los tocólogos. «En algunas mujeres, la desmineralización del hueso se produce a un ritmo alto a partir de la menopausia, que suele tener lugar en torno a los 51 años», comenta el jefe de servicio de Ginecología y Reproducción Asistida de la misma clínica, el profesor Gorka Barrenetxea. Aunque la mayor fragilidad ósea está directamente relacionada con el déficit de producción de estrógenos, existen otros factores de riesgo. El primero es «la excesiva delgadez». En una sociedad que prima los tipos 'escoba', tener algún kilito de más, sin llegar al sobrepeso, protege de la osteoporosis. El tabaquismo es otro punto en contra. «Las fumadoras sufren más osteoporosis», señala Gorka Barrenetxea, quien, como su colega traumatólogo, recomienda «el ejercicio moderado».



El consumo abusivo de alcohol también es un factor negativo.

¿Cómo puede ayudar la dieta a prevenir una enfermedad calificada de 'silenciosa' porque no presenta síntomas hasta que se producen las fracturas? «La alimentación es fundamental, pero a lo largo de toda la vida», advierte Iñigo Sainz-Arregui, médico especializado en Nutrición y en Medicina de Familia. «Consumir adecuadas cantidades de calcio está demostrado que protege contra la osteoporosis». El especialista añade que «aunque el pico de masa ósea viene determinado genéticamente, la densidad

está relacionada con la ingesta de calcio durante el periodo de acumulación ósea, que se produce desde el nacimiento hasta los 25 ó 30 años. Por eso es importante asegurar una ingesta adecuada de calcio para evitar riesgos».

Ahora bien, el especialista puntualiza que, frente a la creencia general, el calcio no sólo se encuentra en los productos lácteos como la leche, el yogur o el queso, sino también en «verduras de hoja verde como la col, la acelga o el berro». Asimismo, Iñigo Sainz-Arregui llama la atención sobre la importancia que tiene consumir alimentos ricos en vitamina D como pescados, huevos o cereales y productos lácteos fortificados para ayudar a la absorción del calcio. El fósforo -presente en pescados, huevos, legumbres, carne y cereales- también en juega un papel importante en la salud de los huesos. «En definitiva -resume el nutricionista-, una dieta variada y equilibrada, con poca sal y acompañada de ejercicio físico es la mejor opción».

Cada vez más jóvenes

Aunque hasta ahora siempre se ha vinculado el mal estado de los huesos con adultos de más de 60 años, la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología llama la atención sobre «los cada vez más frecuentes casos de osteoporosis en pacientes más jóvenes de ambos sexos». Asimismo, llama la atención sobre la aparición de la enfermedad en algunos adolescentes y niños. Los expertos atribuyen este fenómeno, aún anecdótico, «a que no se cuida la alimentación, a la menor actividad al aire libre, al abuso de bebidas gaseosas y de alcohol y tabaco en algunos jóvenes».

CLAVES MÉDICAS PARA VIVIRLA CON INTELIGENCIA

MENOPAUSIA, UNA ETAPA EN LA QUE SE PUEDE VIVIR CON INTENSIDAD

Ellas sufren un bajón hormonal evidente con el fin de la regla. Ellos un declive sutil pero implacable. Les queda todavía toda una vida, y la medicina busca el modo más eficaz de borrar los síntomas meno y andropáusicos.

Begoña, bilbaína de 50 años, es administrativa del Gobierno Vasco. Una tarde mientras se disponía a pagar un refresco, un calor intenso invadió su cuerpo. Sintió náuseas y mareos. Asustada, pidió ayuda y llamó al 112 convencida de que estaba sufriendo un infarto. Mientras oía cómo se acercaba la sirena de la ambulancia, el calor se disipó y todo volvió a la normalidad. Entonces se dio cuenta: ¡acababa de sufrir su prime sofoco!

Una etapa conocida, pero no estudiada en profundidad

Los calores que agobiaron a Ana afectan a muchas mujeres. Su intensidad es variable: desde una sensación de ahogo aterradora que hace pensar en lo peor y llamar a Urgencias hasta síntomas más leves que se soportan con relativa normalidad. Millones de mujeres llegan a la menopausia sin disponer de mucha información. Para los científicos el estudio de esta fase biológica es también relativamente nuevo.

No es una enfermedad, ni un sinónimo de vejez. La menopausia sólo marca la fecha de la última menstruación. Antes se producen desajustes en los ciclos que los médicos llaman perimenopausia. La etapa posterior a la desaparición de la regla se llama postmenopausia y el conjunto de estas tres fases se define como climaterio.

Salvo las mujeres enfermas o sometidas a determinadas operaciones, la menopausia comienza de forma espontánea y se desarrolla progresivamente. Los circuitos ováricos se hacen cada vez más lentos porque el estrógeno se va agotando hasta que no puede garantizar la ovulación cada mes. También se reduce el número de folículos y la producción de otros dos actores hormonales: los andrógenos y la progesterona. Sólo cuando una mujer ha pasado un año sin regla se puede afirmar con certeza que está viviendo la menopausia. Esto sucede, como promedio, a los 51 años.

Mucho antes, en la perimenopausia, el cerebro femenino empieza a ser menos sensible al estrógeno. Esto desencadena una cascada de síntomas variables de mes a mes y de año en año: sofocos, articulaciones dolori-



das, cambios bruscos en el deseo sexual, angustia y depresión.

Durante esta etapa la gran mayoría de las mujeres sufre sofocos, una sensación de calor intenso y repentino que se extiende desde el pecho hasta la cara. Se acompaña de palpitaciones y brotes de ansiedad. Pueden ocurrir una vez a la semana o varias veces al día. No hay reglas. Tampoco las hay para sudoración, que oscila entre 30 segundos y cinco minutos, incluso a veces puede alargarse... ¡hasta media hora! Ellas suelen decir que sienten como si su cuerpo estuviese ardiendo. En busca de alivio, optan por quitarse algo de ropa, abrir una ventana o sacar el abanico. Sin embargo, no es la temperatura interna del organismo lo que se altera, sino la de la piel, que aumenta entre 1 °C y 4 °C, y en los casos más extremos llega a incrementarse hasta 7 °C.

Una etapa conocida, pero no estudiada en profundidad

Los calores que agobiaron a Ana afectan a muchas mujeres. Su intensidad es variable: desde una sensación de ahogo aterradora que hace pensar en lo peor y llamar a Urgencias hasta síntomas más leves que se soportan con relativa normalidad. Millones de mujeres llegan a la menopausia sin disponer de mucha información. Para los científicos el estudio de esta fase biológica es también relativamente nuevo.

