



LA GACELA INFORMATIVA Nº 6

ZUGANDIK METRO GUTXIRA
A POCOS METROS DE TI

«»» www.grupourgatz.com «»»

grupoUrgatzi



Hemen da Gacelaren ale berria! Oraingo honetan, Basauri eta Santurtziko lankideen laguntza izan dugu.

Geure lanaren inguruan hazten, ikasten eta hausnartzen jarraitzen dugu; espero dugu zeuek ere sentazio horiek berak izango dituzuela. Azken ale honetan ADINEKO PERTSONARENGANAKO TRATU TXARRAZ mintzatuko gara; gai sentikorra da, uste duguna baino ohikoagoa. Arazoaren ezaugarriak aztertuko ditugu eta ikusiko dugu, sarritan, ez ditugula inguruko pertsona nagusiak ondo tratatzen. Horrek, aurreko Gacela aleetan bezalaxe, pentsarazi egiten digu, eta erreakzio horiek guztiak saihesten saiatzera garamatza, aurrean dugun arazo honen inguruan hausnartzera eta soluzioak bilatzera. Gure lanean esku-hartzeko planteatu nahi ditugu, egunez egun hobetzen jarraitzeko asmoz, jakina.

Gure eskerrik beroenak helarazi nahi dizkiegu e-posta eta WhatsApp bidez (678 883 667) jaso ditugun iritzi guztiengatik, beti izaten baitira ongi etorriak. Jarrai ezazue bide horretatik, mesedez; eta, Gacela idaztera animatzen bazarete (guztiona eta guztiontzako baita), gu pozarren egongo gara! Hemen izango gaituzue zain!

¡Un nuevo número de la Gacela! En éste, contamos con la colaboración de compañeras de Basauri y Santurtzi.

Por nuestra parte, creciendo, aprendiendo y reflexionando sobre nuestra labor, y esperando que vosotros/as compartáis estas sensaciones. En este número abordamos el MALTRATO A LA PERSONA MAYOR, un tema sensible y más común de lo que suponíamos. Analizamos las características de este problema y vemos que en ocasiones no tratamos bien a las personas mayores que nos rodean, lo que nos lleva, como en las anteriores Gacelas, a pensar y tratar de evitar todas esas reacciones, y a recapacitar y buscar soluciones a este grave problema al que nos enfrentamos. Queremos plantearnos muchas actuaciones en nuestro trabajo, con el firme propósito de mejorar día a día, eso seguro.

Nuestro agradecimiento a todas vuestras opiniones llegadas a través de nuestro email y al número de WhatsApp 678 883 667 que siempre son bien recibidas, seguid haciéndolo, y si os animáis a participar en la redacción de Gacela (que es de todos/as, y para todos/as) encantadas!, aquí os esperamos.

El equipo de La Gacela



Munduko Egun Seinalatuak

Abenduak 10: Giza Eskubideen Nazioarteko Eguna.
Abenduak 20: Giza Elkartasunaren Nazioarteko Eguna.
Abenduak 30: Indarkeria Ezaren Nazioarteko Eguna.
Otsailak 4: Minbiziaren aurkako Nazioarteko Eguna.
Martxoak 1: Diskriminazioaren aurkako Eguna.
Martxoak 8: Emakumeen Eskubideen aldeko Nazio Batuen Eguna .

Martxoak 21: Down Sindromearen Nazioarteko Eguna.
Martxoak 24: Tuberkulosiaren Eguna.
Martxoak 25: Esklabotzaren Biktimen Oroimenerako Eguna.
Apirilak 2: Autismoaz Kontzientziazteko Munduko Eguna.
Apirilak 7: Osasunaren Munduko Eguna.
Apirilak 28: Laneko Segurtasun eta Osasunaren Nazioarteko Eguna.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA

PÁGINAS CENTRALES

- Apuntes sobre nuestro trabajo.
El uniforme y su importancia.
- Entrevista a un familiar.
- Salud. Expresar los sentimientos y emociones.
- Hablemos de... El Maltrato.
María.
El buen trato.
Las y los auxiliares opinan.
El maltrato a la persona mayor.
Carta de un familiar.
- Gacerrelatos.
- Súbete a La Gacela.
Servicio de Ayuda a Domicilio de Basauri.
Servicio de Ayuda a Domicilio de Santurtzi.

CONTRAPORTADA

- Noticias de la empresa.
- Miscelánea.
- Receta "Flan de nata".

*"Ante las atrocidades tenemos que tomar partido.
El silencio estimula al verdugo"*

Elige Wiessel



"Yo soy sólo uno, pero aún soy uno. No puedo hacerlo todo, pero aún puedo hacer algo"

Edward Everett

APUNTES SOBRE NUESTRO TRABAJO

El uniforme y su importancia

El uniforme sirve para identificarnos sin dar lugar a equívocos. Una auxiliar vestida correctamente inspira confianza, de ahí la importancia del uso correcto del uniforme. Los uniformes deben estar diseñados para poder hacer las labores sanitarias, higiénicas y demás, con la máxima seguridad y comodidad posibles. También deben permitirnos el máximo movimiento sin restricciones y que se adapten bien a las diferentes situaciones climáticas, para así no sufrir ni por exceso de frío ni de calor.

El uniforme de la auxiliar domiciliaria consta de:

- **BATA O PIJAMA** (dos piezas): En la parte superior izquierda muestra el nombre de la empresa y servicio municipal para el que trabajamos. También debemos llevar bien visible una tarjeta identificativa con el nombre y una fotografía. La bata blanca simboliza limpieza, vida, refleja luz y transmite calma, por eso, es aconsejable llevarla siempre limpia y bien planchada. Debe llevarse bien abrochada y cubrir hasta debajo de la rodilla. De mangas cortas o largas, pero, que se puedan reducir. Con bolsillos para poder guardar guantes y demás. Y, bien confeccionada, de algodón fino y transpirable para protegernos del frío en invierno, pero, que en verano no nos haga sudar. También es aconsejable una chaqueta para poder utilizarla en caso de ser necesario.
- **ZUECOS**: Deben ser cómodos, ligeros, mullidos, que pesen poco y que tengan una buena sujeción al estar en continuo movimiento. Plantilla extraíble, para

lavarla siempre que sea necesario. Suela antideslizante. Resistentes a los lavados constantes y con posibilidad de meterlos en la lavadora para una mayor limpieza y desinfección. Es muy importante ponérselos cada vez que entramos en un domicilio, para evitar la entrada o propagación de gérmenes que podamos traer adheridos al calzado que usamos.

