

Florece Nuestros Proyectos



El aseo urbano moderno

Por Iñaki Ansoleaga Deusto,
Director Técnico de Garbiker



Vivir con una enfermedad crónica

La psicóloga Angela Magaz nos comenta los problemas de los nuevos ostomizados



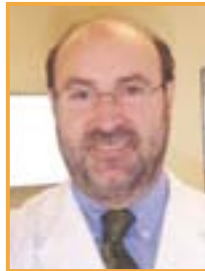
Reportaje

Salamanca, patrimonio de la humanidad



D. Bienvenido DIAZ SANCHEZ

CIRUJANO GENERAL Y DEL APARATO DIGESTIVO
Miembro de la Asociación española de COLO-PROCTOLOGÍA
Promotor, impulsor y Consultor Médico de "Argia".



D. Ander ASTOBIETA ODRIOZOLA

URÓLOGO
Especialista en ANDROLOGÍA
Experto en DISFUNCIONES Sexuales masculinas.



D.ª Ángela MAGAZ LAGO

PSICÓLOGA CONSULTORA
Grupo ALBOR-COHS
Mejora de CALIDAD de VIDA



D.ª Edurne GOROSPE OSTOLAZA

MÉDICO
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Dietas ESPECIALES



D. Angel RANEDO FERNÁNDEZ

ABOGADO
Gabinete JURÍDICO Y LABORAL

Proclamas al NEO-OSTOMIZADO indefenso



(...) si es cierto que "la única grandeza del hombre es su inmortalidad", la Ostomía puede suponer y ha supuesto para muchos la capacidad de cincelarla en perfiles de Personalidad más sólida en una "segunda oportunidad". Cada nuevo día puede representar para ti un nuevo matiz en la valoración de lo que realmente es la vida. Probablemente ahora, todo valga más.

Esto que te digo no es ninguna tontería ni una simple figura retórica: Estamos hablando de todas estas cosas gracias a que la Ciencia Médica y un hábil Cirujano te han recuperado el billete de vuelta de ese tren de la enfermedad sin ciudad precisa de destino. Toma con decisión el andén de la vida.

Más aún, si en tu profunda desazón llegases a pensar que la necesidad te obliga, en guerra telúrica, a batirte en duelo con el dragón del viento, la tempestad, la galerna o la noche, piensa también que estaremos esperándote al alba del nuevo día para celebrar tu victoria. Estaremos todos y somos muchos.

No sabes volar. Nadie sabe volar. Pero esta nueva situación te hará superar prejuicios y madurar tanto en tan poco tiempo, que podrás hacerlo por encima del arco iris. Y es que empiezas a vivir esa tu "segunda oportunidad".

También es conveniente adelantar desde el principio que afortunadamente disponemos en la actualidad de una tecnología que nos permite un buen control en la recogida de los efluentes tanto Digestivos como Urinarios obviando casi todas sus incomodidades.

Hace no tantos años, el Ostomizado arrastraba una existencia que en la mayor parte de las ocasiones era muy incómoda para él personalmente y para sus circundantes. Era como una penitencia forzada y continua que le minaba la confianza en sí mismo, le atacaba en su Autoestima y, frecuentemente, le hacía sentirse como portador de algo antisocial.

Hoy día, los Cirujanos se esmeran más y más en depurar sus técnicas en la confección de las Ostomías y lo que necesitarás es una correcta INFORMACIÓN sobre la variedad de situaciones y de los materiales existentes en el mercado. No lo dudes, tu Calidad de Vida puede ser prácticamente normal.

INDICE	Página
Proclamas al neo-ostomizado indefenso	1
El aseo urbano moderno y la valorización de recursos	4
Crónica	6
Vivir con una enfermedad crónica.....	7
La Arboleda: Instinto mágico.....	10
Prolapso y su arreglo.....	13
Los naipes.....	14
Salamanca: Patrimonio de la Humanidad.....	17
Dos ileostomías con distinta fortuna	19
Entrevista	20

Todos cuantos formamos la Asociación "ARGIA" te ayudaremos desinteresadamente y nos congratularemos de que puedas tener la Asistencia y Atención que a muchos de nuestros Asociados les faltó en el momento más crítico. Estamos abiertos y trataremos de minimizar tus problemas.

Tu nueva situación te hace necesario INFORMARTE de cuestiones que hasta ahora, tal vez, si siquiera sospechaste su existencia. Debes saber perfectamente lo que significan muchas palabras que desde este momento te van a ser familiares. No te preocupes tampoco en exceso hasta el extremo de causarte Ansiedad. Todo lo irás entendiendo sin grandes esfuerzos. La curiosidad y el interés por su utilidad te lo harán fácil. Sabes que yo procuraré contarte las cosas incluso coloquialmente como si solo hubiesen sido escritas para ti.

Te repito, no creas que mis conocimientos personales sobre estos temas son fruto solo del estudio y la reflexión teórica. Dimanan, sobre todo, de mi conversación comprensiva y atenta durante años, con cientos de Personas con tus mismos o muy parecidos problemas. Todos mis conocimientos están pues pasados por el tamiz de las vivencias reales. Y por eso, en mis afirmaciones de cualquier tipo, estoy evocando la emoción de sufrimientos, alegrías y conquistas con nombre propio y apellidos. Tú también serás testigo de que el valor y el esfuerzo en la lucha por la vida tienen su premio tangible.

La Imagen Corporal

En algún pasaje de este Libro diremos, de una u otra manera, que la Ostomía rompe el sentimiento de la propia Imagen Corporal. Convendrá pues, desde el principio, tener claro de qué hablamos cuando usamos esta terminología y la profundidad del sentimiento que eso encierra. Permíteme adentrarme en algo que pertenece a la experiencia personal de cada uno, y sin embargo casi nadie se suele plantear críticamente. ¡Va por ti esta parrafada!

El ser humano, en sus primeros años de vida, no tiene una verdadera conciencia de su individualidad. Carece del más mínimo sentido de la perspectiva psicológica. Simplemente tiene la vivencia de ser como una prolongación en estricta dependencia de sus Padres, su Familia o de su grupo "tribal".

Pasadas la infancia y la niñez con más o menos alegrías y despreocupación, llega la pubertad y con ella la gran crisis de identidad. No tiene por qué renegar de nada de lo suyo pero emerge cada vez con más claridad la sensación de que "Yo soy Yo" y el "Yo" no se confunde con "los otros" a la vez que tiene conciencia clara de ser poseedor de "lo mío", lo más profundamente mío y solo mío al margen de cualquier concepción política sobre la propiedad.

El Adolescente se mira en el espejo de la vida y comienza a ejercitarse y a dominar la abstracción y sentirse protagonista de su biografía y proyección personal, a ver con consistencia y perspectiva, su propia imagen. Y esto lo hace

como observador interno y externo y, además, como observador muy crítico.

A incrementos irregulares va notando también cómo se va produciendo el agrandamiento en su interior y el íntimo sentido de su IDENTIDAD intransferible. Ese "Yo", además de ser dinámico se mantiene casi idéntico mientras crece y se desarrolla el propio cuerpo y va adquiriendo el dominio de más y más facultades de todo tipo.