No es una enfermedad, ni un sinónimo de vejez. La menopausia sólo marca la fecha de la última menstruación. Antes se producen desajustes en los ciclos que los médicos llaman perimenopausia. La etapa posterior a la desaparición de la regla se llama postmenopausia y el conjunto de estas tres fases se define como climaterio.

Radiografía de los sudores imprevistos

Los científicos no saben exactamente qué pasa durante un sofoco. El estrógeno influye, pero ya se sabe que no es la respuesta a todas las preguntas. Diversos estudios no han encontrado diferencias significativas en los niveles de esta hormona entre las mujeres que sufren estos calores y las que no. Otra hipótesis asegura que el descenso de estrógeno puede afectar al hipotálamo, una región del cerebro del tamaño de un dedal que controla la presión arterial, la temperatura, el hambre, la sed y el sexo. En una situación normal, al hipotálamo le llega información de todas las partes del cuerpo para su procesamiento, pero durante la menopausia las fluctuaciones de los niveles hormonales pueden confundirlo. Antes de que a una mujer le sorprenda el golpe de calor, esta estructura límbica ha recibido el mensaje equivocado de que la dermis está muy caliente. De modo que intenta enfriar la zona. El corazón bombea más rápidamente, se dilatan los vasos sanguíneos de la piel para que circule más sangre y las glándulas de sudor se abren y liberan su contenido.

Robert Freedman, de la Universidad Estatal Wayne, en Estados Unidos, ha estudiado los sofocos durante 25 años. En su último trabajo se ha asomado al cerebro femenino mediante la técnica de resonancia magnética funcional (fMRI). Así ha visto que durante un sofoco aparece más activa la corteza insular, la estructura cerebral implicada en la comprensión de todos los eventos internos del cuerpo. Los investigadores no han encontrado actividad alguna en el hipocampo, según Freedman, "las mujeres menopáusicas con sofocos tienen un nivel inferior de tolerancia a los pequeños aumentos de temperatura del organismo". En una situación normal, el cuerpo mantiene su temperatura en un rango o zona termoneutral que le resulte confortable.



ble. Cuando la temperatura corporal sobrepasa el límite superior de esta zona, sudamos. Si desciende por debajo del límite inferior, tiritamos.

Cuando el termómetro corporal se vuelve loco

"Las mujeres que no sufren los calores de a menopausia tienen una zona termoneutral más amplia. En las que sí los padecen este intervalo es muy estrecho, prácticamente inexistente. Como consecuencia, los pequeños cambios de temperatura -incluso una décima- pueden desencadenar una sensación súbita de calor y sudoración", señala el experto estadounidense.

¿Por qué se estrecha la zona termoneutral? Además de la caída del estrógeno, otros estudios apuntan al neurotransmisor norepinefrina, conocido también como noradrenalina. Su abundante presencia en el cerebro, según se ha comprobado en ensayos con animales, reduce el rango de temperatura confortable para el organismo.

Por si fuera poco padecer calores súbitos en los momentos más inoportunos, la menopausia también roba horas de sueño. Nuestro descanso se divide en las fases REM y no-REM, que se suceden alternativamente durante la noche. La fase no-REM se subdivide, a su vez, en otras cuatro que van desde la vigilia hasta el sueño profundo. Conforme envejecemos pasamos menos tiempo en la fase de sueño profundo y más en la ligera, donde cualquier cosa puede despertarnos. Los cambios en los niveles de estrógeno y progesterona son, en parte, responsables de estas alteraciones por su efecto sobre la respiración, el humor y la temperatura corporal. Las variaciones en la norepinefrina y el neurotransmisor serotina también podrían estar relacionadas.

Descenso de la libido

De los brazos de Morfeo pasamos a las flechas de Cupido. "La menopausia tampoco supone el fin de la sexualidad, pero sí puede hacer descender la libido", explica Montserrat Manubens, ginecóloga del Instituto Dexeus de Barcelona. En esta época disminuye la lubricación de la vagina, sus paredes adelgazan, pierden elasticidad y sangran fácilmente al contacto. El dolor durante el coito provoca que algunas mujeres nunca consigan alcanzar un orgasmo.

Otras, simplemente, dejan de sentir que son atractivas para su pareja. Todo esto se debe en parte a la testosterona, el potente "combustible" del impulso sexual. Durante la menopausia las mujeres ya han perdido hasta el 60% de los niveles que tenían a los 20 años. ¿Entonces, por qué algunas, lejos de perder el apetito sexual tienen más ganas que nunca? La respuesta hay que buscarla en las variaciones de los niveles hormonales propias de la menopausia que provocan picos de testosterona que incrementan el deseo sexual en muchas mujeres.

Por otra parte, no tener que preocuparse de posibles embarazos y otros inconvenientes ginecológicos las libera. "Cada mujer vive esta etapa de forma diferente dependiendo de su carácter y de sus circunstancias personales", añade Rosa Porqueras, ginecóloga del instituto barcelonés.

Durante la menopausia el metabolismo se hace más lento y es habitual que se ganen unos kilos. Estas reservas se acumulan en zonas consideradas típicamente masculinas,



como son la barriga, el cuello, la barbilla o el abdomen. Ya no son necesarias las curvas para atraer la atención del varón y el cuerpo de la mujer se redondea. La flacidez también hace acto de presencia.

La grasa visceral, mucho más peligrosa

Conforme nos hacemos mayores volvemos más sedentarios y quemamos menos calorías. A la larga eso significa menos músculo y más grasa.

Combatir esta barriguita es mucho más que una cuestión de vanidad. Una parte del peso que se gana durante la menopausia es almacenada en forma de grasa subcutánea en músculos y abdomen. La otra se guarda como grasa visceral próxima a los órganos vitales. Las grasas subcutánea y visceral no sólo se diferencian en su localización corporal, pues varias investigaciones han demostrado que las células de la grasa visceral son más activas y

que existe una asociación entre sus niveles y el riesgo de padecer determinadas enfermedades. Si consumimos un exceso de calorías, probablemente acumularemos grasa visceral.

A largo plazo, también aparece la osteoporosis y con ella el peligro de fracturas de cadera y vértebras. Los bajos niveles de estrógeno son responsables de que una mujer postmenopáusica pueda perder hasta un 20% de su masa ósea. Para suavizar esta tendencia, los médicos recomiendan tomar calcio, vitamina D y elevar el consumo de frutas, verduras y productos desnatados.

Los desequilibrios hormonales aumentan el riesgo de cáncer

El riesgo de desarrollar un cáncer crece con la edad y los desequilibrios hormonales. En el caso del tumor de mama el peligro está relacionado con la exposición continuada al estrógeno. Aquellas mujeres que tuvieron su primera regla antes de los 12 años y las que alcanzaron la menopausia después de los 55 tienen más probabilidades de desarrollar este cáncer. Las que nunca han estado embarazadas, las que tuvieron su primer hijo pasados los 30 años o aquellas con antecedentes familiares también tienen más riesgo. Por ello, los especialistas recomiendan que a partir de los 40 se realicen mamografías anuales. En esta época los pechos se vuelven menos densos y es más sencillo detectar anomalías.

