

La Bacteria

Simbiótica

Nº 15 Marzo, Abril, Mayo de 2013

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



"Lo consiguieron porque no sabían que era imposible."
Jean Cocteau



EDITORIAL

La sensación de que hubo un antes y un después en la gestación de movimientos sociales tras el 15M, es bien compartida por los informadores. El impacto dejó huella en las nuevas formas de gestión del disgusto ciudadano, a través de plataformas, asociacionismo, etc. Olvidando las molestas ocupaciones de espacios públicos, y en virtud de las afinidades ideológicas, es cierto que este espectáculo de paganismo, de alter ego de la democracia, ha cautivado a organizaciones de toda condición, incluidos sindicatos y partidos –el sistema siempre supo fajar las reformas cuando la indignación es respetuosa con los límites marcados por la norma. Desde aquellas demostraciones, el "espíritu" anarcoide 15M se ha diseminado entre las redes sociales con más humor que odio.

Puede decirse que este amaneramiento en los contornos del anarquismo clásico no desagradan al sistema, incluso, lo retroalimentan. Para pervertir un pensamiento radical, sin que se diluya del todo ese aliento antisistema, es preciso que la imagen del amo no desaparezca del inconsciente colectivo. Se engendraron actitudes, pero el discurso del amo se impone como usufructuario de la ilusión de las urnas. "Si queréis un amo, lo tendréis", decía Lacan, y ahí quedan sus metástasis asistenciales y clientelistas: comedores sociales, ONG's, ILP's, banca social, microcréditos, prestaciones, mecenazgos, donaciones, alquiler social, Cáritas..., y "sentadas", encierros, mareas arcoiris, mesas negociadoras. Gangas solidarias para neutralizar el disturbio.

Sección de sanidad CNT-AIT Madrid

Plaza de Tirso de Molina, 5 – 2º

sanidad.madrid@cnt.es

www.alasbarricadas.org

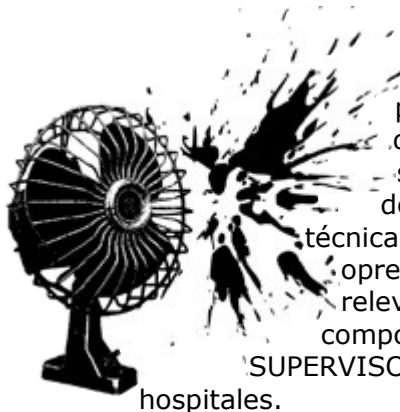
www.cnt.es

www.lahaine.org

www.lamalatesta.net

www.otromadrid.org

DISPENDIO FECAL



Antiguamente, en las inclusas, hospitales refeedorios, conventos penitenciarios, existía un cuerpo disciplinario, nutrido de soplones de bajos fondos, carceleros, y otras variantes del lumpen sadomasoquista, a los que el castigo físico del paciente les redimía de esas vidas agotadas. Al cabo del tiempo, con la perfección de las técnicas de sometimiento, esa atmósfera opresiva casi se esfumó; cogieron el relevo los nuevos desactivadores de comportamientos "excéntricos": los SUPERVISOR@S/GOBERNANT@S de hospitales.



Sin perder del todo la naturaleza de aquellos congéneres, estos muñones del acto médico, tocones del árbol sanitario, siguen cumpliendo su labor. "Alguien tiene que hacerlo"; exacto, confeccionar cuadrantes, arrancar propaganda subversiva, acusar, delatar, salivar con las sanciones, todo un dispositivo montado para hacer pasar por su verdad lo que es la indignidad. Los hay más voluntariosos, rozando la empatía, incluso con el señuelo de las navidades se achispan y te hacen confidencias; no nos engañan, nadie les obligó a vigilar.

¡ROCIad@s de mierda!

"Los ricos mueren por exceso de atención médica"

64 años. Extremeño. Vivo en Madrid. Casado con otra doctora; 4 hijos y 8 nietos. Jubilado, he sido profesor de las universidades de Valladolid, Autónoma de Madrid y Johns Hopkins, y me dedico a la docencia. Somos más que la suma de músculos y huesos. El cerebro nos supera

Ima Sanchís

La actividad del sistema sanitario, ¿la tercera causa de muerte?