• GUANTES:

- 1) Para la Higiene: han de ser impermeables, resistentes, flexibles, de sensibilidad máxima, que se ajusten perfectamente a nuestra mano y de un sólo uso. Consideramos que los más óptimos son los de PVC, por su seguridad, ya que son los que realmente aíslan por completo.
- 2) Los menajeros: Es recomendable que sean impermeables, cómodos, ajustables a nuestra mano y de látex grueso.

En nuestro trabajo es muy importante un buen uso del uniforme, ya que nos aísla y protege, además de identificarnos como profesionales.

"SI VAS A TRABAJAR TIENES QUE PONERTE EL UNIFORME, NO POR ESTÉTICA, SINO POR SEGURIDAD"

Por Ana Belén Viñuela



ELKARRIZKETA ERABILTZAILE BATEN SENIDEARI

M. GRANADA GONZALEZ GUTIERREZ, GALDAKAKO ELZaren erabiltzaile baten arreba.

Zer iruditzen zaizu ELZ?

Nire kasuan, ezinbesteko laguntza da zerbitzu hau, baita familia osoarentzako babes-puntu handia ere.

Zertan laguntzen dizu zerbitzuak?

Une honetan asko laguntzen dit: neba etxean bizi ahal izatea eta oinarritzko beharrian guztiak aseta edukitzea ahalbidetzen du, eta, niri dagokidanez, etxeaz arduratzeko denbora gehiago ematen dit, guztiak zaindu ahal izateko.

Zer eragin izango luke zure familian zerbitzu hau eteteak?

Nire egoera pertsonalaren eraginez, ELZ izango ez banu, oso zaila izango litzateke ni bakarrik nebaz arduratzea.

Iradokizunik...?

Ordutegiak zabaltzeko aukera izatea edo zerbitzua asteburuetan ere izatea.

ENTREVISTA A UN FAMILIAR DE PERSONA USUARIA

M^a GRANADA GONZALEZ GUTIERREZ, hermana de usuario de SAD Galdakao.

¿Qué te parece el SAD?

En mi caso, el servicio es una ayuda imprescindible y un gran apoyo para la familia.

¿En qué te ayuda este servicio?

En estos momentos me ayuda para que mi hermano pueda vivir en su casa con todas sus necesidades básicas atendidas, y a mí a tener más tiempo para ocuparme de mi casa y cuidar de todos.

¿Qué supondría en tu familia la suspensión de este servicio?

Debido a mi situación personal, si no dispondría del SAD, sería muy complicado poder atender yo sola a mi hermano.

Alguna sugerencia...

Poder tener la posibilidad de ampliar horarios o incluso disponer del servicio los fines de semana

Por Seve Ferruelo



SALUD: EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

¿Qué es lo que realmente nos impide expresar abiertamente lo que sentimos? nuestra cultura, la influencia de nuestro entorno familiar, el temor a no ser aceptados/as, el no querer sentirnos comprometidos/as, el rechazo hacia nuestra persona, lo que piensan los demás. Para ser nosotros/as mismos/as, es indispensable ser capaces de exteriorizar nuestras emociones, ya sean negativas o positivas, porque por más negativas que parezcan, al canalizarlas, pueden hacernos crecer como persona y aumentar nuestra autoestima.

Cometemos el error de anteponer y darle más importancia a lo que opinan los demás, que a expresar lo que realmente sentimos y decir realmente lo que pensamos. Comprendamos que somos personas únicas, nunca restemos importancia a nuestras ideas. El saber elegir el momento, la ocasión y la forma es trascendental, pero además debemos ser coherentes y leales con nosotros/as mismos/as.

Las preocupaciones y el temor generados por la contención de todo lo que llevamos en nuestro interior y el no reconocer nuestras emociones, pueden afectar seriamente a nuestra salud. La somatización o aparición de síntomas físicos, como taquicardia, problemas en la piel, dolor de cabeza, úlceras digestivas, dolores musculares... tienen sus orígenes, en muchas ocasiones, en problemas emocionales. Son la respuesta del cuerpo a lo que guardamos en nuestra mente y en nuestro corazón.

No continúes haciéndote daño, sintiendo vergüenza, reprimiendo tus sentimientos; reconócele a ti mismo/a. El hablar de lo que sientes en la vida cotidiana, te aportará satisfacción, liberación, en definitiva: salud. No es una tarea fácil, pero si lo intentas, no te arrepentirás. Pide ayuda, somos seres sociales y todas las personas necesitamos de ella. Aprenderás a reconocer y a articular lo que sientes, tratando de ser asertiva, positiva, proactiva, y sobre todo, serás consciente de que tienes la capacidad para decidir ser feliz.

Por Ytalia Marrero



HABLEMOS DE...

María

EL MALTRATO

¿Qué te ha sucedido María?, ¿qué mal has hecho?, ¿trabajar desde el amanecer hasta el alba? ¿Para qué? ¿Para quién?

Fuiste gallina clueca, arropaste bajo tus alas a tu madre, mujer enfermiza desde siempre, a la que cuidaste desde que eras muy niña, asumiendo trabajos que no te correspondían a tan tierna edad. Cuidaste con amor a tu amama, ¡qué historias me cuentas!, ¡cómo te ríes al recordar y cómo contagias tu alegría!

¡Aunque no me lo creas, la alegría que me da verte! porque la soledad es muy triste y tener a alguien para



hablar un rato es muy importante, y saber, sobre todo, ¡que no estoy sola!

Sólo pides eso, un poquito de compañía y conversación, pero molestas, eres “vieja”, como los muebles de tu casa están ahí, pero nadie los mira. Aun así, sigues siendo gallina clueca, sabes que vives en soledad y justificas a tus polluelos.

Dejemos de tener fantasmas en vida, no cubramos sólo mínimos, con abandonos, silencios y gestos. Son personas con dignidad. NO SE LA NEGUAMOS.

Por M^a Cruz Citores



EL BUEN TRATO

Trabajando el número anterior, descubrimos que una de las causas más frecuentes del suicidio pasivo en la persona mayor, es el maltrato. El bienestar de la persona es el objetivo de nuestra profesión.

Cada día realizamos funciones en los domicilios de las personas usuarias, barremos, fregamos, lavamos, planchamos, aseamos, cocinamos, gestionamos, les ayudamos a comer, limamos o cortamos uñas y a veces la palabra o la queja... Nos pagan por aspirar alfombras, limpiar cristales, lámparas y techos, colgamos ropas y responsabilidades, a veces, sacamos el dedo acusador a la familia, trabajadores/as sociales, a personal médico, empresas, Ayuntamientos e Instituciones, y al vecino/as del quinto, si hace falta... Vamos con ellos/as a la calle buscando Sol, que airee el invierno y la pena. También abrazamos, besamos,

reconfortamos, con caricias de miradas, de gesto amable, de sonrisa, de silencios acompañados, de reconocimiento, de respeto...O NO.