El estrógeno también favorece el crecimiento del endometrio, la capa más interna del útero. En cambio, la progesterona dispara el proceso de muda de esta capa si no se ha producido la fecundación. En esto consiste el ciclo menstrual. Una mujer que tome estrógenos para tratar sofocos necesita también un suplemento de progesterona para que su endometrio no crezca demasiado y desarrolle un tumor maligno.

La menopausia es, además, una etapa de cambios emocionales. Muchas mujeres ven la oportunidad de recuperar actividades que habían abandonado por el cuidado de los hijos o de retomar la vida en pareja. Algunas, incluso inician nuevas relaciones. Sin embargo, otras viven estos cambios de manera negativa y hasta pueden desarrollar un cuadro depresivo. Se ha comprobado que los bajos niveles de estrógeno modifican la cantidad de serotina, dopamina y norepinefrina disponibles en el cerebro y que se relacionan con el buen humor y la sensación de bienestar. Hace una década, los especialistas recomendaban sin ninguna duda tomar hormonas para aliviar los síntomas de

la menopausia. Todo esto cambió en 2002 cuando el Instituto Nacional de salud de Estados Unidos decidió parar el seco el estudio Women's Health Initiative sobre terapia hormonal sustitutiva.

Los primeros resultados mostraron que las mujeres tratadas con estrógenos y progesterona tenían más riesgo de sufrir cáncer de mama, infartos de miocardio y trombosis que las que no seguían esta terapia o sólo tomaban estrógeno.

Aunque más tarde se demostró que este aumento no era estadísticamente significativo,



muchos médicos rectificaron sus posturas. Millones de mujeres abandonaron el tratamiento y, desde entonces, la terapia hormonal sustitutiva se volvió impopular y mucha gente se pasó a los remedios naturales.

Terapias naturales, pero también armas de doble filo

Ambas ginecólogas coinciden en que las terapias naturales para la menopausia tienen efectos secundarios. Otras técnicas, como la acupuntura parecen ser eficaces para los sofocos, al igual que la fisioterapia respiratoria y las técnicas de relajación, aunque se desconoce por qué y cómo funcionan. Para muchas mujeres, retrasar la menopausia sería el sueño más deseado. Recientemente investigadores de la Universidad de Gulph, en Canadá, lo han conseguido... pero sólo en ratas. Los científicos han prolongado la actividad de los ovarios mediante el bloqueo de los genes que controlan la muerte celular. ¿Realmente es un chollo retrasar la menopausia? "Podría parecer beneficioso, se retrasaría la osteoporosis y habría menos riesgo cardiovascular, pero someter a la mama y al endometrio a un estímulo continuo de estrógenos podría aumentar el riesgo de cáncer" concluye Manubens.

Es evidente la falta de estudios que aclaren el misterio de la menopausia. Mientras tanto, mujeres, maridos e hijos tienen que aprender a convivir con los síntomas de esta fase de la vida femenina. A falta de tratamientos eficaces y seguros, la mejor terapia se compone de cariño, sentido del humor y paciencia.

SOLUCIONES PARA ALIVIAR LA SEQUEDAD VAGINAL

En este momento las indicaciones de la terapia hormonal sustitutiva son claras: "Sólo para los casos de menopausia precoz, síndrome climatérico, atrofia vulvovaginal o para mujeres con menopausia reciente y un alto riesgo de osteoporosis, aunque en este último caso existen alternativas que se deben considerar", explica la doctora Manubens. Para una mujer que sólo sufra sofocos o sequedad vaginal es más conveniente recurrir a las pastillas, los parches, las pequeñas dosis de estrógenos aplicadas directamente en la vagina o a otros tratamientos. ¿Cómo saber cuál es el procedimiento más adecuado? "Para los primeros años, cuando persisten la mayoría de los síntomas, y siempre que no existan contraindicaciones, se recomienda la terapia hormonal a bajas dosis y durante el menor tiempo posible. Después se puede pasar a otros tratamientos para prevenir, por ejemplo, la osteoporosis", señala la doctora Manubens. En general, es mejor no extender el tratamiento durante más de cinco años. Los especialistas consideran muy importante seguir una dieta rica en calcio, sin exceso de grasas, y practicar ejercicio físico moderado. Existen muchos medicamentos



y tratamientos no hormonales que son también eficaces. No es el caso de las hormonas bio idénticas, unos compuestos muy populares en Estados Unidos, pero que aún no cuentan con el beneplácito de los especialistas ni de las sociedades científicas. "No hay razones médicas ni científicas para recomendar las hormonas bio idénticas. Las preparaciones hormonales personalizadas no han sido estudiadas y su pureza y riesgo son desconocidos", indica la International Menopause Society en un comunicado.

Lo que sí está comprobado es el impacto de los fitoestrógenos, presentes en alimentos como la soja, sobre los síntomas de la menopausia. Se sabe que actúan sobre los receptores de estrógeno e imitan la acción de esta hormona. Además, "son antioxidantes, aportan beneficios cardiovasculares y frenan la pérdida de masa ósea", añade la doctora Porqueras.

ANDROPAUSIA

Los hombres también sufren descensos hormonales con los años, pero el ritmo es mucho más sosegado. En las mujeres el estrógeno desciende a partir de los 50 y en apenas 5 años se desploma. En ellos la testosterona empieza a caer en la treintena, y mantiene un ritmo de caída del 1% durante el resto de la vida. El cambio es gradual y apenas se nota hasta un día en que algún síntoma obliga a hacer un pase de revista. Entonces lo ven: han perdido fuerza muscular, deseo sexual, están más tristes, les falta la memoria... ¡Bienvenido a la andropausia! La terapia de testosterona ayuda a frenar el declive, pero tiene efectos secundarios. Existen suplementos de testosterona en forma de parches y geles. Además, están en desarrollo las hormonas moduladoras de los receptores de andrógeno que no afectan a la próstata, uno de los órganos más sensibles a la terapia convencional.

