

La Bacteria

Simbiótica

Nº 11 – Febrero, Marzo y Abril de 2012 (2000 ejemplares)

Publicación de la sección de sanidad del sindicato de oficios varios de CNT de Madrid



La finalidad de los sindicatos es hacer la guerra a los poderosos y no empeñarse en política.

Émile Pouget



Editorial

Desde la sección de sanidad de CNT nos oponemos rotundamente a los recortes de derechos que está sufriendo la clase trabajadora, tanto en sanidad y educación por parte de la Comunidad de Madrid como por parte del gobierno central con la nueva reforma laboral, de la que están siendo partícipes los sindicatos CCOO y UGT. Una pérdida de derechos que, no olvidemos, costaron muchísimo conseguir.

Es hora de luchar y de decidir por nosotr@s mism@a como trabajador@s, en estos momentos mantener posturas corporativistas es echar tierra encima a cualquier expectativa de cambio social. Como trabajador@s del sector público, el único gesto que debemos tener para fraternizar con el resto de trabajador@s es demostrar que estamos dispuest@s a luchar hasta las últimas consecuencias por la defensa de la sanidad pública con el objetivo de caminar de forma irreversible hacia la autogestión.

Sección de sanidad CNT-AIT Madrid
Plaza de Tirso de Molina, 5 – 2º

sanidad.madrid@cnt.es

www.alasbarricadas.org

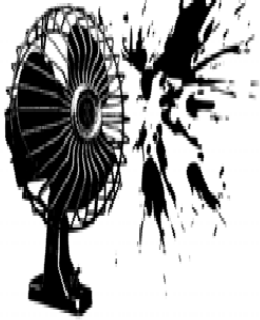
www.cnt.es

www.lahaine.org

www.lamalatesta.net

www.otromadrid.org

DISPENDIO FECAL



Nos congratulamos por el esfuerzo que políticos y demás fuentes gremiales hacen por exhibirse en el dispensador fecal.

Esta vez revolvemos en la asadura de la historia porque los difuntos también reclaman sus derechos coprofágicos. Pasen y vean, eximios doctores tribunos del franquismo: Papuchi -o Julio Iglesias Puga-, urgador de endometrios en su acepción más crápula y ex-diputado provincial del movimiento; Juan Antonio Vallejo-Nágera, reputa -

do beato manoseador de conciencias -¡qué gran genetista perdimos!-; Don Gregorio Marañón, el hombre total, inabordable liberal, por insigne, padrino de endocrinos y albacea de alzamientos; o, y ahora bajamos un peldaño, el ejemplar tardofranquista figurante de “*El hombre y la Tierra*”, Francisco Javier León de la Riva, alcalde de Valladolid, y rastreador de miomas antes de perder el habla para gruñir.

Por cierto, en su defensa debemos decir que todos incorporados *motu proprio* en el área única de salud.

Jugando con el dinero público: Los nuevos hospitales de Madrid

Costes de los 8 Nuevos Hospitales privados y lo que llevamos pagado en concepto de alquiler (“canon”) a las empresas propietarias.

Inversión de la empresas	Lo que cada año ha pagado la Comunidad de Madrid (en millones de euros)						Lo que se lleva pagado
	2007 (aún sin funcionar)	2008	2009	2010*	2011*	2012*	
CONSTRUCCIÓN Y EQUIPAMIENTO BÁSICO DE LOS 8 NUEVOS HOSPITALES							TOTAL PAGADO POR EL ALQUILER, EN SÓLO 5 AÑOS DE FUNCIONAMIENTO
840	54	145	180	197	200	214	990

* Se incluye el nuevo laboratorio privado de Ribera Salud, que se “encargará” de las pruebas de más de un millón de madrileños durante ocho años, “en principio” por 125 millones de €.

Las empresas propietarias (Dragados, FCC, Acciona, Sacyr, Begar-Ploder, Hispánica, CVC Capital Partners....) no sólo han recuperado ya el 100% de la inversión (840 millones de €), sino que en 2012 ya sumarán 150 millones de euros de ganancias; eso sin contar los beneficios procedentes de tiendas, parking, guarderías y todo tipo de negocios privados que están desarrollando dentro del suelo público que se les ha cedido por décadas, y que son desconocidos.

A partir de 2012 y hasta 2037 (30 años de concesión, prorrogable otros 30), prácticamente todo serán beneficios.

Con la disculpa de que “no había dinero” y que era urgente construir los hospitales, el PP justificó la utilización de este modelo –PFI- para construirlos (las empresas privadas adelantan el dinero y son propietarias de los centros; nosotrxs les pagamos durante 30-60 años por su utilización), sin embargo, posteriormente se ha conocido que Esperanza Aguirre se ha gastado en propaganda institucional durante los últimos 4 años (2008-2011) **731 millones de €**, dinero que habría servido para construir los hospitales de forma pública, y también hemos podido comprobar como se han cerrado cientos de camas en los hospitales públicos.