Dice Alex Rovira (en YouTube, muy interesante), con respecto al desarrollo del ser humano, que necesitamos alimento, oxígeno y agua, pero además, necesitamos caricias. Y ahí, compañeras/os, es cuando trabajamos “la otra parte”, ésa que acompaña, o debería acompañar al mocho, la esponja o el pañal; porque ¿cuántas veces hemos visto en la persona a la que atendemos el rictus, el gesto sin alegría, vacío, cansado, esa mirada vidriosa que resbala sin ver, que nos cuenta de soledad, de llanto, de abandono? Personas con años, muchos, que por el hecho de haberlos vivido, por ser mayor, son despojadas de sus bienes, de su opinión, sus derechos, ignoradas,

cosificadas, engañadas, manipuladas a través de los afectos, NEGADA SU DIGNIDAD. No voy a explicar yo el maltrato.

Todo este “ruido” empecé con una reflexión, la mía y la de quienes escriben estas páginas.

Pido perdón, por aquello que hice o no, fuera voluntario o involuntario.



Pido perdón por lo que vi y no me movió a nada.

Pido perdón por estas letras penosas y pesadas, y pido también una REFLEXIÓN.

Por Magdalena Martínez



Porque es una lástima muy grande no decir nunca lo que uno siente

Virginia Wolf

Las y los Auxiliares opinan

- 1 Si yo te digo “maltrato”, ¿Qué es lo primero que se te viene a la cabeza?
- 2 ¿Cuáles crees que son las formas más frecuentes de maltratar a la persona mayor?

1. Atentado contra la dignidad física o psicológica de un ser.

2. Como SAD, tenemos conocimiento de situaciones de maltrato del más bajo al más alto nivel. Se vulnera a menudo su derecho a que sus deseos y opiniones simplemente sean tenidos en cuenta. En ocasiones son cosificadas porque terminan siendo una obligación más en nuestros exigentes ritmos de vida. A veces incluso se llegan a perder los papeles agrediendo verbal o físicamente. ¿Quién no ha oído hablar de los engaños y estafas a los que son sometidas por parte de particulares y empresas comerciales y de servicios? Por último, una de las formas más extendidas de maltrato y la más difícil de valorar o cuantificar, es el abandono a diferentes niveles. Las personas más vulnerables a este tipo de maltrato son las que tienen problemas de movilidad o deterioro cognitivo (o ambas), ya que tienen dificultad para procurarse voluntariamente relaciones sociales y un autoabastecimiento de cosas tan elementales como el alimento y la medicación. Existen deficiencias tanto en la propia higiene como en la higiene de su hogar.

3. Pensemos por un momento qué es lo que pueden llegar a sentir estas personas, cuando nosotros/as, que gozamos de más o menos buena salud y aún somos jóvenes, nos agobiamos si un día no recibimos un WhatsApp, que nos duchamos y comemos a placer todos los días y nos automedicamos en cuanto nos duele la puntita de un dedo.



Laura Juárez. SAD Galdakao

1. Abuso de poder.

2. Psicológico (verbal, ignorar).

1. Botere-abusua

2. Psikologikoa (ahozkoa, bazter uztea).



Estrella García. SAD Baracaldo

1. Cualquier tipo de acto violento hacia las personas.

2. El abandono, el menosprecio, las agresiones físicas, los abusos sexuales, el robo del dinero.



Rocío Baz . SAD San Miguel

HABLEMOS DE... EL MALTRATO

El Maltrato a la persona mayor

DEFINICIÓN

Cualquier acto u omisión (única o reiterada) activa o pasiva, que produzca daño, intencionado o no, practicado sobre personas mayores de 65 años, que vulnere o ponga en peligro la integridad física, psíquica, así como el resto sus derechos fundamentales; constatable objetivamente o percibido subjetivamente.

“LA INDIFERENCIA EMOCIONAL, LA FALTA DE RESPUESTA A LAS NECESIDADES AFECTIVAS, EL AISLAMIENTO, EL VER A LA PERSONA COMO “UN VEGETAL”, EL PENSAR QUE NO SIENTE NADA POR TENER DEMENCIA, EL PERCIBIR AL OTRO MERAMENTE COMO UN SER ENFERMO Y CON LIMITACIONES ES MALTRATO.

TIPOS DE MALTRATO

FÍSICO: Agresiones con: dolor, lesión, o ambas. Contenciones tanto físicas (con consecuencias tales como úlceras de presión, incontinencia, agitación) como químicas (conductas de agresividad, abuso de medicación, prescripción inadecuada de fármacos, falta de supervisión del tratamiento o de la interacción entre los medicamentos).

SEXUAL: Realización de actos sexuales, sin consentimiento de la persona, empleando la fuerza física o psicológica (amenaza o abuso dado el deterioro cognitivo de la persona).

PSICOLÓGICO: agresiones verbales (insultos, amenazas de abandono o institucionalización, intimidaciones, humillaciones, infantilización, cosificación,...).

SOCIAL: privación de derechos, aislamiento, y/o cualquier otra interferencia en su libertad personal (restricción de su capacidad para decidir).

ECONÓMICO: explotación (tanto ilegal como inadecuada) del dinero y/o bienes materiales. Sin consentimiento (robo), o con un consentimiento irreal, puesto que se ha conseguido mediante engaño.

NEGLIGENCIA: Es el incumplimiento de las funciones del cuidador. Existe una negligencia física, entendiendo por ésta, la aportación de elementos esenciales para la vida, que son los considerados (alimentación, higiene, vestido, seguridad, tratamientos médicos); una negligencia emocional (falta de apoyo social, estimulación, comunicación), y una negligencia económica (no se utilizan los recursos económicos para cubrir las necesidades de la persona o se le niega su acceso). Puede ser activa (intencionada) o pasiva (por desconocimiento, por falta de capacidad de habilidades o falta de capacidad por problemas de salud, o por estrés).

ABANDONO: Se produce cuando se desampara a la persona de manera voluntaria.

AUTONEGLIGENCIA: la persona mayor no se procura a sí misma los cuidados necesarios para su bienestar.

Los abusos no se presentan de forma aislada. La persona mayor que es maltratada sufre distintos tipos de abusos. Sólo denuncia el 10%.

ÁMBITOS DEL MALTRATO

1. PRIVADO O FAMILIAR

Explotación como “mano de obra” gratuita.