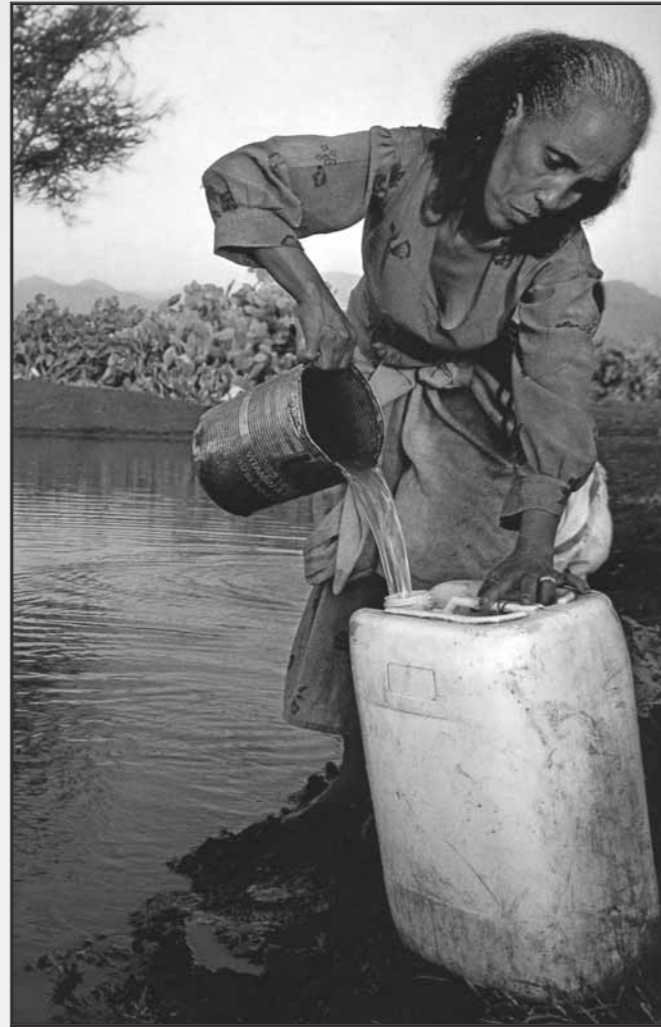
LAS "MUJERES DEL AGUA" AFRICANAS

Recorren cada día muchos kilómetros con 30 kilos de agua a la espalda para que su familia pueda beber, lavarse o cocinar. Por eso, la construcción de un pozo cerca de su casa es un pequeño milagro que les cambia la vida.

En la distribución del trabajo dentro de la familia rural etíope, el hombre se ocupa de las labores del campo y las mujeres se encargan de las tareas domésticas, y buscar agua es su labor primordial. Pero la distancia a los puntos de abastecimiento agrava el problema de la desigualdad de género. Tardan mucho en ir a por ella, por lo que cuentan con menos tiempo para formarse, para realizar otras actividades productivas o para aspirar a un mayor status económico.

En el África seca, millones de mujeres recorren cada día su territorio durante, tres, cuatro, cinco o más horas, cargadas con bidones que pesan 30 kilos de vida, 30 kilos de agua. Las niñas de 5 ó 6 años, cargan con diez kilos y no tienen tiempo de acudir a la escuela. Pero lo peor de todo es que se trata de agua turbia y a menudo contaminada.

"A lo que más miedo tenía era a parir en el camino al manantial", cuenta Tesefehen Guirmai, una campesina de 40 años de la región de Tigray, al norte de Etiopía. "Con ninguno de mis cuatro hijos me llegó a pasar, pero a muchas amigas, sí". Desde sus más remotos recuerdos, esta mujer extremadamente delgada, de facciones duras surcadas por profundas arrugas, anda cada día dos horas para llegar al manantial. Una vez allí guarda una hora de cola y emplea dos más en el camino de vuelta. La misma rutina dos veces al día; a las 5 de la madrugada



da y a las 2 de la tarde, siempre atenta a cualquier ruido o movimiento que delate la presencia de las hienas, al acecho cuando el sol aún no convierte en un infierno el camino.

A Tesefehen le acompaña su hija Dilai y entre las dos acarrean 50 litros de agua (25 cada una) para que su familia pueda beber, lavarse y cocinar.

En la árida y pedregosa región de Tigray muchas personas sobreviven con cinco litros al día, la misma cantidad que nosotros utilizamos cada vez que vaciamos la cisterna del váter; con el agravante de que ni siquiera es agua potable.

El manantial, de unos cinco metros de diámetro y no más de 40 cm de profundidad, se encuentra al final de un abrupto desfiladero. Allí decenas de mujeres llenan sus bidones de plástico o unas pesadas vasijas de barro con un agua de color verde oscuro, turbia e infectada de parásitos que representa un grave problema de salud. Pero no hay otra. Los pozos, arroyos y manantiales poco a poco se van secando, las fuentes de agua disminuyen y la población aumenta y se concentra en las que todavía existen. La escasez genera tensión entre las comunidades sobre la



propiedad y el usufructo del agua, con lo que el conflicto está servido.

Etiopía es el país del mundo con peor acceso al agua potable. Sólo un 24% de la población dispone de ella y 169 niños de cada mil muere antes de alcanzar los 5 años. Se calcula que el 60% de la mortalidad infantil se debe a enfermedades relacionadas con el agua, ya que la diarrea agota el agua del cuerpo, lo seca y le quita la vida.

Sequía y mal aprovechamiento

La región de Tigray ha vivido dos severas sequías en las últimas dos décadas. La última entre 1984 y 1986, causó la muerte a más de un millón de personas y devoró cosechas y animales. A la población no le quedó más remedio que talar los árboles para subsistir. Sin embargo, la venta de leña, último y dramático recurso, no pudo impedir la tragedia. Desde entonces, la deforestación intensiva de una zona ha agravado el problema del agua. Sin árboles, el agua de lluvia corre más rápido por la superficie



LA MUJER EN EL MUNDO

de la tierra y se filtra menos. Como consecuencia, crece menos vegetación, aumenta la erosión por el viento, disminuye la cantidad de lluvia y, por consiguiente, las cosechas empeoran. Una situación muy grave si se tiene en cuenta que el 85% de los etíopes vive de la agricultura de subsistencia y depende de un 97 del agua de lluvia. La crisis es tan aguda, que en algunas aldeas existe hoy la figura de los mendigos del agua; ancianos, hombres y mujeres sin familia y sin fuerzas que peregrinan de casa en casa pidiendo agua. Paradójicamente, Etiopía es un país rico en recursos hídricos. Tal y como señala el responsable del programa Banco de Agua de la ONG Intermón Oxfam Etiopía, Kaleab Getaneh: "La cantidad de agua subterránea y en superficie existente en el país es suficiente para suministrar agua potable a toda la población (unos 70 millones de personas). El problema es que sólo se aprovecha el 2,5% del

agua que disponemos". La falta de canalizaciones y de inversiones en infraestructuras hídricas debido a la pobreza endémica que sufre el país demora el acceso al agua potable, lo que, a su vez, retrasa el desarrollo económico. Es un círculo vicioso.