La ecuación es sencilla:

Si en 4 años no han aumentado ni el número total de camas ni el de profesionales en la sanidad madrileña, ¿qué prisa había para construirlos?

Los hospitales se podrían haber hecho con dinero público y ahora serían nuestros y no de las empresas.



En el resto de hospitales de propiedad privada ocurre algo similar:

***Fundación Jiménez Díaz (Capiro S.A.):** Se le presupuesta para 2012 la cantidad de **216 millones de euros**, lo que unido a las derivaciones de pacientes públicos que está recibiendo año tras año desde hospitales públicos (sólo en el 2010 se aprobó un incremento adicional de 83 millones de euros) incrementará esta cantidad significativamente.

***Hospital de Torrejón (Ribera Salud):** Su coste fue **130 millones de euros**. Recibirá en este primer año la friolera de **76 millones**, y en los 30 años de concesión, recibirá un mínimo de **2.127 millones**.

***Nuevo Hospital de Móstoles (Capiro S.A.):** Aún sin inaugurar. Su coste ha sido de **232 millones de euros**. Recibirá este año **71,5 millones**, y en 30 años un mínimo de **2.900 millones**.

***Hospital de Villaba (también sin inaugurar):** Capiro S.A. ha invertido **201 millones de euros**. Recibirá este primer año **22 millones**, pero a lo largo de 30 años percibirá un mínimo de **1.817 millones**.

En total, los 13 nuevos centros de gestión privada se llevan en 2012, en concepto de “arrendamiento”, 602 millones de euros, 191 millones más que el año anterior; lo que supone cerca del 9 % del presupuesto sanitario total. Cantidad que lógicamente van a detraerse de la atención a los pacientes y de las plantillas de profesionales.

Noticia tomada de http://www.casmadrid.org/docStatic/jugando_con_el_dinero_publico_canon_2012.pdf

APUNTES SOBRE LA PRIVATIZACIÓN EN SANIDAD

L@s trabajador@s y usuari@s de la Sanidad pública estamos asistiendo a un progresivo proceso de privatización de la Salud aprovechando, el desconcierto que provoca lo que ellos llaman crisis.

Se está haciendo de manera muy hábil, ya que tiene unas características distintas dependiendo de cada Comunidad, de cada centro de Salud u Hospital: Los centros de especialidades de los barrios son cerrados para abrir hospitales de gestión privada. En algunas Comunidades o Centros se cobra al paciente por determinados servicios, como poner vacunas, emitir recetas o por aparcar. En muchos centros la privatización ha comenzado por los servicios de limpieza, cocina, lavanderías y laboratorios. De esta manera l@s trabajador@s y usuari@s no sabemos lo que está ocurriendo... hasta que nos toca, y en ese momento ya es demasiado tarde.

Cuando la gestión de un Hospital o Servicio pasa a empresas privadas la prioridad deja de ser la Salud para pasar a ser la rentabilidad. En una tesis doctoral que Elisabeth Janet realizó en Barcelona se deduce que las intervenciones de "dudosa indicación" son de tres a cuatro veces más frecuentes en los hospitales privados (con ánimo de lucro) que en los públicos. Esta conclusión se pudo constatar en el laboratorio, ya que los análisis posteriores a las intervenciones demostraban que no habían sido necesarias.

Estamos asistiendo a un deterioro de la asistencia sanitaria que repercutirá de manera muy notable en la atención a l@s pacientes y en el tratamiento de sus enfermedades y que se irá haciendo más visible con el paso del tiempo. Además cómo trabajador@s sufriremos la pérdida de nuestros derechos, la precariedad y seremos víctimas de una mayor presión para que reduzcamos gastos y nos sumemos a los recortes, y así poder justificar que lo público no funciona y ponernos en manos de la Sanidad privada.

Finalmente, cuando el negocio de la Salud deje de ser lucrativo para estas empresas, se perderá el servicio de salud que conocemos y que fue conquista de l@s trabajadores; no tendremos donde acudir cuando enfermemos y se cerrarán hospitales. Recordar que estas empresas son las causantes de las crisis inmobiliaria, por lo tanto si no han tenido escrúpulos para dejar miles de familias en la calle, tampoco lo van a tener para dejarnos morir.

Es nuestra responsabilidad ser más conscientes y retomar los antiguos valores de unión, apoyo mutuo, cooperación y solidaridad que frenen esta individualidad capitalista que nos lleva al egoísmo, la desunión y a la destrucción como seres humanos.