Sí, en EE.UU. causa 225.000 muertes anuales. En España los medicamentos tienen unos 19 millones anuales de efectos adversos y provocan la muerte a 6.500 pacientes.

Oiga...

También se ha demostrado (Israel) que cuando los médicos hacen huelga las muertes disminuyen un 45%. Y mis afirmaciones se basan en estudios científicos fiables.

¿No siempre es mejor prevenir?

Los daños de la prevención se perciben a largo plazo. Hoy sabemos que por ejemplo la terapia hormonal sustitutiva para eliminar los síntomas de la menopausia, utilizada por millones de mujeres, provoca infartos, embolias y cáncer de mama (55.000 nuevos casos en el Reino Unido).

Ahora se lleva el diagnóstico precoz.

Hoy se diagnostica antes y más, pero la mortalidad es la misma. El diagnóstico precoz no mejora el diagnóstico de muerte.

¿Entonces?

Produce algo terrible: hordas de supervivientes, por ejemplo de cáncer, que viven más tiempo con el diagnóstico pero no viven más.

Qué duro.

La autoexploración de mama no disminuye la mortalidad, pero duplica las biopsias. El cáncer de cuello de útero no disminuye por hacer citologías, pero se siguen haciendo diez millones de citologías al año en España. Si quiere disminuir el cáncer de cuello de útero, céntrese en la población marginada.

¿Y el cáncer de próstata?

Si quiere reducirlo, no haga el cribado de cáncer de próstata en personas que no tengan síntomas. Hay muchísimos cánceres inofensivos, histológicos, que se diagnostican y se tratan en nombre de la prevención.

¿Desaparecen solos?

Sí, o se quedan tranquilos. Y no son tumores pequeños, el de próstata puede representar el 60%, y el de mama el 47%, pero se quita el pecho, se hace radioterapia, quimioterapia, y la vida de esa mujer girará alrededor de un cáncer que nunca la habría matado.

Entonces, ¿qué hacemos?

Disminuirían muchos cánceres haciendo menos radiología y controlando los tóxicos industriales. Pero en este complejo mundo de intereses, deseos y expectativas cuajan propuestas de prevención imposible, de intervenciones sin justificación que dañan a la población con pruebas diagnósticas y los tratamientos consecuentes.

¿Por qué remiten solos?

Normalmente, los que remiten solos no dan síntomas ni molestias, somos nosotros los que los descubrimos. En el diagnóstico precoz no se parte de población con síntomas.

¿Qué me dice de las vacunas?

Hay vacunas necesarias, pero otras como las de la gripe, el virus del papiloma humano, el neumococo, el rotavirus o la varicela son puro negocio.

¿La vacuna de la gripe no es efectiva?

Durante la pandemia de la gripe A vacunaron a la población sueca (el beneficio teórico era 50 muertos menos) y produjeron 200 casos de narcolepsia en adolescentes.

Enfermos crónicos.

Lavarse las manos disminuye mucho la transmisión de la gripe, y el 40% de los médicos y enfermeras no lo hace. Pero la vacuna de la gripe no disminuye el contagio ni las muertes, no es eficaz en personas sanas ni en personas mayores de 65 años, lo ha publicado la revista The Lancet. A la gente mayor la atiborran de pastillas, como si ser viejo fuera una enfermedad, y eso le resta calidad de vida y a menudo la mata.

¿Y la epidemia de colesterol?

Su nivel de colesterol no tiene nada que ver con su pronóstico respecto a las probabilidades de tener infarto de miocardio, y la mayoría de dichos infartos se dan en personas con colesterol normal o bajo. Además, los tratamientos para bajar el colesterol sólo son eficaces en las personas que ya tienen problemas coronarios, en todos los demás casos el tratamiento es inútil y perjudicial.

¡...!