En la distribución del trabajo dentro de la familia rural etíope, el hombre se ocupa de las labores del campo y las mujeres se encargan de las tareas domésticas, y buscar agua es su labor primordial. "La distancia a los puntos de abastecimiento agrava el problema de la desigualdad de género. Tardan mucho en ir a por ella, por lo que cuentan con menos tiempo para formarse, para realizar otras actividades productivas o para aspirar a un mayor status económico", explica Getaneh. El objetivo del banco de Agua es suministrar 20 litros de agua potable por persona y día - cantidad mínima recomendada por la OMS- a las poblaciones que sufren severos problemas mediante el aprovechamiento de manantiales y la excavación de pozos. En la actualidad, ya se han construido más de cien puntos de agua que benefician a cien mil personas.

Mejoras higiénicas y productivas

La vida de la familia de Tesefehen ha cambiado radicalmente desde que la Relief Society of Tigray (Sociedad de Ayuda de Tigray), una ONG local, e Intermón Oxfam, excavaran un pozo de agua potable a media hora de su casa. Los frecuentes dolores de espalda causados por años de cargar agua son más soportables. "Por fin consigo llegar a tiempo a la escuela", se alegra su hija Dilai, de 13 años, quien nos explica que quiere ser médico para "mejorar los niveles higiénicos y sanitarios de mi comunidad y casarme una vez que haya terminado los estudios y tenga 30 años".

Cinco horas de vida al día de media es lo que ganan las mujeres con la proximidad de la fuente. Tener agua potable cerca les permite emplear el tiempo en actividades productivas en el campo; las niñas pueden acudir a la escuela; las enfermedades remiten, la productividad aumenta y los ingresos familiares mejoran. Se calcula que donde las mujeres participan en las labores del campo, la cosecha llega a ser hasta un 50% superior. Así, gota a gota, las mujeres del agua de Etiopía, Mauritania o Burkina Faso, luchan por zambullirse, por fin, en educación, en la salud y en la igualdad.

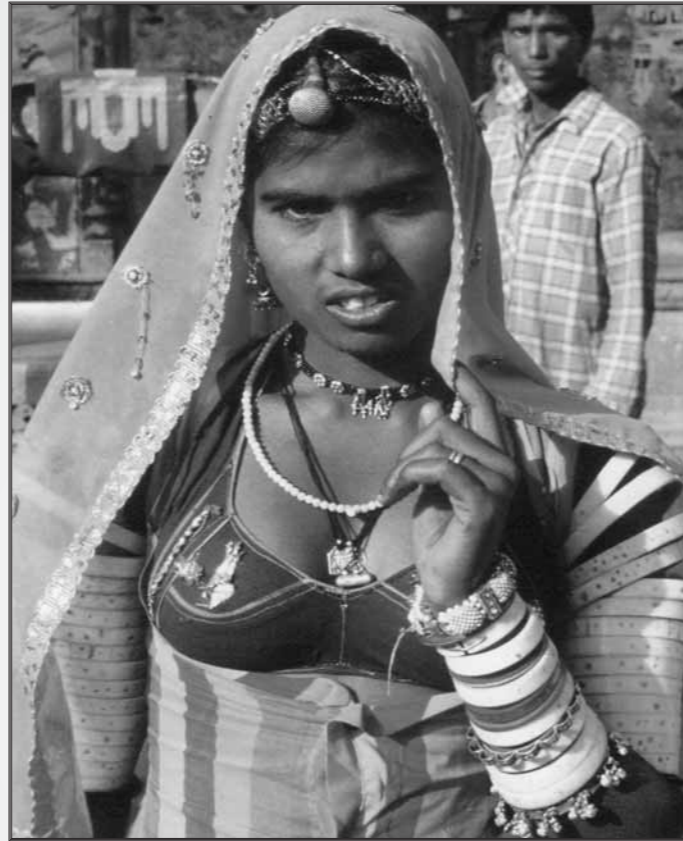
ONCE MILLONES DE NIÑAS SON OBLIGADAS A CONTRER MATRIMONIO EN LA INDIA

A pesar de que el matrimonio infantil, se considera una violación de la Convención de los Derechos del Niño y está abolido en India desde 1929, donde la revisión de la ley de 1978 eleva la edad legal para casarse a los 18 años para las mujeres, y a los 21 en el caso de los hombres, esta ley se convierte en papel mojado y no es de aplicación a las personas que, oficialmente no existen, es decir que no han sido registradas al nacer.

A Sudila Manashari la casaron antes de nacer. Su familia todavía no sabía cuál iba a ser su sexo cuando selló dos acuerdos diferentes: si nacía varón, la unión se daría con la posible futura hija de los Dalin, que ya tenían dos hijos y que buscaban un tercero y que, según el chamán del pueblo, iba a ser una niña. Era la opción preferida de los Manashari, pero Sudila nació mujer, así que el trato se consumó con la familia de los Sudalkar, en cuyo seno había nacido hacía 7 años un niño sano y obediente al que llamaron Sunil.

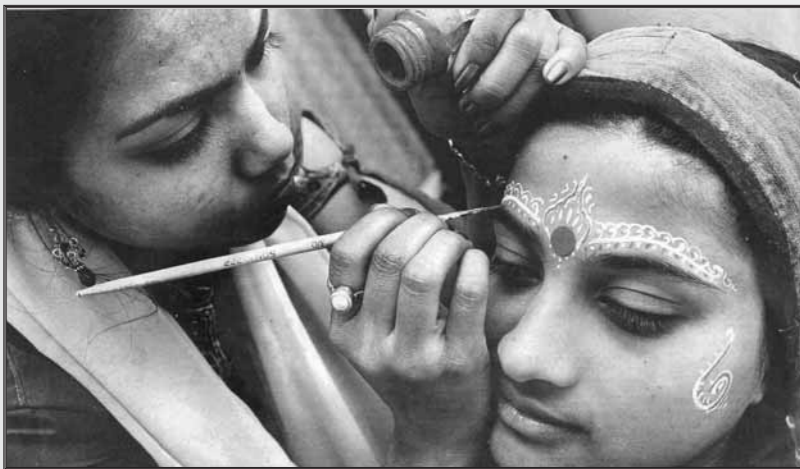
El futuro de Sudila quedó ligado al de Sunil en cuanto aterrizó en el suelo de la construcción de madera de los Manashari. El acuerdo beneficiaba a ambas familias. Los Manashari prepararían una dote acorde con el estatus de los Sudalkar, que disfrutaban de una casa de ladrillo y un motocarro, símbolos de poder económico en el depauperado estado indio de Rajastán, y éstos ayudarían a los progenitores de Sudila a encontrar un trabajo mejor remunerado y acogerían a la chica.