CATALUÑA:

El conseller de Economia, Andreu Mas-Colell ha anunciado que todos los pacientes que acudan al médico tendrán que pagar 1euro por cada receta. Esta medida que llaman "el ticket moderador" pretende recaudar 102 millones de euros. Serán las farmacias las que se encarguen de recaudarlo. Según Mas-Colell esta medida no tiene carácter recaudatorio, sino que lo que pretende es poner barreras al "sobreuso y abuso en el ámbito de la prescripción farmacéutica". Una vez más se criminaliza a la población con afán egoísta de recaudar, cuando vemos diariamente en los medios de comunicación a políticos y empresarios que se embolsan dinero público.

El CiU sigue su política privatizadora con la "ley omnibus" donde se contempla la posibilidad de que los hospitales públicos alquilen a operadores privados sus plantas cerradas y sus quirófanos que no vayan a operar por la tarde. Un regalo al sector privado que podrá ofrecer a quien tenga dinero la alta calidad de la asistencia pública sin tener que pasar por las engorrosas listas de espera.

En algunos centros de asistencia primaria se está cobrando unos 7 euros por cada inyección prescrita que se ponga por el personal de centro.

La Maternidad del Hospital Clinic de Barcelona cobra a los acompañantes de enfermos 47 euros por la butaca donde se sientan y por una cama entre 70 y 80 euros (quedándose en este caso un paciente en lista de espera sin cama para ingreso). El personal del hospital ha denunciado que esta medida conlleva retraso en las listas de espera y que es un abuso contra los pacientes y acompañantes. Por ejemplo una cesárea puede tener un ingreso de 3 días, 240 euros del acompañante. La dirección del hospital admite que oferta este servicio con el objetivo de “incrementar las fuentes de ingresos” y que “sólo se hace en algunas unidades cómo la Maternidad donde hay una mayor disponibilidad de camas” y que “en la sede central del Clinic se alquilan pocas camas para este servicio porque hay menos libres”.

CONOCE A TU ENEMIGO:

Ribera Salud ha gestionado los hospitales de Alzira, Torrevieja, Manises, Elche, Torrejón, el macrolaboratorio de San Sebastián de los Reyes y Erescanner (resonancias magnéticas). Está integrada por la **CAM** y **Bankia**.

CAM, da pensiones multimillonarias a sus directivos. A pesar de haber recibido 2.800 millones de euros de dinero público, quiebra, y es vendida al Banco de Sabadell por 1 euro.

Ribera Salud, ante la imposibilidad de hacer frente a la deuda de 50 millones de euros contraída con FCC, (cuyo Consejero es el ex-dirigente del PSOE **Nicolás Redondo Terreros**) por la construcción del hospital de Torrejón y de acuerdo con **Rodrigo Rato**, (presidente ejecutivo de Bankia), decide vender todos sus centros sanitarios a la multinacional sueca **Capio** por el módico precio de 115 millones de euros, con la decisiva intermediación de la consultora **Price Waterhouse Coopers (PWC)**.

Capio, está integrada en la multinacional **Apax Partners**, que gestiona los hospitales “públicos” de Valdemoro, Móstoles, Villalba, la Fundación Jimenez Díaz y los centros de especialidades de Pontones y Quintana.

El PP en Galicia subasta la construcción del hospital de Vigo por 71.670.000 euros/año durante 20 años a la empresa integrada por **Puentes y Calzadas, CAM** y **Bankia**. Este coste supera en un millón de euros al previsto mediante iniciativa pública. La asesoría de esta operación corrió a cargo de **PWC** que recibió por ello de la Junta de Galicia 220.000 euros, a pesar de que el Banco de España, calificaba a la **CAM** como la peor de las cajas de ahorros con necesidad urgente de ser reestructurada.

Un acuerdo entre el PSOE y CIU permite la venta de edificios Patrimonio de la Seguridad Social del Instituto Catalán de la Salud a empresas con ánimo de lucro. Este proyecto se basa en el informe elaborado por la consultora **PWC** y se ampara en la Ley 15/97.

Rodrigo Rato, presidente de **Bankia** encarga a **PWC** el informe de fusión de **Caja Madrid** y **Bancaja** y dirige la venta de **Ribera salud** a **Capio**.

Manuel Lamela, ex-jefe del gabinete de R. Rato y ex-Consejero de Sanidad de Madrid cuando se iniciaron los ocho primeros hospitales de gestión privada, es ahora miembro del Consejo de Dirección de **Capio**, máximo dirigente Madrid Medical Destination y Consejero de **Bankia**.

Luis de Guindos fue Secretario de Estado de Economía con Rodrigo Rato como Ministro y ahora es jefe de los servicios financieros de **PWC**. Fue directivo de Lemman Brothers.