No se mida el colesterol, sea feliz, porque ser feliz y optimista añade ocho años de vida. Y practique la dieta mediterránea, que no consiste en tomar aceite de oliva a cucharadas, sino en poner un mantel, cubiertos y tener compañía: no coma delante del televisor. Y si está embarazada, disfrute.

¿Demasiadas ecografías?

Sí, y no están justificadas, ni los suplementos rutinarios de hierro y yodo. Estados Unidos, que es el país más intervencionista y el que más dinero gasta en la atención al parto, ha triplicado su mortalidad.

¿Se muere por exceso de atención?

Sí, los pobres mueren por carencia de atención y los ricos por exceso. Un tac son 750 radiografías en un adulto y el doble en un niño. La radiación que recibió la población en Japón en la Segunda Guerra Mundial equivale a cinco tacs. ¡Ojo con los chequeos!

¿Y las vitaminas?

En los países ricos, los complementos vitamínicos son como mínimo inútiles y en muchos casos perjudiciales.

Cabezas que piensan



Matrimonio de médicos bien avenido, Mercedes Pérez y Juan Gervas firman un libro, Sano y salvo (y libre de intervenciones médicas innecesarias) -Los Libros del Lince- que recoge lo mejor del conocimiento científico y de su propia experiencia clínica para advertirnos de los efectos secundarios del exceso de medicación, tratamientos, vacunas, chequeos... "Hay que ser prudentes frente a los talibanes de la prevención". Un libro que lleva a replantearse la salud y la enfermedad. Fueron miembros destacados del movimiento de médicos contra la vacuna de la gripe A en España y que en otros países provocó más efectos nocivos que beneficiosos, y tienen un blog muy activo.

MONTAJES POLICIALES

La lucha obrera siempre ha estado perseguida por los organismos del poder. Pero en estos tiempos en los que el capitalismo se ve tan amenazado, porque el disfraz del sistema de bienestar ha sido desenmascarado, la represión de los poderes capitalistas se recrudece contra estas luchas sociales y obreras. Basta con leer un poco la prensa para ver cómo se trata de criminalizar a las organizaciones obreras, tanto anarquistas como de otra índole (siempre de izquierda, claro está, porque los engaños de la extrema derecha no merece la pena ni nombrarlos, a parte de ser asquerosamente cuidados, fíjense en el caso Hellín y el asesinato de Yolanda, ahora asesor de policías y guardia civiles). Un ejemplo evidente y actual de persecución es el que está sufriendo el grupo de aficionados del Rayo Vallecano Bukaneros. Desde la detención de uno de sus miembros (Alfon, represaliado y aislado durante más de mes y medio en régimen FIES) hasta esta última escala represiva que ha acabado con 13 personas detenidas (9 del grupo Bukaneros y 3 aficionados del rayo ajenos a este grupo pero pertenecientes a la plataforma ADRV, de la que Bukaneros también es miembro). Se les acusa de coacción, daños y pertenecer a una banda criminal (enmascaradas en una supuesta denuncia puesta por el Club, dirigido también por gente afín al sistema, a la explotación industrial y a la política capitalista). Todas estas acusaciones esconden una realidad evidente: hay una persecución política y una represión que busca generar miedo y desorganización de las clases bajas sociales. Dicen que todo viene por el famoso "sabotaje" eléctrico. Desde entonces ese apagón ha servido para tratar de culpar a trabajadores a los que se les debe meses de sueldo o se les despidió. Y ahora quieren culpar a los aficionados que pretenden que el club no sea un privilegio de ricos sino que toda la gente pueda disfrutar del fútbol (ya de por sí símbolo del capital y del Estado en este país). Aficionados que además han mostrado en varias ocasiones su solidaridad con las clases oprimidas y los trabajadores y su crítica al gobierno. El apagón nunca será culpa de alguien pudiente. No se señalará a ningún empresario (que cosas).

Y es que sí. Criminalizan y persiguen grupos y movimientos de clase baja (no solo grupos, también detenciones masivas como las del 23F, torturando y pisoteando cuando quieren y a quienes quieren) mientras defienden sus organismos y sus instituciones capitalistas, verdaderas organizaciones criminales con miles y miles de muertos a sus espaldas (por no hablar de otros delitos).