Sudila conoció a Sunil con 10 años. Estaba exultante porque la habían vestido con un sari rojo adornado con pedrería de colores, y desconocía el significado de la ceremonia en la que compartía el protagonismo con un chico de 17 años. Sólo después de su boda le explicaron a Sudila que tendría que abandonar el hogar. «Se me cayó el mundo encima», recuerda ahora, con 17 años, sin poder reprimir las lágrimas. A los 12 tuvo que enfrentarse a un joven de 19 en la cama. Su madre le dijo que cerrase los ojos y que estuviera tranquila y callada. Que dolería, pero que pasaría pronto. «Me mintió», le espetó. «Me duele siempre, pero ya me he acostumbrado. Soy afortunada, no se emborracha ni me pega, como les pasa a mis amigas». Tiene suerte también por otros motivos: la familia no abusa de ella y sólo ha de cumplir con las tareas del hogar. Y no la han casado ni con un anciano ni con un perro. No está sola. «En India no hay cifras oficiales, pero el impacto del matrimonio infantil es muy relevante. En Rajastán, el último censo (de 2001) mostraba que la edad media a la que se accede al primer matrimonio es de 16,1 años, y que el 13,2% de las mujeres casadas tiene entre 10 y 14 años», anota Jyotsna Rajvanshi, encargada del informe sobre el matrimonio infantil en Rajastán, uno de los Estados más afectados de India por esta costumbre



ancestral que sufren millones de niñas y niños, sobre todo en África y Asia.

Las estadísticas engañan. Sudila es buen ejemplo de ello. Técnicamente, no existe. Su nacimiento no fue registrado en ningún organismo oficial, y su boda se celebró por un rito local que no se refleja en ningún documento. No tiene carné de identidad y tampoco derechos. No ha sido escolarizada y no puede acceder a tratamiento médico subvencionado. Según Unicef, varios millones de indios se encuentran en esta situación. Otras ONG locales elevan la cifra a cientos de millones, y aseguran que India cuenta ya con más habitantes que China. El gobierno de Rajastán reconoce que el 75% de la población de menos de 5 años no se registró al nacer, aunque muchos lo hacen después de esa edad. Afortunadamente, algo está cambiando. Cada vez son más las familias conscientes de la brutalidad que supone casar a sus descendientes cuando aún no alcanzado la pubertad. «Eso supone que se impedirá su escolarización y se destruirá su futuro», añade Rajvanshi. Por eso, poco a poco se va modificando una variable de los matrimonios infantiles: la 'gauna'. «Es el momento en el que la chica tiene que trasladarse al hogar de la familia del marido. Antes, matrimonio y 'gauna' iban de la mano, pero, ahora, en muchos casos se llevan a cabo en momentos diferentes. Así, una chica puede ser casada a los 12 años, pero ser 'libre' has-



ta los 16, cuando ya ha acabado la enseñanza secundaria».

«Es imposible cortar de raíz tradiciones tan arraigadas, así que tratamos de que, por lo menos, se retrase al máximo el momento en que las niñas tengan que ejercer de esposas», explica Alistair Gretarsson, director de Comunicaciones de Unicef en India. «Les explicamos los problemas de salud a los que se enfrentan, incluido el VIH/Sida,



y las oportunidades que les arrebatan por impedirles acudir a la escuela».

El temido momento

Lalita Bairaya tiene 14 años, pero hace tres que su familia la casó con un chico de 16 al que no vio ni siquiera durante la boda. «Él llevaba una corona de flores que le tapaba la cara y yo tenía un velo», recuerda. A Bairaya la casaron junto a su hermana, dos años menor que ella. «Es práctica habitual. Las familias organizan varias ceremonias a la vez para ahorrar», explica la responsable del informe sobre el Rajastán.

Bairaya se considera afortunada porque los padres de su marido le permiten continuar con su educación. Acude a una escuela no oficial de Unicef y reside con su familia hasta que, cuando cumpla los 16 dentro de dos años, llegue la 'gauna', el momento temido. «Quiero seguir estudiando e ir a la universidad, pero no me lo permitirán. ¿Y qué pasará si él me trata mal?».

No lo menciona, pero el sexo está en sus pensamientos. «Saben que se espera que queden embarazadas al poco tiempo, y

LA MUJER EN EL MUNDO/ EL MATRIMONIO FORZOSO



eso crea graves problemas físicos y psicológicos», comenta Rajvanshi. Las mujeres entre 15 y 19 años contribuyen un 19% a la fertilidad del país, uno de los datos más elevados del planeta. Este segmento de edad sufre una mortalidad en el parto que duplica al siguiente, entre los 20 y los 24 años. «No hay datos sobre las niñas de menos de 15 años que dan a luz, pero su número es importante, y el riesgo que corren es infinitamente superior», añade Upendra Singh, responsable de la ONG local CDECS.

La mortalidad de madre e hijo, tanto al nacer como antes de los 5 años del segundo, se dispara hasta el 50%. Una de cada 70 mujeres corre peligro de muerte al dar a luz (en España una de cada 16.400). «Además, las familias tratan a las hijas mucho peor y suelen sufrir más de malnutrición y anemia, que agravan el peligro», apostilla Singh. El infanticidio y los abortos

selectivos están a la orden del día, lo que ha provocado la caída de la población femenina entre los 0 y 6 años. En 1991 había 945 niñas por cada 1.000 niños. Actualmente, por las técnicas que permiten conocer el sexo antes de nacer, su número es de 930.

El matrimonio infantil, que se considera una violación de la Convención de los Derechos del Niño, firmada y ratificada por el país de Gandhi, está abolido en India desde 1929, y la revisión de la ley de 1978 eleva la edad legal para casarse a los 18 años para mujeres, y a los 21 en los hombres. Pero la ley se convierte en papel mojado y no es de aplicación a gente que, oficialmente, no existe, es decir, que no ha sido registrada al nacer. Singh: «A ellos se los puede tratar como animales. Comprarlos y venderlos, prostituirlos y abusar físicamente de ellos. Que se los case es, quizá, el menor de sus males».

DESGLOSE DESAFÍO AL SISTEMA

A Sugana Mina la casaron con 13 años, pero la familia recibió información al respecto de los riesgos que corría su hija si se celebraba a esa edad la 'gauna' -el momento en que se desplaza al hogar del marido y ejerce de esposa-, y le permite continuar con sus estudios en el seno de la familia. Sus padres tuvieron que enfrentarse a los del chico. «La familia de él quería que me mudase cuanto antes, pero los míos se plantaron. Yo no permitiré quedarme embarazada antes de los 18, y trataré de convencer a mi marido de que es lo mejor».