La observación de la propia IMAGEN es crítica como queda dicho y esa percepción trascendente pone en marcha el motor interno del deseo a fin de reflejar siempre lo más perfecto de la especie en todos los matices. Y en la medida en que lo consiga recibirá complacencia. Complacencia de sí mismo en sintonía con la que también percibe de la aceptación del Grupo. Percibe que el Grupo le exige perfección y el grado conseguido será como un tributo de correspondencia al Colectivo. Está claro que no se nace con la idea de la propia Imagen sino que se va confeccionando con la evolución anatomofisiológica y psicológica de sus interrelaciones como individuo dentro de un grupo.

No nos debemos quedar con la simpleza de una imagen especular. La verdadera IMAGEN en cuestión alcanza a la sensación de todas y cada una de las partes del cuerpo, visibles o no, pero sentidas como fuente de gratificación. Hay que añadir además, las cualidades inmateriales e intangibles como expresión de la Inteligencia. Si la armonía de todas lo es en la perfección, la AUTOESTIMA será suma. Y esto sería como poseer la quintaesencia del propio grupo humano.

La realidad objetiva de cada sujeto, es claro que no llega nunca a esas cimas, pero esa idea arquetípica será siempre el desideratum fijo en el horizonte del deseo y, tal vez, el motor en la lucha de lo que los psicólogos llamarían la "voluntad de poder".

El atesoramiento de nuevas adquisiciones tanto en la esfera anatomofisiológica como en habilidades manuales y aun más en la esfera intelectual, es fruto del esfuerzo personal por darle sentido a las cosas desde el poder de la propia mente. Todo ese conocimiento de las relaciones entre lo más íntimo e inmanente en mí con lo que adquiero con mi esfuerzo, me da como resultado el sentido de la propia IMAGEN y el soporte de mi AUTOESTIMA.

El "Yo" es complejo y también dinámico. Por ley inexorable de vida, a una fase de crecimiento en todos los Órdenes suele seguir otra fase de estacionamiento o meseta más o menos definida y otra más de declive prolongado en relación con el desgaste y agotamiento biológico. Esto significa que la conciencia de la propia Imagen es también evolutiva, cambiante y adaptada a estas circunstancias.

A lo largo de la vida será signo de madurez la aceptación de los límites imponderables en la brillantez de esa Imagen así como la vivencia de su empequeñecimiento por efecto del desgaste natural y a pesar de los esfuerzos que



cada uno hace por evitarlo. Este deterioro natural es paulatino y por tanto casi insensible, circunstancia esta que lo hace asumible y por imperativo, además, de la inexorabilidad que alcanza a todos.

Otra cosa muy distinta es que su deterioro sea violento como sucede cuando alguien pierde un Órgano o un miembro por enfermedad o accidente. Estamos ante una especie de "Violación de la Integridad de la Persona", y digo de la Persona porque el cambio brusco trasciende la simple corporeidad. Aquí la Imagen se "rompe", de un modo por supuesto nunca deseado, más que modificarse lentamente por el simple efecto de la edad. Y esto precisamente es lo que acontece con el fenómeno de la OSTOMÍA.

Esta modificación, sentida internamente como un deterioro violento hay que superarla a base de madurez psicológica. Para ello ayudará el hecho de tener bien claro que no existe culpabilidad propia y que ese "deterioro" no lo es tanto ya que no afecta a nada fundamental sino, más bien, a algo bastante accesorio.

Por lo dicho queda claro que la CONSISTENCIA del montante del propio valor en definitiva, de la brillantez de la PROPIA IMAGEN, es más fruto del propio trabajo, de la fuerza de la mente y de dominio del entorno desde nuestro interior que desde el simple reconocimiento exterior. La conciencia de esos contenidos cimienta nuestra AUTOESTIMA.



Y si bien es verdad que nos ayuda el reconocimiento de los demás desde fuera, la verdadera fuerza está siempre en nuestro interior.

La OSTOMÍA puede representar, y de hecho representa en todas las culturas, una sacudida psicológica muy fuerte. Y esta sacudida puede hacernos tambalear en nuestros convencimientos de Autoestima personal. Hay que recuperar el normal sentido de las cosas y, en estos momentos, viene como anillo al dedo cualquier tipo de APOYO especialmente si es prestado por las personas más queridas de nuestro propio entorno, por Profesionales con conocimientos específicos que ofrezcan información CLARA, SENCILLA, CONSISTENTE y FIABLE y, más aún, por personas que supieron de la experiencia en propia carne y han superado este mismo "trago". No cesaré en reiterarte este mensaje: Nunca debes darte por vencido ante las dificultades y te ayudará saber reconocerlas. Te reitero también que es mi ferviente deseo ayudarte en su reconocimiento y animarte en su dominio. Disfruto al soplar en las alas para ayudar a quien intenta levantar el vuelo sobre la primera sensación de ruina. Lo más noble del espíritu humano se purifica y estiliza en compensación del aparente descalabro corporal. Seguro que tus valores personales más profundos se fortalecerán. No lo dudes, esos valores están ahí.

Tomado de la Introducción del libro
"Guía Nueva del Ostomizado".
B. Díaz.



Iñaki Ansoleaga Deusto
DOCTOR INGENIERO INDUSTRIAL
DIRECTOR TÉCNICO DE GARBIKER

El aseo urbano moderno y la valorización de los residuos

“Los problemas de los discapacitados”

El año 2003 ha sido nominado por el Parlamento Europeo el “Año Europeo de las personas discapacitadas”.

El concepto de discapacidad o deficiencia es relativo. Todos somos incapaces o deficientes respecto a algo o respecto a alguien. El punto de referencia se sitúa en el lugar en que la discapacidad o deficiencia impide la autonomía personal de modo que decisiones importantes que tiene que tomar uno, las toman otros.

Por tanto, la sociedad y las instituciones deben proteger a las personas discapacitadas, lo que significa que deben potenciar el desarrollo de la mejor posibilidad de sí mismas, sin discriminación ni marginación. El límite lo deben marcar estas personas discapacitadas y no sus “protectores” que a menudo tienden a olvidarlas, creando barreras sociales de todo tipo: físicas, medioambientales, logísticas, informativas, etc. (1)

Actualmente las instituciones se han ido distanciando del concepto minusvalía-beneficencia que había antes, pero todavía está pendiente cómo abordar este problema y tenerlo siempre presente, porque cuando se diseña cualquier actuación, siempre hay que tener en cuenta que sus posibles usuarios pueden ser personas que tienen en mayor o menor grado una discapacidad. (2)

Trataré de exponer la problemática que la gestión de residuos urbanos produce a los discapacitados. Quiero señalar como significativos tres conceptos que mejorarían este tipo de gestión:

- Recogida puerta a puerta del R.U.
- Recogida temporal puerta a puerta del R.U.
- Contenedores de Reciclaje (vidrio, envases, etc.) para uso de todo tipo de personas.

Recogida puerta a puerta del R.U.

Considero que sería muy importante que se incorpore en los Pliegos de Condiciones de los Concursos Públicos para la concesión de la recogida de los R.U., un criterio de valoración como mejoras sociales, en la que se incluiría la recogida puerta a puerta del R.U. a los discapacitados, con una puntuación suficientemente atractiva (10%).