Situaciones en las que la persona mayor permanece dentro de la familia ayudando en las tareas del hogar o el cuidado de los nietos. Pero lo que en un principio es tal, acaba siendo en muchas ocasiones una explotación por una sobrecarga de trabajo. La tarea se convierte en “obligación” bajo la apariencia del “supuesto beneficio” que supone para ella). “Síndrome de la abuela esclava”, originado por una sobrecarga física y emocional (delegación sistemática de “responsabilidades en ella” que deriva en una sintomatología significativa tanto a nivel físico como psicológico. Esta reconocido por la OMS como maltrato a la mujer (que soporta la situación por la educación recibida, sintiéndose responsable vitalicia del cuidado de su familia). Los abuelos/as españoles/as dedican una media de 7h diarias al cuidado de sus nietos.

Destitución familiar. Puede ser:

- Cuando una persona mayor se traslada a vivir con su familia, ya sea periódicamente o de forma permanente y se le hace saber que su presencia se considera un problema o se muestra una actitud de indiferencia (“tratamiento del silencio”).
- Cuando se la obliga a la persona mayor a ingresar en una residencia, con presiones o engaños.

Explotación económica de los afectos. Hacer creer a la persona que se la quiere para de convencerla de que ponga sus recursos económicos a disposición del familiar que se ofrece “para todo lo que necesite”.

Abandono. Situaciones en las la persona es abandonada, sin que sus familiares velen por las condiciones FÍSICAS, EMOCIONALES Y SOCIALES, ya sea por indiferencia, por relaciones negativas, o justificándose en que residen lejos. Es también abandono cuando la persona ingresa en una residencia y se le reducen o niegan las visitas.

Abuso de cuidadores/as informales cuidadores/as particulares. Pueden abusar económicamente de la persona, antes de que los familiares se den cuenta de ello, o proporcionar un trato inadecuado “aprovechando” la falta de supervisión directa.

2. SOCIAL. Tener ideas equivocadas de las personas mayores, es un hecho gravísimo que atenta claramente contra su dignidad y que se traduce en actitudes y comportamientos hacia ellas. Entre otras, la sociedad mantiene de forma totalmente errada los siguientes pensamientos.

Las personas mayores son como niños // El envejecimiento es sinónimo de enfermedad//El deterioro cognitivo es parte inevitable del envejecimiento.

3. SANITARIO. Ambulatorios y hospitales

Medicalizar. Medicales ante cualquier problemática, sin tener en cuenta que pueda tener solución por otras vías. No revisar los tratamientos, no controlar las posibles interacciones, no valorar los efectos secundarios y cuando surgen, explicarlos por “el hecho de ser mayor”, no evaluar la necesidad o no de continuar con el tratamiento.

Edaísmo. El/la médico manifiesta esta actitud, cuando minimiza sus esfuerzos, atribuyendo a la edad todos los síntomas de la persona.

Dificultar el acceso a los recursos sanitarios tales como los especialistas, el trasplante de órganos, la falta de la especialidad de geriatría en la sanidad pública, la atención psicológica a personas mayores (donde directamente se anula su posibilidad de acceso).

4. INSTITUCIONAL. Residencias, centros de día, viviendas comunitarias

Despersonalización. No individualizar las situaciones de las personas.

Autoritarismo. A la persona, no se le posibilita decidir y se hace un abuso de autoridad (“porque sí”)

Asistencialismo (cubrir exclusivamente necesidades físicas – dado que son consideradas las “básicas”, sin atender a las psicológicas)

Trato preferente. Aislamiento de las personas con conductas “problemáticas” o deterioro cognitivo avanzado (preferencia por aquellas que “nos tocan” especialmente)

Cosificación. Olvidar que se trabaja con seres humanos (no hablarles, hablar de ellos/las estando presentes como si no estuvieran, darles de comer como quien mete monedas en una hucha, realizarles los cambios posturales como quien mueve “un saco de patatas”).

FACTORES DE RIESGO

Mujer - Mayor de 75 años - Viuda/separada/divorciada - Con deterioro funcional o mental (dependencia) - Aislamiento social - Escasos recursos económicos

PERFIL PERSONA QUE MALTRATA

Parentesco con la víctima (hijo/a esposo/a hermano/a) - Edad superior a 55/60años - No asume las implicaciones de su rol de cuidador/a - Dependencia económica de la víctima de maltrato (propietaria de la vivienda) - Aislamiento social o escasos apoyos sociales - Renuncia a ayudas – Consumo de drogas – Antecedentes psiquiátricos

ALGUNOS SÍNTOMAS DE MALTRATO EN LA PERSONA MAYOR

Deshidratación - Desnutrición sin motivo aparente- Mala higiene corporal - Ropa inadecuada o sucia - Caídas de repetición - Penetrante olor a orina o residuos de fecales en los pliegues de flexión - Hipotermia, hipertermia - Contracturas articulares por falta de movilidad - Ulceras por presión en mal estado - Intoxicaciones por fármacos

- Incumplimiento terapéutico sistemático - Alteraciones emocionales como depresión, ansiedad, labilidad emocional, llanto sin motivo aparente - Actitudes instintivas de defensa - Explicaciones contradictorias la persona cuando se le pregunta - Justificaciones de la conducta de quien maltrata – Heridas-Contusiones-Lesiones en el aparato genital.

El equipo de La Gacela



SENIDE BATEN GUTUNA

“EZ NION EZER ADIERAZI, NIREZAKO KARGA BAT ZELA SENTIARAZI NION. BAINA EGIAZKO KARGA ORAIN DARAMAT, EMAN EZ NION BESARKADA BAKOITZAGATIK”.

Amari tratatu txarra eman nion. Hori da esan nahi dudana lehendabiziko gauza; amari tratatu txarra eman nion eta irakurlea kontzientziatzeko idazten dut gutun hau. Ama beti arduratu zen nitaz, anai-arrebez, aitaz... baina, egun batean, dagoeneko alargun zelarik, gaixotu egin zen, eta neu arduratu behar izan nintzen bera zaintzeaz, anai-arrebak etxetik kanpo bizi zirelako. Niretzako karga izango zela uste nuen, nire bizitza ez zela berriro berdina izango... eta hala izan zen.