Agustín Hernández fue Director de Obras Públicas de la Junta de Galicia trabajó para la constructora **Puentes y Calzadas**, empresa adjudicataria junto a la CAM y Bankia del nuevo hospital de Vigo. Ahora es Consejero de Medio Ambiente.

Joaquín Triadú, directivo de **PWC**, es Secretario del Consejo Asesor del presidente de la Generalitat de Catalunya, Artur Mas.

De la infancia nada se sabe, sin embargo, podemos abrir un libro de psicología infantil y sabremos de sus satisfacciones, de sus miedos, de sus necesidades, de sus peculiares modos de sentir y de pensar. Los estudios sociológicos nos hablan de su desamparo, de la violencia que se ejerce sobre ellos, de su abandono, de su miseria. Disponemos de bibliotecas enteras que contienen todo lo que se sabe de los niños y nos dicen lo que son, lo que quieren y lo que necesitan. Infinidad de objetos de todo tipo, dirigidos a la infancia, llenan los comercios. Multitud de espectáculos, actividades y lugares de ocio dirigidos a ellos. No digamos en televisión, con una larga lista de canales exclusivos para niños.

Estos saberes se sostienen sobre una política social y educativa para la infancia, escrita en los despachos de los políticos de turno, apoyada en planes y proyectos, basados, por supuesto, en un diagnóstico de la situación, elaboración de unas estrategias y de mecanismos de evaluación, para alcanzar los objetivos previstos; de los que se encargarán los profesionales dedicados a la infancia que tienen, también, determinados objetivos.

Parecería que la infancia es algo que nuestros saberes, nuestras prácticas y nuestras instituciones ya han capturado. La infancia, desde esos puntos de vista, no es otra cosa que el objeto de estudio de un conjunto de conocimientos científicos, el campo de aplicación de un conjunto de acciones técnicamente controladas y eficaces, dentro de las instituciones adecuadas.

A pesar de todos estos esfuerzos para abarcarla, la infancia es aquello otro que pone en jaque la seguridad del saber, que cuestiona el poder de sus prácticas y abre un vacío en el que se abisma el edificio bien construido de las instituciones. No se reduce a lo que se ha sometido a la lógica del conocimiento. Sin embargo la arrogancia del saber/poder, hará que todos trabajen para reducir lo que aún hay de desconocido en los niños y niñas y para someter lo que en ellos aún hay de salvaje.

La infancia como algo otro que escapa al saber instituido; no es el punto de anclaje del poder, sino lo que marca su línea de derrumbe, su límite exterior, su absoluta impotencia; no es lo que está presente en nuestras instituciones, sino lo que permanece ausente e inabarcable, brillando siempre fuera de sus límites.

La otredad de la infancia es algo mucho más radical: nada más y nada menos que su absoluta disparidad respecto a los adultos y su mundo.

Y si la presencia enigmática de la infancia es la presencia de algo radical e irreducible, habrá que pensarla en tanto que siempre se nos escapa: porque inquieta lo que sabemos, porque suspende lo que podemos y pone en cuestión los lugares construidos para ella.

Ahí está el vértigo: en cómo la otredad de la infancia nos lleva a una región en la que no rigen las medidas de nuestro saber y de nuestro poder.

Esa incertidumbre ante lo nuevo que supone la infancia, repugna a los sistemas totalitarios, por eso proyectan, planifican y fabrican el futuro, aunque para eso haya que anticipar y producir a las personas que vivirán en ese mundo de modo que su continuidad quede garantizada.

.....

Este es el principal motivo del interés que despierta la educación: reducir la novedad de la infancia. Estos estados “matan” lo nuevo de la infancia en tanto que la convierten en la encarnación de una idea totalitaria de organización del mundo y en el instrumento de una práctica totalitaria de transformación de la realidad y convierten el enigma de lo que nace en un medio para producir un futuro previsto de antemano.

En nuestra “amable” sociedad democrática los niños y niñas son también sacrificados en nombre del progreso futuro y la competitividad. Nuestro mundo se basa en la innovación permanente y sistemática, convertida inmediatamente en mercancía para su inmediato consumo. Nuestro totalitarismo no es el de la destrucción de toda novedad posible, sino el de la cínica captura de ésta, para su administración y venta en el mercado. Participando de algo que tienen en común todas las formas de totalitarismo: doblar la otredad de la infancia a la lógica implacable de nuestro mundo y convertir, a niñas y niños, desde el inicio en consumidores, preparados para trabajar como esclavos en aras del “tener” y su sometimiento al consumo.