**Feria Internacional
del Aseo
Urbano Moderno.
Mesa de Debate.
Barcelona.
12 de Marzo de 2003**

La forma de llevar a cabo esta recogida sería mediante una petición al Ayuntamiento de los discapacitados con graves problemas para depositar la basura domiciliaria en los contenedores ubicados en la calle, para que se efectúe una recogida personalizada puerta a puerta.

El Ayuntamiento una vez comprobada la realidad del problema mediante la Asistente Social de la Zona o la Policía Municipal se pondría en contacto con los responsables del servicio para que en un horario concertado se le retire el residuo por una persona uniformada y perfectamente acreditada por el Ayuntamiento para seguridad del usuario y los deposite en los contenedores correspondientes (residuos domiciliarios, vidrio, envases, papel y cartón).

En la actualidad se está realizando este servicio puerta a puerta a discapacitados, en el municipio de Leioa (Bizkaia) de 28.000 habitantes.

Es un servicio muy agradecido por un colectivo con problemas, tendría un coste muy asumible e incluso, como en el caso del municipio de Leioa, puede presentarla el contratista como una mejora gratuita.

Recogida de R.U., temporal, puerta a puerta

Si el discapacitado tiene una persona que le cuida y se da el caso que por enfermedad, vacaciones o cualquier otro motivo no pudiera atenderle, sería interesante poder contratar una recogida domiciliaria puerta a puerta, temporal, por el plazo necesario (mínimo un mes).

Teniendo en cuenta que además, somos uno de los países más longevos de Europa, creo que esta iniciativa podría ser rentable social y económicamente en un futuro cercano.

Contenedores de reciclaje multiuso.

Los contenedores a utilizar en el reciclaje podrían ser multiuso para todo tipo de personas, con o sin discapacidad. Para ello deberían disponer de dos bocas de entrada a distintas alturas (1,5 m y 0,90 m).

El problema técnico tiene, en general, soluciones relativamente sencillas, con una aplicación integral por parte de todos los usuarios.

La posible solución de poner un contenedor de reciclaje, especial para discapacitados, cada 10 o 15 puntos de

recogida domiciliaria me parece, en mi doble condición de Técnico y discapacitado, una mala solución, porque el usuario discapacitado, (por ejemplo en silla de ruedas) tiene que recorrer una distancia muy considerable, sujeto a las inclemencias del tiempo y al transporte de las propias bolsas de residuo.

Hay que conseguir una ciudad con diseños urbanísticos y medioambientales para todos, para que nuestra ciudad sea una ciudad amable y acogedora que pueda ser disfrutada y en la que merezca la pena pasear y vivir.

Hay que conseguir una ciudad con diseños urbanísticos y medioambientales para todos

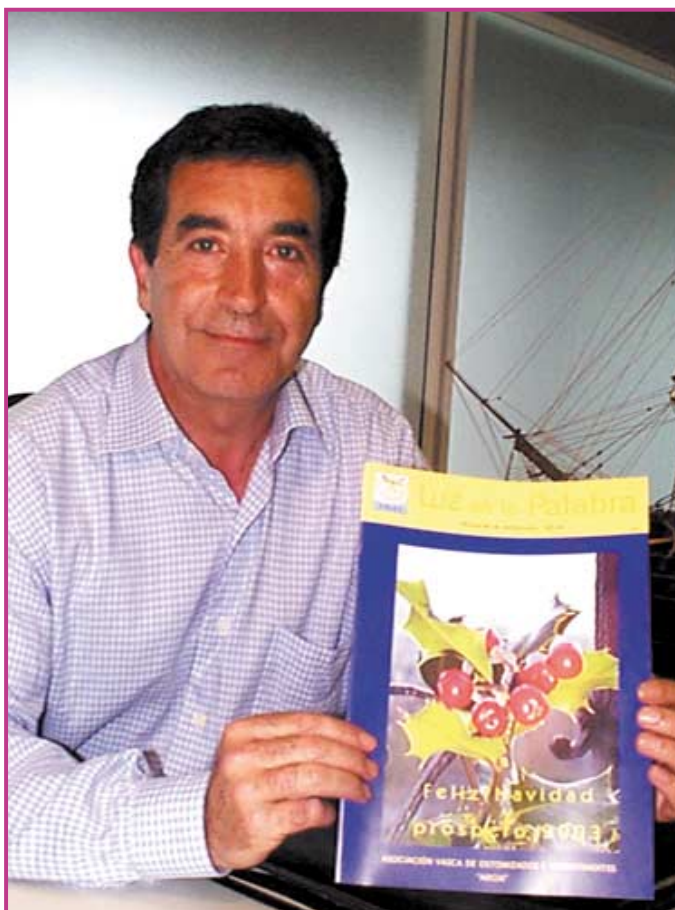
Iñaki Ansoleaga Deusto
DOCTOR INGENIERO INDUSTRIAL
DIRECTOR TÉCNICO DE GARBIKER

GARBIKER, Empresa pública de la Diputación Foral de Bizkaia para la gestión de residuos.

- (1) Javier Gómez Zapirain. Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco. Revista Emakunde.
- (2) A. Zugasti Arizmendi. Entrevista a Karmele Ruiz, Presidenta de la Asociación de Lesiones Medulares. Revista Emakunde.



En la actualidad en Leioa se está realizando la recogida de los residuos urbanos a los discapacitados puerta a puerta.



Crónica

Nuestro acontecimiento más gratificante en los últimos tiempos ha sido, sin duda, la puesta en circulación física de uno de nuestros viejos y más queridos sueños: la Revista a través de la cual estaremos más unidos y podamos compartir nuestras experiencias, nuestra progresión en la reconstitución psicológica después de la tremenda experiencia que los técnicos llaman la “quiebra de la propia Imagen corporal” que nosotros le ponemos otros nombres y que todos sabemos muy bien de qué se trata, con la situación de la Ostimía.

Este acontecimiento se sustanció en día 31/1/03 en el Salón de Actos. En dicha presentación del primer número que quisimos hacer sin mayores pompas nos fue presentado el grupo de Profesionales que representa la garantía del suficiente nivel de nuestra publicación. Algunos de ellos ya los conocíamos por sus charlas y explicaciones en distintos momentos y dentro del plan básico de nuestro programa de Educación Sanitaria. Su fotografía y nomenclatura va en contraportada.

El acto de la sencilla y gratificante “puesta de largo” de Luz en la Palabra se completó con unas pastas y un vitito.

Siguiendo en nuestras líneas marcadas, el día 7/3/03 nuestra Psicóloga Ángela Magaz nos iluminó con una charla que causó la esperada satisfacción de los asistentes hablándonos de cosas tan íntimas y vitales como es el encaje de las vivencias en la interpretación personal de situaciones tan delicadas como las que supone la situación de Ostimizados.

El próximo día 23 de este mayo de 2.003 celebraremos la Asamblea General Ordinaria de la Asociación en el Salón de Actos de la Casa de la Cultura Txurdinaga aneja a las Piscinas y demás instalaciones Deportivas. Recordad que es muy importante su asistencia. La participación será siempre la mejor garantía de nuestro trabajo.