La CNT conoce, por desgracia, lo que son estos montajes policiales que siembran terror e incertidumbre. Montajes que buscan aislar criminalizando y manipulando. La Anarcosindical CNT ha vivido este atentado a la libertad y esta opresión y persecución por parte del Estado. Basta con ver el caso Scala, entre otros (mírese también si se quiere el reciente del 14N en Logroño). Por eso, por conocer lo brutal que es sufrir esta persecución, y lo importante que es en estos momentos el apoyo mutuo, desde CNT SOV Madrid "Sanidad" y desde esta humilde publicación, mandamos nuestra solidaridad a todxs los presxs y a todxs los represariadxs por el Estado. Porque la lucha de lxs trabajadorxs no es un delito. Solidaridad contra lxs que sufren estos montajes y sus torturas.

POR LA LIBERTAD DE TODXS LXS PRESXS Y CONTRA EL TERRORISMO DE ESTADO.

VIVA LA LUCHA DE LOS TRABAJADORES

ANARQUIA Y LIBERTAD



El riesgo de envejecer en nuestro tiempo

El envejecimiento es la permanencia de la existencia largo tiempo. Es un proceso que lleva consigo cambios profundos. Es la época donde el “cuerpo manda”, junto a un deseo por el que no pasan los años. La persona va a preguntarse por lo que ha hecho y lo que no, por el cómo ha vivido, las experiencias que ha tenido, las relaciones que mantiene y sentirá la pérdida de los que no están; sopesará lo que le ha enseñado la vida, con qué recursos económicos cuenta para vivir dignamente y el saber adquirido.

Saber envejecer es no perder el pulso ante la vida, siendo consciente de sí, en una búsqueda infatigable que sólo la muerte podrá poner fin. Querer reducirlo a que será el tiempo quien dará esa sabiduría, es una simpleza. No, el mero paso de los años no ha hecho sabio a nadie.

En estas edades lo subjetivo pasa a un primer plano, las emociones están a flor de piel y desde ese lugar establecerá una “nueva” relación con su entorno.

Es de capital importancia la forma en la que va a ser reconocido y aceptado tal cual es, por los que le rodean. Admitiendo el cambio que experimenta y las limitaciones que irán apareciendo. Hay quien se descubre en el comienzo de la senectud, no por sí mismo, sino a través de **la mirada y las palabras de los demás**.

En el ámbito profesional hay dos posturas frente a la vejez: la primera es interpretarla como un hecho progresivo e irreversible, una **patología incurable**, una enfermedad. Por eso se les dedica menos tiempo. Se hacen menos derivaciones a los especialistas. Y los convierten en “farmacias ambulantes”. La otra posición es la paternalista, tratarlos como si fueran niños. Es una perversidad porque apunta al “corazón” del sujeto, al desvalor de sí. Por lo que **infantilizar** a estas personas es una manipulación muy fácil. Al hacerlo se les despoja de la valía y el peso de su palabra, de sus actos, de sus iniciativas. Lo que tiene unas consecuencias trágicas. Agranda el sentimiento de desamparo, el silencio de lo que quiere y fomenta la aparición de una dependencia innecesaria, porque se les está llamando, **inútiles**.

En esta etapa se pone en cuestión todo lo que el sujeto ha sido para sí y para otros. La jubilación, la muerte de familiares, de amigos, los hijos que ya no están, la aparición de limitaciones físicas. No es de extrañar que la angustia, nutrida por sentimientos de soledad, de tristeza y de incapacidad, haga su aparición. Estando, este afecto, en el origen de la retirada del mundo, de la pérdida progresiva de actividad social, de la aparición del desarraigo y atado a él, **el aislamiento**. Una de las circunstancias sociales más frecuente y que más deterioro provoca. Cada vez son más los ancianos que malviven, en esta situación, que nuestra sociedad urbanita, cínica y codiciosa, provoca.