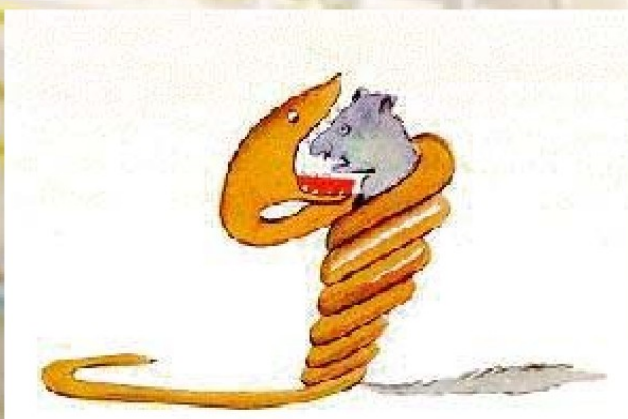
En todos los casos se trata de **anular el enigma** de ese nuevo comienzo y de ese fin en sí mismo que es siempre el nacimiento de una vida humana concreta y singular, **portadora de una verdad que debemos escuchar**: es lo que no puede ser sometido, lo que no está nunca en el lugar que le damos, es lo otro que no puede ser atrapado, pero hemos de abrir un lugar que la reciba.

Eso es la experiencia del niño, de la niña, como otro: el encuentro con una verdad que no acepta la medida de nuestro saber, con una demanda de iniciativa que no acepta la medida de nuestro poder, y con una exigencia de hospitalidad que no acepta la medida de nuestra casa.

La verdad de la infancia no está en lo que decimos de ella sino en lo que ella nos dice. Algo que tenemos que ser capaces de recibir y de escuchar.

Frente a la insaciable avidez de saber, prever y controlar, frente a los que dicen saber lo que es la infancia y lo que hay que hacer con ella, tal vez sólo queda el difícil aprendizaje de ponernos a la escucha de la verdad que el que nace trae consigo. Pero eso exige la renuncia a toda voluntad de saber, de poder, de dominio y estar abierto al encuentro con la infancia. Un encuentro con lo extraño y lo desconocido.

El único lugar posible ante la infancia es aquel desde el cual seamos capaces de sentir su mirada enigmática, percibir lo que en esa mirada hay de inquietante, por nuevo, y permanecer atentos a ella. Comprometidos ante su mandato: de abrirle un espacio en el mundo donde pueda encontrar su sitio y, desde ahí, levantar su voz.



“Las personas grandes nunca comprenden nada por sí solas y es muy aburrido para los niños tener que darles una y otra vez explicaciones...”

“Las personas grandes son muy extrañas”.

*“El Principito”
de A. Saint-Exupéry*

Investigadores y farmacéuticas estadounidenses experimentan con seres humanos en África

7 de noviembre de 2011 - Un nuevo [informe sobre políticas](#) acusa a destacadas instituciones y laboratorios farmacéuticos como Pfizer, la Universidad de Columbia, la Universidad Johns Hopkins y el Population Council por su implicación en experimentos ilegales y contrarios a la ética realizados con seres humanos en África.

Dicho informe, el *Non-Consensual Research in Africa: The Outsourcing of Tuskegee* (Investigación en África sin consentimiento: la externalización de Tuskegee), dicho experimento ilegal lo realizó el Servicio Estadounidense de Salud Pública con seres humanos en Tuskegee (Alabama, EE.UU.) entre 1932 y 1972. En dicho experimento, unos 600 hombres afroestadounidenses con pocos recursos fueron sometidos a observación durante un estudio sobre la evolución de la sífilis sin tratamiento. A algunos de estos hombres se les inoculó deliberadamente la enfermedad, y a todos ellos se les negó el tratamiento. Por desgracia, señala el informe, no se responsabilizó a nadie de este crimen contra la humanidad.

Este nuevo informe describe los experimentos realizados con seres humanos bajo la supervisión de investigadores y laboratorios farmacéuticos estadounidenses con africanos por lo general con escasa formación, pobres y que no conocen plenamente sus derechos. A los que se les hace creer que están recibiendo tratamiento médico a través de servicios o ministerios de sanidad gubernamentales.

Estas prácticas recuerdan a los [atrocios experimentos](#) llevados a cabo por investigadores estadounidenses en Guatemala durante los años 1940, cuando a centenares de guatemaltecos se les inocularon deliberadamente enfermedades de transmisión sexual sin haber sido informados o sin su consentimiento.

La experimentación con seres humanos en Estados Unidos está regulada por la Oficina para la Integridad en la Investigación (ORI, por sus siglas en inglés) y por diversos comités de ética de investigación clínica. Pero en numerosos países africanos no existen tales instituciones, y aunque las haya, carecen de independencia y están controladas por autoridades gubernamentales corruptas.