Vivir con una enfermedad crónica



Angela Magaz
PSICOLOGA
Grupo ALBOR-COHS

“Todos podemos “vivir bien” con una enfermedad, aunque sea crónica”

VIVIR CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Para nadie es un placer tener una enfermedad, y sin embargo todos podemos “vivir bien” con una enfermedad, aunque sea crónica o nos exija cuidados muy especiales. Muchas veces he escuchado que esto puede decirlo alguien que no tiene un agujero en su cuerpo, que no depende de una bolsa, que no despiden olores indeseables, a quien no se le irrita la piel,.... en definitiva una persona SANA.

Afortunadamente, mi experiencia con personas ENFERMAS y SANAS me ha ayudado a aprender que no se vive mejor o peor por tener una enfermedad crónica sino que cada uno de nosotros tenemos unos valores, hábitos y un carácter que son los que explican nuestra

calidad de vida, nuestro bienestar y ¿por qué no? Nuestra FELICIDAD. Únicamente, parece insalvable el malestar provocado por la percepción de dolor y de molestias constantes; las personas con dolores frecuentes tienen que realizar más esfuerzos intencionados para sentirse bien, y, en ocasiones, no lo consiguen. Afortunadamente, muy pocas personas con una ostomía están en esta situación ya que la medicina ofrece tratamientos que reducen o eliminan sus síntomas físicos dolorosos; sólo tenemos que aprender a tolerar las molestias y a solicitar los recursos que nos ayuden a reducir el dolor, y lo que quede..... sufrirlo LO MENOS POSIBLE.

La enfermedad no sólo afecta a los órganos o tejidos que funcionan de modo incorrecto sino, también, al

El Grupo ALBOR-COHS está constituido por un equipo de profesionales de la Psicología y la Educación que desarrollan su actividad de consulta en sus centros de Cruces (Baracaldo-Vizcaya) y Alcalá de Henares (Madrid). Desde 1995, han asesorado a personas afectadas por enfermedades crónicas, más o menos graves. En la mayoría de los casos "la enfermedad" no sólo provoca malestar físico y emocional, sino que perjudica la calidad de vida de la persona enferma y de su familia, por lo que cuando realizamos un asesoramiento lo extendemos a todas las personas realmente "afectadas".

Nuestra experiencia nos permite afirmar que se puede aprender a disfrutar al máximo y sufrir lo mínimo, a pesar de todos los inconvenientes derivados de la enfermedad. Las psicólogas del Grupo ALBOR-COHS que, en este momento, realizamos el asesoramiento a personas con enfermedades crónicas María López, M^a José Vicente y Ángela Magaz, les animamos a que no se resignen a vivir sufriendo sino que intenten cambiar solos o con ayuda.

Cuando lo hagan permitan que otras personas con su enfermedad conozcan qué hacen para vivir bien y cómo lo hacen.

comportamiento de las personas que lo padecen. Por otro lado, este comportamiento influye en el desarrollo de la enfermedad y en la calidad de vida de las personas afectadas, incluyendo entre ellas quienes tienen la enfermedad y quienes conviven o mantienen relaciones con ellos-as.

En este artículo breve no pretendemos presentarles una panacea, no habrá soluciones para todos los problemas, solo deseamos mostrarles algunas alternativas para vivir mejor, para añadir a las que seguro ustedes han desarrollado. Conseguir aplicarlas día a día dependerá de cada persona y si no lo consiguen, no lo duden, busquen ayuda: la depresión, el miedo, la angustia, los sentimientos de inferioridad, que hoy parecen eternos, un día puede desaparecer o cambiar radicalmente.

El primer obstáculo que hemos de salvar para vivir bien con una ostomía, o simplemente para vivir bien con “lo que sea”, son los valores predominantes en nuestro entorno social sobre la salud y la enfermedad. Nos han repetido muchas veces: “Lo más importante en esta vida es la salud, el dinero y el amor”, en este orden. Pensando de este modo cuando aparece una enfermedad crónica se pierde lo más importante, la salud, y se pone en riesgo lo siguiente en importancia, el dinero y el amor. Podemos decidir asumir estos valores o cambiarlos por otros: “Lo más importante en esta vida es mantener la capacidad de decidir disfrutar cada día y practicar actividades, motoras o cognitivas, que nos proporcionen placer”, pase lo que pase siempre tenemos la oportunidad de pensar en acontecimientos agradables, o podemos hacer algo que nos agrada. En cualquier caso son necesarias tres condiciones: decidirlo, saber cómo hacerlo y ponerlo en práctica.

Los valores sociales están ahí pero ¿los compartimos?. Afortunadamente la mayoría de las personas que tenemos la oportunidad de cambiar estos valores que nos hacen sufrir buscan y encuentran otros basados en una afirmación que conviene tener presente en situaciones desagradables: “No es fuera sino dentro de nosotros donde hace buen o mal tiempo”, podemos también decir: “No es el aparato digestivo el que funciona mal, sino nuestro cerebro”.

Sin duda desconocemos el funcionamiento de esa compleja estructura, el cerebro, pero sabemos que en él está la base biológica que nos permite pensar y que nos hace sentir emociones. Las emociones no podemos cambiarlas completamente, son elementos que nos protegen de nosotros mismos: nos deprimimos para parar, nos asustamos para protegernos, nos alegramos para actuar, sentimos asco para rechazar un alimento perjudicial,... sin embargo, a veces nuestras emociones se mantienen cuando ya no son necesarias o pensamos sobre ellas de modo inadecuado y creamos los sentimientos desagradables, sufrimos. Aprender a regular nuestras emociones a través de lo que pensamos

y de lo que hacemos es un poder, exclusivo de los seres humanos, que no nos enseñan en la escuela de modo sistemático pero que podemos aprenderlo en nuestra vida adulta, es lo que cada día enseñamos los psicólogos que consideramos que esta es la clave de la FELICIDAD.

Como muestra les propondré algunas creencias perjudiciales, que provocan emociones perjudiciales y las alternativas con las que pueden practicar:

CREENCIA 1: Para ser feliz es necesario, en este orden: salud, dinero y amor.

ALTERNATIVA 1: No se puede “ser feliz”. Se puede estar feliz, por lo que “la felicidad” está compuesta de “momentos de alegría”, no de salud, dinero o amor.

CREENCIA 2: No se puede “estar feliz” si tienes una enfermedad crónica sintomática.

ALTERNATIVA 2: Se puede estar feliz, realizando actividades agradables o con pensamientos alegres.

CREENCIA 3: La felicidad no depende de las personas sino de lo que les sucede.

ALTERNATIVA 3: No son los sucesos los que nos producen felicidad sino lo que pensamos y hacemos, en interacción con los sucesos.

CREENCIA 4: Para “estar feliz” no hay que hacer ningún esfuerzo.

**Lo más importante
en esta vida es
mantener la
capacidad de decidir
disfrutar cada día**



**“ Los valores
sociales están ahí,
pero ¿ los
compartimos ?**

ALTERNATIVA 4: Para estar felices hay que hacer esfuerzos que pueden ser mayores o menores dependiendo de las características de cada persona y de su entorno.