Pixoihalak aldatzen nizkion, pilulak ematen nizkion, dutxatu egiten nuen, eta bazkaltzen ematen nion; baina ez nuen besarkatzen, ez nion hitzik egiten, ez musurik ematen... eta, sarritan, begiratu ere ez nion egiten. Egokitu zitzaidan betebeharra zen, besterik ez. Pampina baten antzera; horrelaxe tratatu nuen ama. Ezer sentitzen ez duela uste duzun pampina bat baltitz bezala. Anai-arrebak asteburu batzuetan etortzen ziren eta tarte batean egoten ziren bertan. Horrela pasa ziren 5 urte, egun batez ama hil egin zen arte. Ez nuen negarrik egin; pentsatu nuen, azkenean, neure bizitza berreskuratuko nuela. Baina ez da hala izan, konturatu naizelako amari tratatu txarra eman niola. Ez nion ezer adierazi, niretzako karga bat zela sentiarazi nion. Baina egiazko karga orain daramat, eman ez nion besarkada bakoitzagatik. Maitasunik ez ematea ez da errespetatzea, tratatu txarra ematea baizik. Berak gu guztiak zaindu gintuen, eta nik... nik amari tratatu txarra eman nion.

CARTA DE UN FAMILIAR

“NO LE DEMOSTRÉ NADA, LA HICE SENTIR QUE ERA UNA CARGA PARA MÍ. PERO LA VERDADERA CARGA LA LLEVO AHORA POR CADA ABRAZO QUE NO LE DI”

Yo maltraté a mi madre. Eso es lo primero que quiero decir, maltraté a mi madre y escribo esta carta para concienciar a quien la lea. Mi madre se dedicó siempre a mí, a mis hermanos, y a mi padre, pero un día, ya viuda, enfermó, y fui yo quien tuve que ocuparme porque mis hermanos vivían fuera de casa. Pensé que iba a ser una carga para mí, que mi vida ya no iba a ser la misma, y así fue.

Le cambiaba los pañales, le daba las pastillas, la duchaba, y le daba de comer, pero no la abrazaba ni la hablaba, ni la besaba, ni muchas veces la miraba. Era como una obligación que me había tocado y nada más. Como una muñeca, así la traté. Como una muñeca que piensas que no siente nada. Mis hermanos venían algunos fines de semana y estaban un rato, y así pasaron 5 años hasta que un día se murió. No lloré, pensé que al fin recuperaría mi vida. Pero no ha sido así porque me doy cuenta de que maltraté a mi madre. No le demostré nada, la hice sentir que era una carga para mí. Pero la verdadera carga la llevo ahora por cada abrazo que no le di. No dar cariño es no respetar, es maltratar. Ella nos cuidó a todos y yo...yo maltraté a mi madre.

GACERRELATOS

GUERRA

La tía Cilia nos daba miedo, a todos, pero no a mi madre. La tía Cilia, con el tiempo he recordado, sólo se hacía presente cuando mi madre llegaba, con una niña en brazos, y otros tres, agarrándose a sus faldas. Y luego desaparecía, se escondía, hasta que jugando, nos arrimábamos al pozo, un agujero tapado con dos planchas, en el centro de la era, entre las cuerdas de los cerdos y el gallinero, y nos espantaba sólo con su presencia.

La tía Cilia era la tía de mi madre, alta, enjuta, con el pelo sucio entrecano, que ella misma cortaba en trasquilones a la altura de las orejas, y retiraba de la frente con un cacho de trapo a modo de cinta. Alguien, no sé quien, me dijo que estaba loca desde la guerra, cuando era niña, y gritaba durante los bombardeos.

Tenía costumbre de llevarse el queso de la despensa y envolverlo en un trozo de arpillera, para después esconderlo.

A veces, se acercaba silenciosa por detrás, metía su mano en el bolsillo del delantal, y sacaba un trozo seco, lo limpiaba de restos de tierra, y lo ofrecía a los niños, sin palabras, sin sonrisa, en su mano de uñas negras. Otras veces eran unas onzas de chocolate terroso y rancio.

Cuando tronaba gritaba y se escondía bajo la Higuera, o buscaba a su hermana, que la callaba con tortas y sopapos, “mujer, no la pegues”, decía el marido de la hermana si estaba presente, “ven Cilia”, y acunaba en sus brazos a la niña grande como hubiera acunado a la hija que nunca vino.

Una vez, mi madre me dijo, que cuando niña, la llevaron a vivir a casa de la tía que no tuvo hijos, ni paciencia, ni cariño ni entendederas. La tía Cilia, la loca, era quien la miraba de lejos cuando lloraba, y se acercaba, y la ofrecía un trozo de queso manchado de tierra, e intentaba una caricia torpe. A veces, se sentaba con ella esperando, acompañando su congoja, sus llores, su vacío...

Luego mi madre se casó y se fué. Cuando volvía, la tía Cilia, enfadada, sólo la miraba y escapaba. Pero nos espiaba, nos cuidaba de lejos, del pozo, de la cerda grande, del peso de las ramas de la Higuera...

Nunca oí una palabra de mi madre a la tía Cilia, ni de la tía Cilia a mi madre, pero años más tarde, muchos años después, recordé la manera en que se miraban, y el llanto callado de mi madre cuando preguntó, cómo murió. ... en los brazos del tío, royendo un mendrugo de pan viejo, duro, como su vida, sabroso, como el abrazo, que la acompañó acunándola, al final.

Por Magdalena Martínez



SÚBETE A LA GACELA

Servicio de Ayuda a Domicilio Basauri

Equipo de Redacción: M^a Jesús Rozas, Txelo Arias, Olga González, Nekane Bejarano y M^a Ángeles De la Horra.

Coordinador de redacción: Ainhoa Martínez Retenaga.

"Mi trabajo me ha aportado el conocer a mucha gente. A mujeres, mujeres que me han marcado de alguna forma, que sabían muchísimo de la vida y que me lo han transmitido"

Esta entrevista a Carmen Macho, (compañera jubilada), pretende ser un homenaje en el que se reflejen todas las compañeras que se han jubilado anteriormente o que vayan a hacerlo próximamente. Nuestro agradecimiento a todas ellas por su dedicación a esta profesión y por los conocimientos que nos han transmitido.



1- ¿Qué te llevó a trabajar en SAD?

Mi situación personal. Yo tenía trabajo en ese momento, pero causalidad me crucé con una persona ligada a Bienestar Social del Ayuntamiento, y me dijo y "¿por qué no te vienes a trabajar con nosotras?" y valoré que era en Basauri, que estaba cerca del colegio de los críos, que para cualquier emergencia, estaba aquí y opté por eso, opté por la ayuda a domicilio, eso fue.

2- ¿En qué ha cambiado el SAD para ti estos años?