En un experimento sobre el VIH promovido por Gilead Sciences[1], los Centros para el Control de las Enfermedades de EE.UU. (CDC) y la Fundación Bill y Melinda Gates, y realizado por Family Health International, la información sobre el experimento que se proporcionó a los participantes cameruneses estaba en inglés, a pesar de que muchos de ellos sólo hablaban francés y eran analfabetos.

Durante este estudio, supuestamente se infectó con el VIH a cinco mujeres, pero no se les proporcionaron antirretrovíricos.

En otro experimento llevado a cabo en Nigeria bajo la supervisión de médicos de Pfizer[2], los investigadores inyectaron a niños un antibiótico denominado Trovan durante un brote de meningitis sin proporcionar a sus familiares formularios de consentimiento informado, los documentos donde figuran todos los efectos secundarios y se explica la finalidad del ensayo clínico. Murieron once niños, y muchos otros quedaron paráliticos.

En Sudáfrica y Namibia se esteriliza rutinariamente a madres con VIH o sida sin obtener su consentimiento informado. Se sabe que los países que realizan estas prácticas reciben fondos en forma de subvenciones e incentivos de USAID y de otras organizaciones de ayuda humanitaria.

El informe muestra que existen investigadores y laboratorios farmacéuticos estadounidenses que incumplen la legislación y los protocolos de la [Declaración de Helsink](#) (1964) y de [Informe Belmont](#) estadounidense, donde figuran [directrices éticas](#) para la experimentación con seres humanos.

Por otra parte, en Estados Unidos y en Europa se están *blanqueando* los resultados de experimentos poco éticos y fraudulentos mediante el sistema de revisión científica externa. Muchos de los "científicos" que revisan estos experimentos son partícipes también de esas mismas conductas contrarias a la ética, y a muchos otros les preocupa la posibilidad de que se les margine de la profesión si se deciden a hablar.

Los autores del informe elevan diversas peticiones para poner fin a estas prácticas. Entre ellas se incluye la celebración de comparecencias en el Congreso estadounidense para sensibilizar al público sobre estos temas y la promulgación de nuevas leyes para garantizar que los medicamentos no reciban la aprobación de la FDA a menos que las investigaciones en las que se base su solicitud cumplan los principios éticos para la investigación.

[1] *N. de la t.*: [Gilead Sciences](#) es el laboratorio que descubrió el Tamiflu (cuya licencia de comercialización vendió a Roche) y se utiliza para tratar, entre otras enfermedades víricas, la gripe aviar. En noviembre de 2005, George W. Bush instó al Congreso a que aprobara un fondo de emergencia en previsión de una posible pandemia de gripe aviar, de los cuales 1.000 millones se destinaron exclusivamente a la adquisición y distribución de Tamiflu.

[2] *N. de la t.*: Estos experimentos inspiraron a John le Carré para escribir la novela (llevada al cine) [El jardinero fiel](#). Según se supo a través de las revelaciones de Wikileaks, Pfizer negoció en abril de 2009 un acuerdo con el gobierno nigeriano para intentar evitar el juicio. Pagó 57 millones de euros a las familias afectadas para evitar que prosperara la causa criminal.

Fuente http://es.wikipedia.org/wiki/Pfizer/Information_Clearing_House /<http://www.antimilitaristas.org/spip.php?article5025>

Fecha de publicación original 7-11-11

Traducción: Ana Atienza

ALIMENTACIÓN EN LAS CUATRO ESTACIONES :EL INVIERNO

Según la medicina china el invierno está relacionado con el elemento agua. Tanto el planeta tierra cómo el cuerpo humano están formados por entre 70-80% de agua y la composición del agua del mar es casi idéntica a la del plasma humano. La vejiga y los riñones son los responsables de procesar el agua en nuestro organismo, estos órganos se nutren con el frío, pero el frío o la humedad extrema pueden debilitarlos, por lo que debemos mantenernos calientes y secos durante esta estación.

Con la llegada del invierno y el frío apetece comer platos más calientes y que generen calor por lo que utilizaremos técnicas de cocinado como al horno, a fuego lento, estofados y a presión. Como tendemos a quedarnos en casa y a tener una actividad física menor, habrá que reducir la cantidad de alimentos que ingerimos para evitar coger peso.

La naturaleza nos brinda en cada época del año los alimentos que nos son más necesarios, por ello es importante consumir alimentos de temporada:

- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, y judías (las judías azuki son beneficiosas para los riñones).
- **Miso:** Soja fermentada con cereales. Es remineralizante, alcalinizante y un gran tónico renal.
- **Cereales integrales:** son una buena fuente de carbohidratos que proporcionan combustible para el organismo y favorecen la digestión a nivel de los intestinos, entre ellos arroz, trigo sarraceno, cebada, avena, quínoa y el mijo que es un buen calentador para el cuerpo.