CREENCIA 5: Una persona con una enfermedad es inferior a una persona sana.

ALTERNATIVA 5: Las personas no somos inferiores o superiores unas a otras, somos iguales porque somos personas y diferentes en lo que tenemos, hacemos, pensamos, ...

CREENCIA 6: Si aparece una enfermedad es por haber tenido "mala suerte".

ALTERNATIVA 6: Nunca se puede saber si lo que ha sucedido es "mala suerte" o "buena suerte", siempre podemos pensar que "es lo mejor que nos ha podido pasar".

CREENCIA 7: Mi enfermedad justifica mi "mal humor".

ALTERNATIVA 7: Mi estado de ánimo depende de mí, aunque algunas veces no sé conseguir estar de "buen humor".

CREENCIA 8: Soy un-a enfermo-a

ALTERNATIVA 8: Algunas células de mi organismo funcionan de modo incorrecto.

Las creencias y las alternativas se prolongan indefinidamente, pero afortunadamente hay una estrategia que nos ayudará a generar alternativas ante cualquier valoración relacionada con la enfermedad, o con otros sucesos de la vida, con los que nos sentimos mal; la resumimos a continuación: Cada persona tiene unas habilidades, un carácter y unas condiciones físicas diferentes, lo cual explica que ante la misma situación nuestras actuaciones y nuestros sentimientos sean distintos.

No obstante, todas las personas que tienen capacidad para tomar decisiones tienen el poder de regular sus sentimientos y por lo tanto su bienestar. Esto no significa que podemos estar bien siempre pero sí podemos estar bien la mayor parte del tiempo. Depende de nosotros.

“ No es fuera sino dentro de nosotros donde hace buen o mal tiempo “

Los asistentes siguieron con gran interés las explicaciones de la doctora Magaz



La Arboleda: Instinto Mágico



Uno de los lugares más bellos del territorio conocido como Gran Bilbao, se encuentra en el Valle de Trápaga.

por Vicente Alonso.

Se trata de una gran área recreativa y natural de unas 600 hectáreas donde confundimos el azul del cielo con la verde alfombra de un césped bien cuidado y salpicado por unos pequeños lagos que no eran sino viejos pozos de minas de hierro que allá por los últimos años del S.XIX y primeros del S.XX, eran uno de los motores económicos e industriales de Vizcaya.

Hoy sabemos que las minas de hierro no constituyen ningún argumento válido como resorte de la economía en Vizcaya y qué mejor orientación se le puede dar a un espacio único (subiendo por la carretera, antes de llegar a “La Reineta” está habilitado un espectacular mirador donde sus vistas son realmente sensacionales sobre “El Abra”, Bilbao y su ría) que convertirlo en un área de esparcimiento y diversión donde podemos pasar sobre todo en primavera y verano, un día inolvidable entre lagos,



árboles, mesas, asadores, una gran campa y si nos sentimos un poco aventureros y buscamos por los senderos en la parte alta, nos podremos encontrar fácilmente con un solitario paraje plagado de grandes agujeros y bocas de minas pretéritas, auténticas cicatrices que nos recuerdan lo que un día hubo allí: una actividad minera y económica de gran calado.

Pero hay otro aliciente añadido para visitar La Arboleda: su otro medio de transporte alternativo al coche o al autobús. Estamos hablando de su funicular.

El funicular de La Reineta es realmente un viaje atractivo y divertido que durante 10 minutos y desde 1926, su año de construcción, nos traslada desde Trapagaran hasta La Reineta con una pendiente máxima del 35'9 % y una longitud de 1.179 metros.

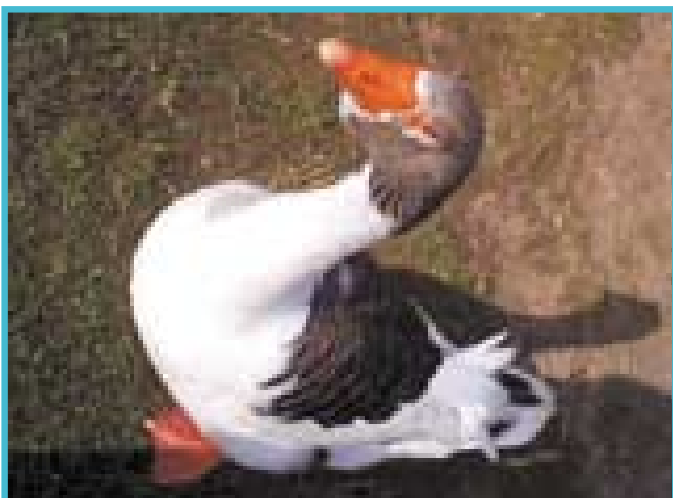
Desde La Reineta (donde nos deja el "funi") hasta La Arboleda tenemos aproximadamente un kilómetro, se trata de una carretera que nos conduce al antiguo poblado minero, hoy plagado de bares y restaurantes donde tenemos que destacar sus famosísimas "alubiadas", plato típico de la zona; en este tramo de carretera antes citado es donde podemos encontrar este mágico instinto de ocio y asueto en forma de preciosos lagos mezcla de naturaleza y trabajo humano.

Además un paseo por el viejo poblado minero es retroceder muchos años en el tiempo, es contemplar un escaparate de estrechas callejas y casas únicas en Bizkaia que sólo se reproducen en contados lugares de Asturias y también en Cantabria.

Según relatan los más longevos de la zona, en La Arboleda existían varias cuadras de caballos "Percherones". Allí desarrollaban su vida dedicada al trabajo que no era otro que trasladar las vagonetas que usaban los mineros. Quizás todavía se vea algún caballo por la zona como recuerdo de aquella actividad.

Estas explotaciones mineras dejaron de funcionar hace aproximadamente un cuarto de siglo.

Pero volvamos al encanto que este lugar tiene como reclamo para pasar una jornada de ocio y diversión. Si torcemos la mirada hacia los lagos y nos acercamos a ellos, pues se puede bajar a pie hasta la orilla, vemos que en su interior (en la imagen, un precioso atardecer dentro de uno de los lagos) se manifiesta la vida.



Nuestro reportero Vicente



Es un aliciente más para relajarse y, a sólo unos minutos de la gran urbe bilbaína, percibir una sensación de cambio: el asfalto y los coches por la hierba y el césped, la urbe por la naturaleza y el trabajo por el relax. Bien merece la pena una visita.

Según relatan los más longevos de la zona, en La Arboleda existían varias cuadradas de caballos “Percherones”. Allí desarrollaban su vida dedicada al trabajo que no era otro que trasladar las vagonetas que usaban los mineros. Quizás todavía se vea algún caballo por la zona como recuerdo de aquella actividad. Estas explotaciones mineras dejaron de funcionar hace aproximadamente un cuarto de siglo.