Pues ha cambiado en muchas cosas. Ha cambiado la percepción que se tiene desde fuera de lo que es la ayuda a domicilio, eso lo primero, y luego la preparación de las compañeras. Ha cambiado la idea que tienen también los usuarios de nosotras. Ésa es mi idea, también creo que así como vayamos, así nos ven y lo digo por el gesto que ha hecho Nekane de cabeza. Yo creo que según como vayas tú así te ven ellos también. Y ¿en qué más ha cambiado? . Pues bueno, cuando empezamos, Chelo, tú eres de las primeras, te acordarás que hasta gallineros casi teníamos que limpiar. Ha cambiado en muchas cosas, en todo, en unas más y en unas menos, pero yo creo lo principal cómo se ve desde el exterior y cómo lo vemos nosotras, cómo estamos preparadas, eso quizás sería en lo que más hincapié haría yo.

3- ¿Qué te ha aportado tu trabajo?

Me ha aportado el conocer a mucha gente. A mujeres, mujeres que me han marcado de alguna forma, que sabían muchísimo de la vida y que me lo han transmitido, eso me ha aportado mi trabajo. También he conocido a compañeras, experiencia, peleas, muchas cosas, también ha habido de las otras, pero bueno, ésas se olvidan.

4- ¿Alguna situación que te haya marcado?

Me han marcado algunas personas con las que he trabajado. Una persona que se llamaba Florencia, que me la encontré muerta en la cama, que tuve muchísimo trato con ella, muchísimo roce, que era una persona sabia, que era tolerante, que era capaz de quitarle todo lo negativo que la vida tenía, de ser tolerante con las miserias de los demás. Esa persona me marcó muchísimo, para bien ¿eh? Para bien. Y luego otras situaciones de miserias que ves y de impotencia, que a veces quieres hacer cosas y no puedes hacerlas. Pero hay que aprender a aceptarlas y bueno, pues las he aceptado. Eso, las experiencias de la vida en general, el trato con las personas, que es el día a día de todas nosotras, o ha sido.

5- ¿Crees que las personas que trabajamos en SAD tenemos una mirada diferente del mundo?

Pues no, al final esa pregunta también serviría para los médicos, las enfermeras, para todas las personas que trabajamos con personas. ¿Quizás que lo vemos más desde el interior? Pues quizás eso, pero bueno, sí que creo que algunas tendrían o tendríamos que tener o estar un poco más capacitadas para este trabajo. Es verdad que no es para cualquiera, en eso sí estoy de acuerdo. Pero ¿ser diferentes? Bueno, las personas somos personas.

6- ¿Qué vas a echar de menos y qué no?

Bueno, pues es verdad, que echo de menos, a ver, aunque no nos vemos muchísimo las compañeras, porque no nos vemos mucho, sí es verdad que te tropezabas con una, con otra, con unas tienes más roce, con otras tienes menos roce y "hola", "¿pues qué tal?", pues eso," ¡jo corriendo!" o "¿tienes

tiempo de tomar un café?" o cosas de ésas, esas pequeñas cosas. Y a algunas personas de algunos servicios también las echo de menos pero bueno, el ajetreo ése que tenías al estar trabajando tampoco mucho más ¿eh? Y ¿qué es lo que no voy a echar de menos? siempre se echa algo de menos, algo siempre te queda ahí, aunque cortes del todo, siempre hay algo ahí que te queda, en un momento dado vas a mirar y vas a decir" ¡jo, pues..."! y vas a sentir un pequeño gusanillo, un poquito de, no de añoranza ni de nostalgia, pero un poquito de...un recuerdo, un algo siempre te va a quedar ahí, por lo menos a mí eh?

7- ¿Qué esperas de la jubilación?

Bueno, pues espero de la jubilación hacer lo que quiera, pasármelo bien dentro de lo que tengo y de lo que puedo y no decir voy a hacer y esto otro, no, sino que según vaya llegando el día, voy haciendo cosas. No quiero marcarme metas ni obligaciones ni nada, quiero disfrutar del día a día según vaya llegando. Es verdad que sí que hemos planeado cosas pequeñas, pero cosas pequeñas, no quiero planes grandes, quiero ir disfrutando del momento según vaya llegando.

8- ¿Qué consejo nos darías como compañera?

Como compañera...ya sé que esto igual suena a tontería, pero al final en la vida tenemos que trabajar, hay que vivir, hay que trabajar, hay que tener vacaciones, entonces dentro de lo que es el trabajo, pues...disfrutar de ello o si no disfrutar, que no nos resulte una carga y eso aligera bastante la obligación y hace que todo sea más fácil. Ése es mi punto de vista, a mí me ha funcionado.

BARRERAS

Hemos propuesto este tema sobre las barreras en Basauri, nuestro municipio, porque nos parece que influye negativamente en el día a día de todas, especialmente en el de las personas mayores y/o con discapacidad (entendida ésta como "Diversidad Funcional", funcionalidades distintas en base a la capacidad de cada persona); dificultando incluso las relaciones sociales.

DEFINICIÓN

BARRERAS: son todos aquellos elementos o factores (físicos, psicológicos) que limitan la independencia y/o la autonomía de la persona.

TIPOS DE BARRERAS

SOCIALES O DE ACTITUD

- Estereotipos
- No aceptación de la diversidad en las personas
- Sentimientos de compasión

ARQUITECTÓNICAS: obstáculos físicos que dificultan la libertad de movimientos de la persona.

URBANÍSTICAS:

Mobiliario Urbano: Semáforos sin sonido, ausencia de marquesinas en algunas paradas de bus/tren elementos de Urbanización: zonas con difícil acceso por escaleras, rampas con mucha inclinación, aceras muy estrechas en algunas calles, desniveles, suelo resbaladizo//baldosas sueltas, en algunas zonas iluminación pobre o ausente

DE EDIFICACIÓN:

Edificios sin ascensor, y a veces sin posibilidad de colocación, presencia de escaleras de acceso a portal y ascensor que no llega hasta abajo (ausencia de rampas o plataforma elevadora), baños pequeños y estrechos, insuficiente anchura de puertas.

Reseñar en este aspecto que las personas usuarias de SAD, están cada vez más concienciadas con las propias barreras que ellas ponen en sus casas: quitar alfombras, adaptar los sanitarios, cambiar la ducha por la bañera.

Por último y como conclusión, de nada sirve trabajar contra las barreras arquitectónicas, cuando las más peligrosas son las barreras sociales.

Equipo de redacción SAD BASAURI



SÚBETE A LA GACELA

Servicio de ayuda a domicilio Santurtzi

Equipo de Redacción: Begoña Pérez, M^a Sol López y Sara Lacalle

Coordinador de redacción: Ainhoa Martínez Retenaga.