Cada vez son más las niñas que plantan cara. La globalización no es en balde y la televisión ha llevado a Rajastán nuevos horizontes. Ellos no tienen problema, porque el matrimonio no suele sacarlos de las aulas, pero ellas se convierten en criadas. Ahora, muchas consideran que continuar con su formación es vital para escapar a un futuro acordado. Y hay quien muestra el valor de una heroína.

Santosh Miina es menuda y vergonzosa, pero ha dicho un no alto y claro al matrimonio concertado. Unicef ha apoyado su decisión, y ahora se ha convertido en ejemplo para su poblado. No ha sido fácil: «Un día, con 10 años, llegué de la escuela y mi padre me dijo que no iba a volver más, que tenía que dejar los estudios porque había encontrado un chico de 15 años con el que me iba a casar al cabo de unos días, junto a una hermana mayor». A pesar de su aparente fragilidad Miina se opuso con firmeza. Tanto que llevó a cabo una huelga de hambre que duró casi una semana y dio los resultados deseados.



Azkar eta oso lasai jokatu behar da HEIMLLICHEN MANIOBRA

Maniobra erraz hau ezagutzeak bizia salba dezake, ezta-rrian zer edo zer tratatzeak lauzpabost minutuan heriotza ekar baitezake.

Airebideak zerbait tratu delako ixtea uste baino gehiagotan gertatzen da. Pertsona edadetuengan jatean gertatu ohi da, ohiz kanpokoa da objekturen bat izatea, baina haur eta jaioberriengan ahoan sartutako edozein objektu txiki airebideak tratatzearen koadro dramatikoak ekar dezake eta, garaiz eta zuzen tratatu ezean, heriotza ekar dezake. Eztarria tratu zaion pertsonari ez bazaio lauzpabost minuturen buruan laguntzen, inguruan eskuarki medikurik izaten ez denez eta biktima erietxe batera eramateko denborarik izaten ez denez, maniobra samur hau ezagutzeak bizia salba dezake.

Zer da?

Heimlichen maniobra teknika bat da, sabelaldea konprimatuz indar egotea sortzen duena, biriketarik goiko bideetara. Sortzen den aire korrontearen abiadura batzuetan nahikoa izaten da airebideak ixten dituen objektuari indarrez bultzatzea egiteko eta irtenarazteko.

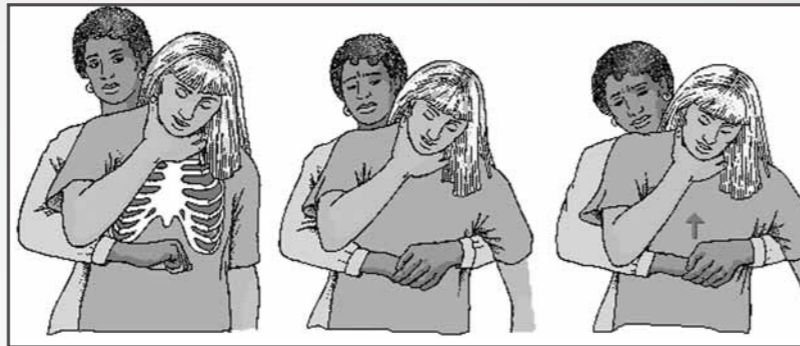
Maniobra honen oinarri anatomo-fisiologikoa diafragmak abdomena indarrez presionatzean gorantz jasaten duen bultzaldian dago. Diafragmak gora egitean, ezta kolpe batean gertatzen den bezala, birikek airea bota behar dute, eta minutuko 205 litroko korrontea eta 31 mmHg-ko presioa sortzen da. Horrela sortutako jaurtigaiaren indarra airebidean dagoen edozein trabari egiten dio bultzatzea.

Airebideak itxita dauzkan biktimak ezin du amasa hartu, ezta hitz egin edo ezta egin ere eta, instintiboki, eskua ezta-rrian jartzen du. Aurpegiaren espresioak larritasuna, itomena adierazten du, eta kasurik gehienetan izuak geldiarazita geratzen da. Trabak jarraitzen badu, zurbiltasuna agertuko da eta, pixkana-pixkana, asfixiaren eraginez, zianotiko jartzen hasiko da, ubel, kontzientzia galtzeraino eta kolapso bat jasan arte, azkar jokatu ezean heriotza ere ekar dezakeena.

Nola egin Heimlichen maniobra

* Biktima heldua bada eta zutik badago: laguntzailearen beso bat pasatzen zaio gerriaren bueltan, ukabila itxita duela, erpuruaren alde juxtu biktimaren zilborraren gainean eta esternoaren puntaren azpian (xifoide apofisia). Gero, beste besoarekin gerria inguratu eta ukabil itxia besarkatzen du. Horrela jarrita konpresio edo bultzatzea bakar bat egiten da, erabakita, azkar eta indartsu, barrurantz eta gorantz, besteari minik emateko beldurrik gabe. Batzuetan bi edo bultzatzea gehiagoko serie bat egin behar izaten da.

* Biktima lurlean etzanda badago, ahoz gora: laguntzailea zangalatrau makurtuko da biktimaren gainean, esku baten orpoa zilborraren gainean eta esternoaren puntaren azpian jarri eta bultzatzea egingo du, kolpe azkar batean, barrurantz eta gorantz; lehenago bezala, daitekeena da



bi aldiz edo gehiago bultzatzea egin behar izatea. Oso garrantzitsua da eskua erdialdean jartzea, eta ez alde batera edo bestera desbideratzea, gibelean, barean edo beste errairen batean kalterik ez emateko.

* Biktima haurra edo jaioberria bada: Heimlichen maniobra funtsean etzanda dagoen helduarena bezalakoa da, baina kasu honetan behatz erakuslea eta erdikoa erabiltzen dira, oso elkartuta, zilborraren gainean, erdialdean. Sabelaldean bultzatzea egiten da, baina kasu honetan indarra neurtu behar da, hau da, neurrian egin behar da bultzatzea, haurraren adinaren arabera. Hemen ere, behar izanez gero, bi aldiz edo gehiago egin beharko da.

Jaioberriei edo haurrei eztarria tratatzea

Beti ez da erraza haur edo jaioberri batengan airebideen tratatzea total bat eta partzial bat bereiztea. Edozein objektu txiki sar daiteke trakean edo horren banaketan, bronkio nagusietan, eta tratatzea erabatekoa izan daiteke. Baina baita ere gerta daiteke bronkio txikiago batera pasatzea eta gainerako bronkioak libre uztea, eta hori tratatze partziala izango da. Azken kasu horretan beti dago arnas pixka bat hartzeko aukera. Etxean tradizionalki maniobra jakin batzuk egin izan dira, baina arriskua dute tratatze partzial bat erabateko bihurtzeko.

Maniobra hauek ez dira inoiz-inoiz egin behar:

Haurra orpoetatik heldu eta bizkarrean jo. Bronkio txiki batean sartutako objektu txiki bat mugitu eta bidea erabat tratatzera iritsi daiteke.