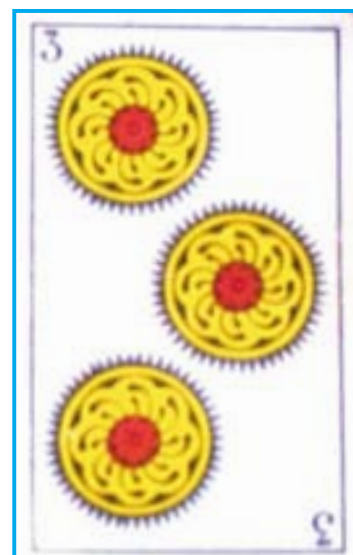
Prolapso y su Arreglo en una Sigmoidostomía

Como sistema pedagógico recordamos que llamamos Sigmoidostomía al “abocamiento a la piel de la parte del intestino grueso llamado SIGMA. El sigma se halla hacia el final del tránsito intestinal, entre el Colon descendente y el Recto.

En el número anterior y primero de “LUZ en la PALABRA”, en la página encabezada como “El caso del día” incluíamos un par de fotografías de un “hermoso” prolapso ostomal. Hoy traemos a estas páginas otro prolapso, indudablemente más discreto en cuanto a su tamaño, pero que a su propietario le creaba bastantes problemas porque, además, se

acompañaba de una hernia peri-ostomal y esta última circunstancia le producía dolores.

Nuestro “colegui” convenció al Cirujano que accedió a repararle estos inconvenientes y pasados unos 15 días de la intervención quirúrgica apreciamos este magnífico resultado. Dicho sea de paso que la intervención quirúrgica fue de ejecución delicada pero resuelta con el éxito manifiesto que se aprecia en las fotos tomadas, antes y después, en los mismos planos. Con encomiable habilidad, el Cirujano tuvo que extirpar 12 centímetros de intestino sobrante. Nos unimos en el agradecimiento y aplauso de nuestro “colegui” a su Cirujano.
¡¡Gracias!!.

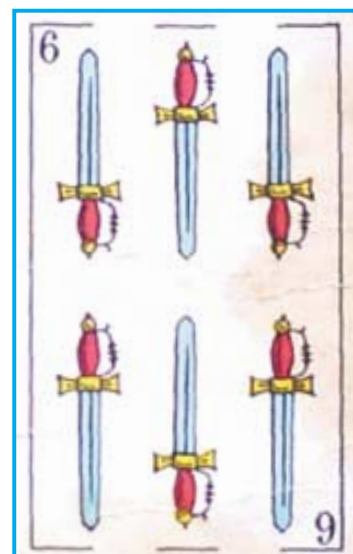


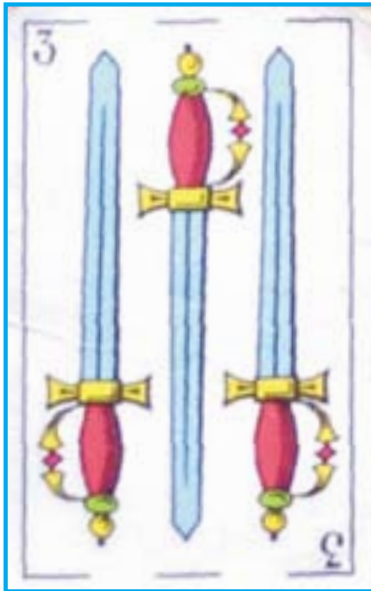
Los Naipes

La Baraja de los Naipes,
Te la voy a descifrar
Para que pongas cuidado
Cuando vayas a jugar.

En el AS, yo considero,
Yo considero en el AS
Que es un solo Dios inmenso,
Que no lo puede haber más.

En el DOS, yo considero
Que es la carta más hermosa
Por ser la Pasión de Cristo,
Afligida y Dolorosa.

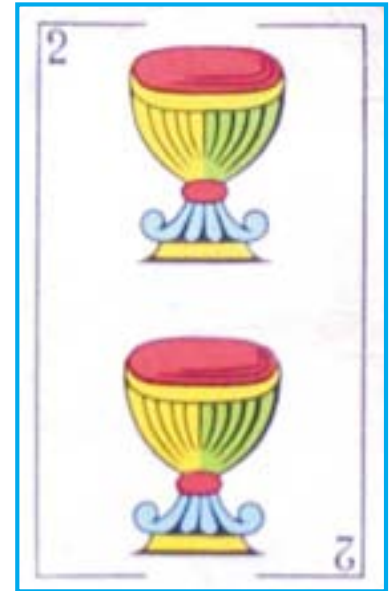




En el **TRES**, yo considero
Que son tres Clavos frondosos,
Los que traspasaron a Cristo,
Aquellos remos hermosos.

En el **CUATRO**, considero
Que son los cuatro Evangelios
Para no olvidar la Ley
De nuestros padres primeros.

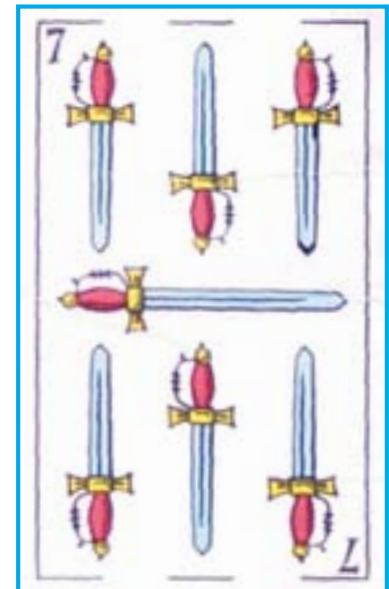
En el **CINCO**, considero,
Que son las cinco Llagas
Las que Jesucristo tiene,
En su cuerpo bien selladas.



En el **SEIS**, yo considero,
Que serán las seis Espinas,
Las que traspasaron a Cristo
Sus sienes divinas.

En el **SIETE**, considero,
Que son las siete Palabras,
Las que Jesucristo dio
A su Madre soberana.

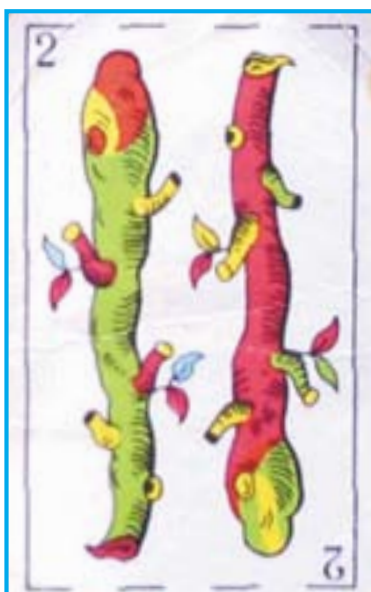
En la **SOTA**, considero,
Que es una mujer piadosa,
La que limpió con su manto,
A Jesús, su cara hermosa.



Agarremos el **CABALLO**
Cansado y avergonzado
Él que vivió por la gracia
Y murió por el pecado.

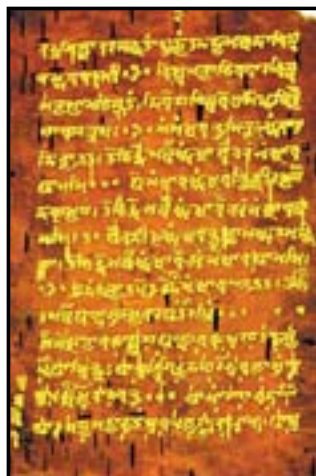
En el **REY**, yo considero
Que es aquel manso cordero,
Siendo rey de cielo y tierra,
Muerte alevosa le dieron.