"María me ha enseñado que es una persona como yo, que sufre, que se alegra, que se esfuerza; ella, día a día, me da una lección de vida"

Sara, auxiliar de María, nos cuenta su historia, y su aprendizaje humano junto a ella. Nuestro agradecimiento a María por su lección de vida, y a sus padres, por permitirnos hablar de la vivencia de Sara con su hija..

Un día recibí una llamada de mi empresa para hacer una sustitución en el domicilio de María, con Parálisis Cerebral. El primer día estuve con la compañera que la atendía, observando; yo ya tenía experiencia con personas en esa situación y pensaba que iba a ser sencillo, pero a medida que iban pasando los días, me empezaron a asaltar dudas sobre mi capacidad. La sustitución duró 15 días y coincidí con que empecé a hacer el curso UF0124 Interrelación, comunicación y observación con la persona dependiente y su entorno (qué te parece si ponemos el nombre completo del proceso de Capacitación Profesional, que me supuso un despertar al conocimiento de cómo se sienten las personas con Parálisis Cerebral.

Al cabo de 3 ó 4 meses, me llamaron otra vez para volver a casa de María; la vuelta fue una mirada diferente en el

sentido de que conocía más la situación. La adaptación con ella fue poco a poco, María me ha enseñado que es una persona como yo, que sufre, que se alegra, que se esfuerza; ella, día a día, me da una lección de vida.

Es tenaz, metódica, se centra en los objetivos, es cariñosa, crítica, sobre todo con los contenidos de la radio; busca intervenir en las conversaciones. María se comunica con gestos, miradas, signos, con el Bliss, y con el propio código que se establece entre dos personas a través de la confianza y los momentos compartidos. Le cuento un chiste (sólo con empezar a hablar, ya se está riendo), le pregunto por su novio, cantamos en la ducha. Trato de ponerle dificultades para reforzar su independencia y ella las supera con creces.

"María me sorprende cada día"



"Cuando estás bien, tienes piernas, andas, corres, y no piensas en cómo se mueven, en cómo lo haces"

Desde aquí nuestro agradecimiento a Marisa por su tremenda generosidad al brindarnos la oportunidad de su historia.



1- ¿Cómo ha sido el proceso vivido hasta llegar a la situación actual?

Ha sido paso a paso, tal y como iba discurriendo mi vida. Me diagnosticaron un aneurisma medular y me operan con 19 años. Yo andaba normalmente, cosa que no entendían los neurocirujanos, porque según ellos no debía andar, y para que esto no ocurriera, me operé. Andaba bien y tuve a mi hijo, pero luego de repente me paralicé y no sentía nada desde las axilas para abajo; no se lo explicaban pues para eso me había operado. Me operan nuevamente y volví a andar con mucho sudor y trabajo pero luego empecé a ir para atrás y me volvieron a operar. Después de 6 meses, me dan de alta y estoy en silla de ruedas; arropada por mi familia y con un niño de 9 meses.

2- ¿Cómo afrontaste la situación?

Afronté la situación después de verme impotente, de no poder luchar, frustrada

y con mucha rabia. Lloré durante un día y una noche me sequé las lágrimas y pensé en mi marido y en mi hijo. Sólo había dos soluciones, quedarme sentada mirando por la ventana y ver pasar la vida, o vivirla, y decidí lo último; me puse las pilas y a luchar. Fui al principio dura con los que estaban a mi lado, me enfadaba si me ayudaban y si no me ayudaban, pues igualmente. Fue un proceso duro para todos porque teníamos que aprender todos, ellos dejándose hacer para yo aprender a hacer todo lo que podía y yo aceptando su ayuda cuando me era necesario (como no tenía dolores, era mínima).

3- ¿De qué forma cambió tu vida?

Mi vida cambió por completo, hubo que adaptar la casa, primero cambiarme a un piso con ascensor, puertas más anchas, váter especial...

4- ¿Ha cambiado tu manera de ver las cosas?

Sí, se ven las cosas de otro modo, piensas más las cosas sencillas. Cuando estás bien, tienes piernas, andas, corres, y no piensas en cómo se mueven, en cómo lo haces

5- ¿Qué les dirías a las personas que están en tu misma situación?

Les diría que es duro y cuesta, pero que se puede lograr tener una independencia dentro de una dependencia, y se consigue con la familia a tu lado.

6- Cuando sales de tu domicilio, ¿con qué realidad te encuentras?

Viene la realidad: barreras, adaptar el portal, las aceras y los pasos peatonales hay que rebajarlos (no sólo un metro de ancho sino todo el paso peatonal, porque vamos de lado a lado y si hay sillas de niños u otras personas en silla, nos chocamos al querer usar el metro de rebaje y uno de los dos queda en mitad de la carretera)

7- ¿Cómo surgió la idea del SAD?

En principio era una ayuda que venía de Madrid, me ponían una persona durante 3h diarias de lunes a sábado incluido; luego el Ayuntamiento se hizo cargo y me pusieron al principio 2h y media, pero después me quitaron los sábados.

8- ¿Te permite ser más independiente el SAD?

Me permite ser independiente totalmente, yo al ser "paciente medular", estoy mucho tiempo en cama, cada 3h cambios posturales; si estamos muchas horas sentadas, al tener incontinencia total e insensibilidad, pues nos salen escaras. Uso dodotis, aunque dos veces al día me ponen en el váter. Vivo sola porque así lo he decidido, pues a los 35 me quedé viuda y con un hijo, que me ha dado 2 nietos preciosos. La primera ayuda del día, a las 7h, y 1º cambio de dodotis, me lo hace mi hijo.

9- ¿Cambiarías algo del SAD?

Sí, que rotan a las auxiliares y como se da la llave, en mi caso 2, no lo veo bien que al final todas la hayan tenido, ni que todas tengan que verme desnuda, y demás.

10- ¿Cómo es tu día a día?

Es monótono. Vienen a las 10,30h, me levantan, desayuno, ducha, váter, vestirme, y silla. 2 días al gimnasio hasta que me trae la furgoneta de Bidaideak, maravillosos conductores. Me recogen, cambio de ropa, comer, hacer algo. A las 17,00h, me acuestan (usamos grúa), hasta las 21,00h. La Auxiliar me levanta, me pone en el váter, y me prepara la cena. Me mete en la cama, donde ceno, y a ver la TV. Hasta el día siguiente. Cuando estoy en silla, aprovecho, salgo de compras, voy al banco, al médico, al cine.

11- Algo que quieras añadir

Que los políticos hablasen con los Servicios Sociales y estos les explicaran las barreras que hay. Vamos en sillas eléctricas para ser más independientes y no podemos ir ni a las farmacias porque tienen altura, como los comercios. Creo que hay una ley que les obliga a tener rebaje en la entrada, pero pocos lo tienen.