Los cereales y las legumbres consumidas de forma habitual y variada aportan los aminoácidos esenciales necesarios para crear las proteínas que nuestro organismo necesita.

- **Semillas oleaginosas:** sésamo, castañas, nueces, piñones, avellanas y almendras. Son una importante fuente de vitaminas E y B y de minerales cómo zinc, calcio, hierro y magnesio.
- **Algas:** Alimentos del mar con un alto contenido en proteínas, vitaminas A y E, ricas en calcio, fósforo, yodo, hierro y potasio. Nutren la piel, cabello y uñas. Estimulan el sistema endocrino, especialmente las glándulas tiroideas y suprarrenales. Tonifican los riñones y reducen los niveles de colesterol.



- **Vegetales sobre todo raíces:** zanahoria, nabo, hinojo, chirivía, remolacha, batata, patata, alcachofas. Cebolla y puerro facilitan la eliminación de la mucosidad, mejoran la tos y son antisépticas. El ajo es un potente antifúngico y antibacteriano. Las verduras de hojas verdes como las coles, berza y grelos, acelga, espinaca y borraja aportan hierro, vitamina C y provitamina A. El brócoli es rico en vitamina C y provitamina A. La lombarda, endivia, calabaza, batata y especialmente la zanahoria son ricas en provitamina A.

La remolacha es rica en iodo, sodio, potasio, magnesio, vitamina B2 que participa de la creación de anticuerpos y regeneración de mucosas y vitamina B12, ácido fólico y hierro fundamentales en la formación de los glóbulos rojos y prevención de la anemia.

La provitamina A (betacaroteno) no se destruye con la cocción. Mantiene en buen estado la piel y las mucosas, además ayuda a prevenir el envejecimiento celular. La vitamina C se destruye al cocinar los alimentos. Es un antioxidante celular, refuerza el sistema inmune y lo prepara para combatir infecciones, también es importante en el mecanismo de control del estrés.

- El ajo, pimentón y el jengibre ayudan a mantener el calor.
- Frutas: Naranjas, mandarinas, pomelos, limones son ricas en vitamina C y provitamina A. Estas así cómo las frutas secas: dátiles, ciruelas, uvas pasas, orejones aportan fibra, minerales y carbohidratos.

CROQUETAS DE MIJO Y REMOLACHA

Ingredientes (2 personas)

1 Remolacha cocida, se pueden comprar precocidas o cocer en casa
50 gr Maíz dulce cocido, 50 gr de Mijo, 5 o 6 Anacardos crudos, Pan rallado,
1 pizca de jengibre, 1pizca de Pimienta recién molida, Sal y Aceite de Oliva



Elaboración

Ralla las remolachas y deja escurrir en un colador para que suelten el jugo. Escurre también el maíz cocido. En un cazo con agua hirviendo pon a cocer el mijo hasta que esté blando, unos 25 minutos. Cuela y presiona un poco para que suelte todo el agua sobrante. Mezcla la remolacha, el maíz y el mijo escurrido y alíñalo con las especias y un poco de sal. Para que tomen más consistencia y se maneje mejor, añade si lo ves necesario dos o tres cucharadas de pan rallado. Deja reposar en la nevera una hora.

Pica los anacardos sobre una tabla con un cuchillo y añádelos al pan rallado.

Con las manos trabaja pedazos de masa compáctala y dale la forma de croqueta. Pasa por el pan rallado con anacardos. O por pan rallado y huevo, o por harina de garbanzo diluida en agua y pan rallado, según tu costumbre.

Fríe en aceite hasta que se vean doradas o cocina en el horno precalentado a 220°C de 10-15´.

El **Mijo** es un cereal completo en aminoácidos esenciales, es un buen calentador del cuerpo en invierno, posee gran cantidad de magnesio muy necesario para nutrir los músculos, hierro y vitaminas del grupo B. No posee gluten por lo que puede ser consumido por los celíacos. La **Remolacha** es muy rica en ácido fólico, vitaminas C, B2 y B12, potasio, hierro y betacaroteno, muy importante en la dieta vegetariana. Se pueden consumir las hojas verdes y la raíz. El **Anacardo** es un fruto seco rico en hierro, magnesio y vitaminas B2 y B3.

PLANTAS QUE AYUDAN A COMBATIR LOS RESFRIADOS

El **resfriado** es una enfermedad leve de las vías respiratorias, de aproximadamente una semana de duración, causada por virus; sus síntomas son la manifestación de los mecanismos de autocuración del organismo: **la fiebre** tiene como finalidad la destrucción de los virus, por el aumento de temperatura y la activación del sistema inmune.