La baraja de los Naipes,
Ya la tienes descifrada,
Por ser la Pasión de Cristo,
No dejes de considerarla.





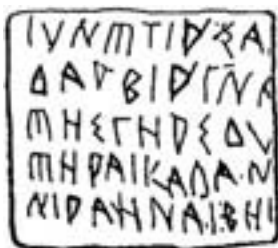
Papiro de EBERS



Escrito médico en Sánscrito



Esta representación del hígado, en arcilla, es un verdadero tratado de medicina basada en la interpretación del hígado de los animales sacrificados para ese fin. (2000 a.d.C.)



Primeros intentos de un alfabeto



Código de Hammurabi (1700 a.d.C.)

Estos versillos de gran simpleza conceptual están recogidos de la memoria no escrita de una anciana de “un lugar de La Mancha”, ya difunta, que los habría aprendido de su madre o abuela, y hasta, Dios sabe dónde alcanzará su génesis. Asimismo se conserva en la memoria de sus descendientes. En su sencillez conceptual lo que sí refleja muy bien es el intento moralizante de acallar la mala conciencia de hacer algo considerado durante tiempos y en muchos lugares como “malo”, el juego de cartas. Por este medio se conservaron magníficos Romances y Cantares de Gesta durante la alta edad media.

Este sistema de transmisión fue el único que durante milenios llegó a la gente sencilla que no tenía acceso a los costosos manuscritos, ni siquiera, durante mucho tiempo después, a la letra ya impresa. Hablando de tiempos más o menos cercanos, hablo de nuevo de la Edad Media, el proceso de propagación lo constituyó el festivo pero no excesivamente numeroso grupo de los Juglares. Ya en tiempos modernos, las personas de una cierta edad pueden recordar perfectamente cómo en el mundo rural era muy generalizado el hecho

de la existencia de un ciego que malvivía su vida pidiendo limosna y “cantando” coplillas que daban conocimiento de hechos y acontecimientos, generalmente violentos y luctuosos, de la comarca.

Se suele decir que cuando muere un viejo ha desaparecido un libro

En muchos lugares de la tierra donde se vive en medio de un analfabetismo generalizado, se suele decir, sin duda con emoción, que cuando muere un viejo, ha desaparecido un libro. Especialmente algunos que siempre hay en todos los sitios, constituyen la reserva de los más variados conocimientos del grupo humano. ¡Cuánta

tierna poesía se podría recuperar de los viejos de tantos y tantos pequeños grupos tribales desconocidos!. La sabiduría no es patrimonio sólo de los que tienen acceso a los últimos medios de difusión del conocimiento.

“ Los hombres nacen, procrean, luchan, guerrear, se comunican, viven y mueren desde hace un millón de años, pero sólo escriben desde hace 6.000”. Y la generalización de los medios escritos la tenemos casi al alcance de nuestra edad.



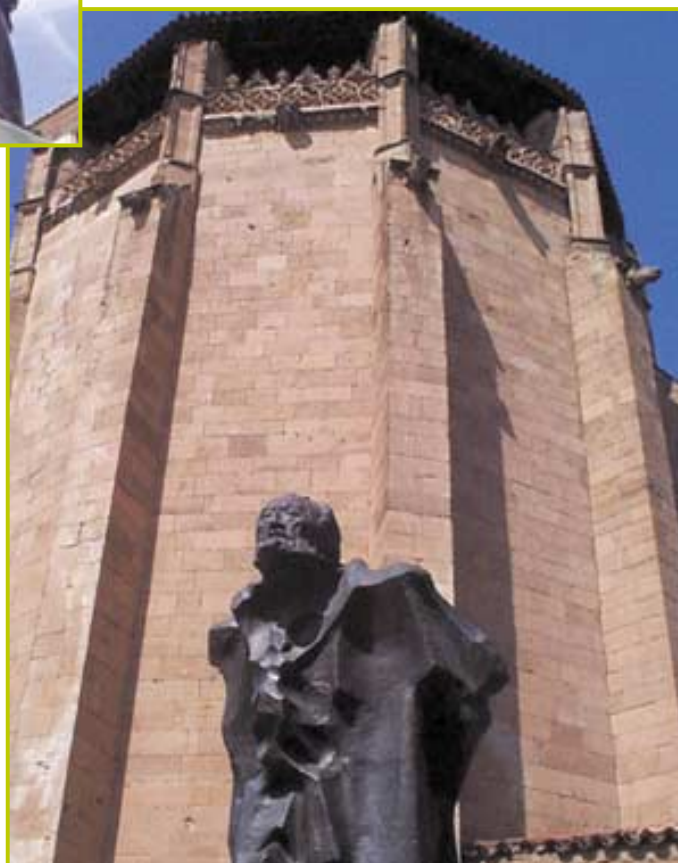
Salamanca

Helmantica

Summa Artis



*Patrimonio de
la Humanidad*





Villamayor. Pequeña población a unos kilómetros de Salamanca donde se extrae su piedra, Arenisca, de Sedimentación y grano fino, que permite fácilmente su labrado. Su docilidad ha hecho posible la filigrana del Plateresco de sus monumentos cuyo conjunto es "Patrimonio de la Humanidad". Dentro del recinto de la antigua muralla (de cuya existencia solo dan noticia pequeños lienzos de la misma), todas las fachadas de Salamanca deben ser de esta piedra de Villamayor. En la antigua muralla de Salamanca existía la puerta de su nombre.

La fina arena llenó los declives con alguna mezcla de briznas ferrosas. Millones de toneladas encima. Sueño de milenios y milenios en esa descomunal compresión y aquella arena se concretó en una masa amorfa. Soñó y soñó durante eras geológicas y sus ensueños se entremezclaron unos en otros desdibujándose los unos para dar paso a los siguientes, y así sin parar. No podían gozar de expresión porque ese sueño era continuo como continua era su noche. Todos mezclados sin aparente orden alguno, solo pudieron ser descifrados cuando las hábiles manos de los artistas canteros fueron adivinando sus límites, y limpiando el material sobrante lograron interpretar las historias. Apareció entonces, en toda su exuberancia, la maravillosa criptografía onírica. Ensueños de infancia, de pubertad, de juventud, de madurez y decrepita vejez. Imágenes de delicada belleza y horrores de terribles pesadillas. La piedra de Villamayor siempre fue dócil y entregó dulcemente los secretos de sus formas:

aquí las doncellas y allí las gárgolas, bastó a los artistas sacudir la acumulación sobrante y limpiar con el buril la pátina de los milenios dormidos. Seguro que aun esperan a los Artistas, maravillosos hallazgos encriptados en esta piedra. Lo más maravilloso es que cada uno halla en la piedra la historia que lleva dentro.





Dos Ileostomías

Con muy distinta fortuna en los resultados prácticos

Ya sabemos que una ILEOSTOMÍA significa el abocamiento a la piel de la parte final del Intestino Delgado, o sea el ÍLEON.