**Equipo de redacción SAD
Santurtzi**



ENPRESAREN BERRIAK

Euskara saila

ELKARRIZKETA GIDA EUSKARAZ

2016ko Euskararen Nazioarteko Egurenaren harira, joan den abenduaren 3an, Grupo Urgatzi taldeak Oinarritzko Elkarrizketa Gida Euskaraz argitaratu zuen, menpekotasuna duten pertsonentzako arretan zentratutako sektore profesionalaren esparruan.

Dokumentua enpresako langile guztien laguntzaz osatu da, eta elkarrizketarako bide ezberdinak jasotzen ditu, baita sektoreko oinarritzko hiztegia eta hiztegi espezifikoak ere.

Gidaren helburua da enpresa barruan euskarazko komunikazioa sustatu eta garatzea, eta langile zein erabiltzaileen artean haren erabilera erraztea.

Datozen asteotan gida hedatzeari ekingo diogu, eta Grupo Urgatzi taldeko langile guztiei helaraziko zaie.

BIKAIN SARIAK 2016

Joan den abenduaren 19an, Donostiako Kursaal Jauregian, 2016ko Bikain Hizkuntza Kudeaketan Kalitatezko Ziurtagiriak banatu ziren. Ekitaldia Iñigo Urkullu lehendakariak eta Bingen Zupiria Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailburuak zuzendu zuten. Aurten Aztertzen eta Mainatzen enpresek jaso dute saria, eta, argazkian ikus daitekeenez, Eusebio Larrazabalek, Iratxe Eguenek, Janire Torrek eta Itxaso Telleriak jaso zuten.

Eusko Jaurlaritzak ematen duen ziurtagiria da Bikain, enpresei euskararen erabilera, presentzia eta kudeaketa maila jakin bat egiaztatzen diona. ZORIONAK Aztertzen eta Mainatzen enpresei.



NOTICIAS DE LA EMPRESA

Departamento de euskera

GUÍA DE CONVERSACIÓN DE EUSKERA

Con motivo del Día internacional del Euskera 2016, el pasado 3 de diciembre, el Grupo Urgatzi, dio a conocer una Guía Básica de Conversación en Euskera del sector profesional de atención a la dependencia.

Este documento se ha elaborado con la ayuda de todos/as los/as trabajadores/as de la empresa. El documento contiene formas de conversación, un diccionario básico del sector y un diccionario específico.



El objetivo de dicha guía es el de promocionar y desarrollar la comunicación en euskera dentro de la empresa, y facilitar su uso entre los/as trabajadores/as y con las personas usuarias.

En las próximas semanas realizaremos la difusión de la guía, la cual será entregada a todo el personal del Grupo Urgatzi.

PREMIOS BIKAIN 2016

El pasado día 19 de diciembre, en el Palacio Kursaal de Donostia, se entregaron los Certificados de Calidad en la Gestión Lingüística Bikain 2016. El acto fue presidido por el lehendakari Iñigo Urkullu y por el consejero de Cultura y Política Lingüística del Gobierno Vasco Bingen Zupiria. Este año han sido premiadas las empresas Aztertzen y Mainatzen, y como se ve en la foto recogieron dicha distinción, Eusebio Larrazabal, Iratxe Eguen, Janire Torre e Itxaso Telleria.

Bikain es el certificado oficial que otorga el Gobierno Vasco y que acredita a las empresas, un nivel determinado de uso, presencia y gestión del euskera dentro de su organización. ZORIONAK a las empresas Aztertzen y Mainatzen.

MISCELANEA

La Caja Mágica

Hay un ojo mágico que nos cuenta historias, envolviéndonos en la silenciosa oscuridad de una sala. Entramos con expectativas; antes de sentarnos ya sentimos la inquietud de lo que nos van a regalar. Cuando nos volvamos a poner de pie, sabremos, si han sido cubiertas o por el contrario nos han decepcionado.



Lo de menos es el estilo, cada uno tiene la facultad y libertad de elegir; nos ofrece tal cantidad de posibilidades diferentes que, podríamos decir, hay para todos los gustos. Pero lo realmente importante es si nos hemos transportado, ¿hemos sido capaces de vivir la aventura? Porque éste es el cometido del cine, del buen cine, hacernos vibrar, sentir, viajar a otros lugares, a otras vidas, a otras emociones. El cine es magia, embauca al espectador, lo coge de la solapa y lo besa con pasión. Lo pone boca abajo, patas arriba, lo mata de risa con la misma maestría que lo decapita. O le rompe las entrañas y el corazón con la más vil de las injusticias. Es un mundo paralelo al real que, por instantes, parece real.

Cuando a un actor, en una entrevista a veces le preguntan qué es lo mejor de su profesión, suelen responder: "poder vivir otras vidas o ser otras personas sin dejar de ser uno mismo". ¿No es fantástico? Tiene que ser un verdadero placer poder ser una aventurera en busca de un tesoro, una reina, una bailarina, una científica, una avezada periodista, una perfecta espía o una exuberante "femme fatale", una astronauta o la novia de Mufasa, una policía implacable o una ladrona de guante blanco. Todo lo mejor o lo peor, pudiendo volver a ser una misma cuando la luz de nuevo se enciende.

Una película de nuestro agrado, además, también puede ser muy terapéutica. Y es por todo lo dicho que ocupa un lugar preferente en mi ocio.

Os invito....al cine.

Por Lourdes Muro



Flan de Nata

Para éste nuevo número de La Gacela, os recomiendo que preparéis este flan de nata que tardáis muy poquito tiempo en hacer y os quedará delicioso.



Ingredientes

- 400gr de nata de montar
- 4 Huevos
- 150gr azúcar
- Canela en rama

Para el caramelo:

- 5 cucharadas de azúcar
- 5 cucharadas de agua

Preparación

Calentar la nata con la rama de canela y el azúcar, hasta derretir el azúcar. Cuando empiece a hervir, retiramos del fuego y esperamos a que se temple. Batir los huevos y añadirlos a la nata, retirando la rama de canela. Preparamos el caramelo en la flanera, vertemos en ella la mezcla, y tapamos bien con papel aluminio y con la tapa de la flanera.

Colocamos en la olla rápida 1 dedo de agua y ponemos en el fondo algo donde colocar la flanera (yo utilizo un plato de porcelana boca abajo). Tapamos la olla y a partir de que suba la válvula, bajáis la intensidad del fuego, esperáis 5 minutos y retirar.

Esperar a que la olla se enfríe, sacar el flan y listo para desmoldar.

Por Rosana Diez