Eztarria behatzak sartuz esploratu. Hipofaringea zaurtzeaz gainera, daitekeena da zera horri oraindik barrurago bultzatzea.



LOS ISLAMISTAS DE SOMALIA PROHÍBEN LOS SUJETADORES

Castigan a quienes usan esta prenda íntima con azotes y escarnio público.

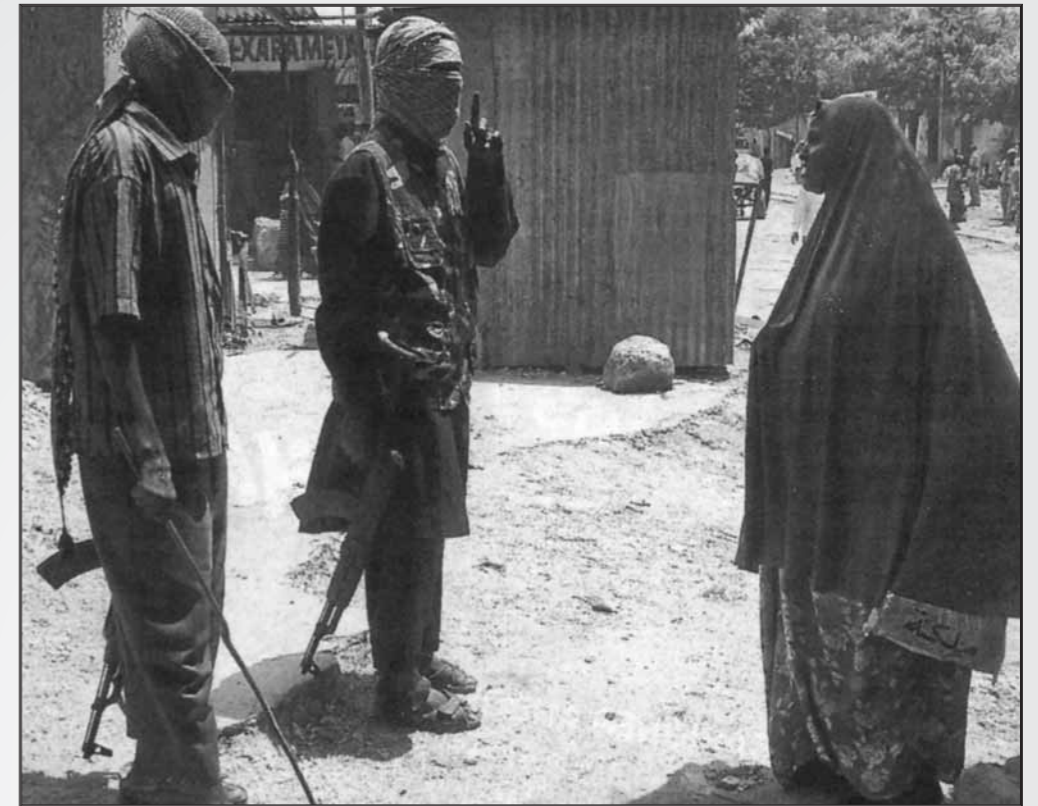
En Somalia, hacer uso de una prenda íntima como el sujetador es motivo de azote y escarnio público. Es la última de las normas sin sentido que los islamistas de Al Shabaab -los lacayos de Al Qaeda que controlan la mayor parte de la capital Mogadiscio y el sur del país- han decidido imponer en una nación que lleva dos décadas desangrándose.

Los radicales musulmanes -que mantienen una guerra abierta con el Gobierno Federal de Transición (GFT) por el control de la capital y del sur del país desde hace casi un año- acaban de aprobar una norma según la cual

las mujeres tienen terminantemente prohibido llevar sujetador, so pena de latigazo o azotes. El sostén -dicen los extremistas- es anti islámico, impuro y ofensivo por tratarse de una prenda cuyo fin es «engañar» sobre la condición natural de los pechos, «acentuar» las formas femeninas y «motivar» deseos sexuales. Suena a broma, pero no lo es. Para vigilar que todas las mujeres de Mogadiscio cumplen la norma, los radicales han minado la ciudad de puestos de control en los que exigen a las mujeres bajo sospecha que salten o muevan el tronco. De notar el islamista de turno que los senos no se mueven o caen de manera natural, la fémina en cuestión es castigada con un azote o latigazo, además de exigirsele que se deshaga de la prenda de inmediato.

Los testigos no tienen palabras para definir el escarnio público que provoca semejante situación. Varios residentes en la capital somalí han asegurado a agencias y medios de comunicación que las mujeres deben llevar a cabo semejante oprobio ante matones enmascarados -disfrazados de las autoproclamadas fuerzas de seguridad somalíes-, pero también ante sus padres, hermanos, maridos, hijos o cualquiera que les acompañe en ese momento. Varios presentes en los controles policiales aseguran que los guardianes de la sharia queman los sostenes en público para «dar ejemplo».

«Al Shabaab nos obligó primero a cambiar el tipo de velo, y ahora nos ordenan sacudir nuestros pechos para ver si usamos sujetador», declaró recientemente a Reuters Halima,



residente en Mogadiscio y sufridora, al igual que sus dos hijas, de las normas radicales de los islamistas.

El argumento de estos «talibanes africanos» es que los pechos deben caer de manera natural y nada puede interferir en los deseos de Alá. El uso de los sostenes es pues un «engaño» y una «ofensa» a la fe de Mahoma, además de «distorsionar» el orden natural del cuerpo humano. Pero, el sujetador no es sino el último de los enemigos del régimen que pretende convertir Somalia en un estado islámico. Además, los islamistas somalíes la han tomado contra las dentaduras postizas, las celebraciones públicas, los bailes o la barba afeitada. En general, cualquier cosa que sirva para disimular la vejez o para ornamentar el cuerpo de manera artificial es motivo de castigo físico y ostracismo social.

Los islamistas que pelean por el control de Somalia y cuya máxima ambición es derrocar el Gobierno Federal de Transición -apoyado por la comunidad internacional- han instaurado además la moda de las ejecuciones públicas y mutilaciones de manos de «ladrones» y de todo aquel que levante la voz. El pasado domingo fue el turno de dos presuntos espías, que fueron ejecutados ante todos los residentes del puerto de Merca, en el sur de Somalia.

Los islamistas ocupan y controlan buena parte de la capital. El GFT apenas controla las calles adyacentes al palacio presidencial y el aeropuerto. La semana pasada, los islamistas lanzaron morteros al avión del presidente Sharif Sheik Ahmed cuando viajaba a Uganda.



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



Eleanor Roosevelt.