El efluente intestinal evacuado por una Ileostomía, es de unas características químicas y organolépticas que obligan al Cirujano a Cofecionar esta Ostomía en un modo tan cuidadoso que impida el contacto de dicho efluente con la piel. Su pH es claramente ácido y en ciertas circunstancias de tránsito intestinal muy rápido, pueden llegar hasta el final de trayecto Enzimas proteolíticos activos que en su naturaleza, como su nombre indica, llevan la facultad de digerir proteínas y como tales proteínas, los componentes de la piel. Esa digestión lleva consigo la irritación y ulceración de la piel periestomal.

Como se puede apreciar, la Ileostomía de la izquierda cumple las exigencias de perfecta protección de la piel mientras que en la de la derecha no sucede lo mismo. De entrada está situada en el lado izquierdo. Por esta sola circunstancia no debe deducirse que no estuviera bien hecha, pero este detalle hace pensar que en su resultado final han coexistido factores que han condicionado más de una manipulación y seguramente en condiciones muy precarias, tal vez, por la patología de fondo. Las deficiencias del resultado son evidentes y la incomodidad y sufrimiento del Paciente portador nos da escalofrío.

Las fotos bajo estas líneas hablan por sí mismas. No es momento de comentar las causas que condujeron a esto. Afortunadamente no es de lo más frecuente. Pero, en cualquier caso, todos deseáramos que no se llegase nunca a semejante situación.



“Gracias a la asociación he aprendido a valerme por mí misma”

por BEGOÑA SANCHEZ

El encanto de Belén se descubre fácil: un saludo, una sonrisa y ya estás deseando conocer su forma de ver y de vivir la vida, sus pequeños secretillos y hasta...sus recetas de cocina. Licenciada en Filosofía y Letras y pensionista después de un montón de años trabajando cara al público en una caja de ahorros acaba de descubrir el arte culinario: “Mi ama ha sido una gran cocinera y hace muy poco tiempo que me ha pasado el testigo. Parece mentira pero me encanta cocinar e incluso dicen que lo hago bastante bien, de todas formas era estupendo venir de trabajar y encontrarte la mesa puesta ¡claro!”.

PREGUNTA :- ¿Ha sido difícil dejar de trabajar?
RESPUESTA:- Sí y no; tienes tus momentos de nostalgia pero ha sido necesario, mi ileostomía me está dando problemas “mecánicos”, necesita cuidados que llevan tiempo y, lo que es peor no me dejan olvidarla.

P :-¿Desde cuando la ileostomía?

R :- Desde hace algo más de dos años y si no fuera porque tiende a cerrarse y hay que hacer dilataciones continuamente podría decirse que lo llevo bien, la bolsa no me ha supuesto ningún trauma, estuve tan mal en la U.C.I. que tardé mucho tiempo en darme cuenta de lo que tenía y lo cierto es que aunque es duro he conseguido aceptarlo con tranquilidad. Ahora estoy pendiente de otra intervención para intentar solucionar el problema pero... no sé, creo que voy a esperar a que pase el verano.

P. -Eres miembro de Argia ¿crees que es útil formar parte de la asociación?

R. -¡Por supuesto!. No se que hubiera hecho sin su ayuda. En el hospital intentan que aprendas a cuidarte tu misma y hacen lo que pueden considerando que ahora el personal sanitario rota continuamente y no tienen tiempo de llegar a conocerte ni de ganarse tu confianza. Los problemas llegan en casa cuando en el día a día te enfrentas tú sola a los nuevos “accesorios” y al espejo. Si tienes suerte y yo he tenido mucha, tu familia y tus amigos te ayudan pero no puedes ni debes depender de ellos.

El ATHLETIC es algo que me puede, soy socia, vivo cerca de San Mamés y sólo voy cuando ya llevan metidos varios goles y puedo relajarme, si no, soy incapaz de verlos.

Así que llegas aquí y te encuentras con gente como tú que sabe lo que hay que hacer y te enseña cómo hacerlo, con cariño y paciencia, en fin, un apoyo enorme e imprescindible.

P. -¿Animarías a venir a todas las personas que se encuentran en una situación parecida?

R. -Hay quien piensa que si te apuntas a algo así estás entrando en una especie de ghetto o que si no lo haces es más fácil cerrar los ojos y olvidarte del problema, hacer como que no ha ocurrido. Lo entiendo y lo respeto pero mi experiencia es tan positiva que yo les animaría sin dudar.

P. -Se nota enseguida que eres una persona positiva y valiente. ¿Hay alguna cosa que te altere especialmente?.

R. -Si dejamos aparte todo lo relacionado con la salud personal y de los míos ya lo creo: el ATHLETIC , es algo

que me puede, soy socia, vivo cerca de San Mamés y solo voy cuando ya llevan metidos varios goles y puedo relajarme si no, soy incapaz de verlos. Ahora estoy un poco más tranquila y hasta pensando en Europa. Ya veremos.

P. -¿Te gustan los deportes?

R. -Me gusta nadar y estoy encantada viendo que se puede hacer a pesar de la bolsa, ya te digo que si todo va bien te permite llevar una vida, con cuidados

pero perfectamente normal.Soy una fanática del atletismo y también aunque no se pueda considerar un deporte me encanta viajar, es una maravilla.

P. -¿Y la comida?

R. -Es curioso que tanto la cocina como la comida hayan sido descubrimientos posteriores a la ileostomía. Siempre he sido un poco especial para comer y ahora disfruto comiendo de todo. Afortunadamente no tengo que hacer dieta ni engordo así que soy la envidia de mis amigas.

Llega la hora de despedirnos y compruebo que el tiempo ha volado literalmente en compañía de Belén. Salimos a la calle y llueve sobre Bilbao, nos vamos hablando entusiasmadas de lo bonita que está la ciudad. Hoy ni la lluvia ni los atascos ni los problemas han podido quitarnos la alegría.



Jorge Oteiza. “Variante ovoide del vaciado de la Esfera”

Oteiza llegó a un momento en su proceso de introspección en que se planteó el VACÍO como elemento de interpretación artística y esto explica el aparentemente alambicado título de esta obra que luce, desde hace unos meses, ante el Ayuntamiento de Bilbao. El motivo esencial de traer esta su obra a nuestra revista es tributar un pequeño homenaje a un gran artista, tal vez el máximo representante del arte vasco en los tiempos modernos. Descanse en paz.

Y hablando de VACÍO nos recuerda esa primera sensación ante la Ostomía y la lucha por llenar de nuevo ese nuestro propio mundo que parece habérsenos vaciado. Su llenado no deja de ser un arte.

El sol centrado no es otra cosa que el orificio o calibre de una bolsa.
Sobre el sol (la luz), dos manos que se estrechan
amigablemente y suavemente a su calor,
en gesto de ayuda y signo de SOLIRARIDAD.
Un ave (el espíritu) que se independiza surcando el cielo
en libertad desde las manos entrelazadas.
Rematando inferiormente la palabra

“ARGIA”=LUZ (la LUZ de la INFORMACIÓN).

NUESTROS SIGNOS TIENEN LA PALABRA



Asociación de ostomizados “ARGIA”
Av. Julian Gaiarre, 46 (trasera). 48004 BILBAO. Tfno. y fax: 944 12 99 21.
E-mail: avoiargia@euskalnet.net

Colabora



Depósito legal: BI -2826 - 02