La secreción mucosa, la tos y los estornudos ayudan a expulsar los virus que se hayan en las vías respiratorias. Las siguientes plantas ayudan a mejorar la respuesta inmune y a calmar los síntomas:



La **equinacea** es un antibiótico natural que refuerza el Sistema Inmune aumentando la producción de glóbulos blancos que son los responsables de defender al organismo frente al ataque de los virus y bacterias. Es potente como antiinflamatorio, analgésico y antitérmico, por lo que es muy empleada para prevenir y tratar los resfriados. Se puede utilizar en forma de tintura, tomando 25 gotas diluidas en agua 2 veces por semana para prevenir resfriados o 25 gotas 2 veces al día para combatirlo.

El **Tomillo** es antiséptico para infecciones pulmonares, muy útil para calmar la tos y el dolor de garganta, disminuye las secreciones nasales y ayuda a la eliminación de mocos. El **Regaliz** posee glicirrina, una sustancia que ayuda a nuestro organismo a combatir contra los virus. Además es un buen antiinflamatorio que suaviza y combate el dolor de garganta. El **Gordolobo** es analgésico, calma el dolor y antimicrobiano. Posee mucílagos suavizantes de la garganta que ayudan a calmar la tos y combate la inflamación. Muy utilizado contra la bronquitis. El **Eucalipto** posee eucaliptol sustancia que facilita la expulsión de mocos, es antiséptico de las vías respiratorias y antitusivo. El **Llantén** es antibacteriano y antitusivo, ayuda a la regeneración de las mucosas. El **Jengibre** despeja la congestión nasal y calma los dolores articulares.

Para calmar la tos hacer una infusión de Tomillo, Llantén y Gordolobo. También se puede preparar un jarabe cocinando una cebolla en un Litro de agua y tras colarlo añadir miel y tomarlo o hacer gárgaras, lo mismo se puede hacer calentando zumo de limón con miel.

Para calmar la inflamación de la garganta tomar una infusión de regaliz, gordolobo, malva y tomillo.

Para facilitar la expulsión de mucosidades y disminuir la congestión nasal se pueden hacer vahos o tomar una infusión de eucalipto, tomillo y jengibre.



Helena Taberna construye su película basándose en la historia de un familiar suyo que tuvo que hacerse cargo de la parroquia de Alsasua el 16 de julio de 1936. Reflexiona sobre el papel que jugó la Iglesia durante la Guerra Civil, tema que no se había tratado antes en el cine que sobre este periodo de nuestra historia.

Un párroco llega a un pueblo coincidiendo con la sublevación de 1936 cuando el bando nacional ocupa el pueblo y comienzan los fusilamientos. La Iglesia Católica apoya el levantamiento fascista, por lo que el párroco se enfrentará a la jerarquía eclesiástica y militar, poniendo en juego su propia vida. Para el protagonista que pretende seguir sus propias convicciones se produce una lucha entre la libertad individual y el compromiso social.

UN CUARTO PROPIO

LIBROS

Virginia Woolf



**“Les dije suavemente que bebieran vino y que tuvieran una habitación propia”
diario de Virginia Woolf**

Lo que nuestras madres plantaron, nosotras lo cosecharemos. Plantaron libertades, sueños, desmanes, quejas, lo nuevo, lo por venir... Les dijeron que no crecería, pero plantaron.

Las llamaron locas, pero plantaron. Y como lo plantado tenía fuerte raíz (por lo que algunos las llamaron radicales), todo llegó a nosotras.



De ella obtenemos frutos y semillas que volveremos a plantar.

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



Solución: De arriba a abajo – Manillar de bola de algodón – Espalda ergonómica semiplegada – Reposabrazos izquierdo invisible – Sábana usada - Reposapiés vendaje expres – Ruedas que no corren – Cadena antirobo.

Esta foto está tomada en el control de Nefrología (6400), pero en el Gregorio Marañón te puedes encontrar muchas como esta o parecidas, este es el material con el que trabajamos los A.O.S. de este y otros Hospitales públicos .

Cuando se lo comentas al supervisor de turno, este no quiere saber nada del tema (unos te dicen que eso es cosa del supervisor de la planta, otros que te des una vuelta por otros controles y busques otra silla, que te apañes como puedas, etc,etc... Recordarles las tareas de el DUE, anexo 3 del Convenio Colectivo: procurar a los pacientes un ambiente confortable, limpio, seguro; vigilar la conservación y el buen estado del material sanitario, entre otras.

Con los manómetros o caudalímetros pasa lo mismo por no decir de los palos de suero que están hechos una porquería.



**Campaña contra la
privatización de la sanidad.
Contra el expolio
capitalista.**

HACIA LA AUTOGESTIÓN