Llegar a edades avanzadas en nuestro primer mundo se ha hecho tan frecuente, que puede decirse que es lo normal. En el mundo, en la actualidad, hay más de 600 millones de personas mayores de 65 años. Esta realidad demográfica va a situarnos en una encrucijada social: el aumento de la esperanza de vida y sus consecuencias.

La longevidad sitúa a la sociedad ante una contradicción: se persigue como reto- (científico, sanitario o estadístico)- vivir el máximo tiempo posible. Porque es un medidor, un número, que indica la calidad de vida en la estadística de los estados del bienestar. Sin embargo esa misma sociedad a la que le interesa “salir bien” en los gráficos de demografía, rechaza a esta población porque ya no cumplen los ideales capitalistas de producción y de juventud (mano de obra barata). En esta perspectiva sólo suponen una cosa: **carga económica**.

El ministro japonés de Finanzas Taro Aso, en una reunión de expertos sobre la reforma de la seguridad social, el 15 de enero de este año, no tuvo ningún apuro en declarar lo que pensaba: **“los ancianos deberían darse prisa en morir, para aliviar el gasto que soporta el Estado con sus tratamientos”**. Continuó explicando a los expertos que “a esos pacientes se les mantiene vivos incluso si desean morirse.....Yo no puedo dormir bien si pienso que estoy utilizando el dinero del Gobierno, para un tratamiento caro”. Fueron unas declaraciones terribles en una sociedad en la que el 25% de la población tiene más de 60 años. No se tienen noticias que haya dimitido o le hayan obligado hacerlo.

Estas declaraciones infieren que no sólo los viejos, también la población, de cualquier edad, que padezca enfermedades crónicas, raras, graves, que vayan a necesitar atención sanitaria continuada ¿deberían seguir esa detestable sugerencia de Aso?.

Recuerda demasiado a una película de ciencia-ficción de los 70, “Soylent Green o Cuando el destino nos alcance”, basada en la obra de Harry Harrison: “¡Hagan sitio!, ¡Hagan sitio!”. La acción se desarrolla en la superpoblada ciudad de Nueva York, de 2022!!!. Plantea lo que empezamos a vivir: el deterioro medioambiental, la cultura del consumo, el declive de la educación (sólo los viejos saben leer), la inexistencia de la sanidad pública, los idilios corruptos entre las grandes financieras y los políticos, que forman una “casta privilegiada” con acceso a alimentos frescos, a una casa, a la educación y al tratamiento médico. A la población hambrienta, desesperada, enferma



y vieja el Estado les proporciona, la única forma de “tratamiento” posible: acudir a los lugares llamados, cínicamente, **El Hogar**, para poner fin a sus vidas. Sólo allí podrán ejercer su limitado derecho a elegir una música y unas imágenes que “disfrutarán” mientras agonizan.

Las declaraciones de Aso, el fondo de inversión del Deutsche Bank, que apostaba por la muerte de los ancianos, van en la misma línea que la labor de este gobierno por acabar con “esa sanidad pública tan cara”. El repago de fármacos obliga a gente mayor con una escasa pensión a elegir cuál tomar y cuál no. Esta población no va a ser “querida” en la privada. ¿Qué les queda?. Su casa. Hace unas semanas un matrimonio mayor decidió quitarse la vida cuando les llegó la orden de desahucio.

Da escalofríos imaginar que podría estar cercano el día en el que una multinacional sanitaria, previamente bendecida por las grandes sectas religiosas, abriera una franquicia de “Hogares”, que “vendan” una salida “razonable”. Bastaría mezclar con habilidad publicitaria la angustia y el sentimiento de “ser una carga”, con el acto consciente e individual de la eutanasia, que nada tendría que ver, para incitar al “consumo” del suicidio de exterminio.

“..Creo que, a pesar de las enormes dificultades que existen, una firme determinación, inquebrantable, sin vuelta atrás, como población, para definir la auténtica verdad de nuestras vidas y nuestras sociedades, es una necesidad crucial que nos afecta a todos. Es, de hecho, una obligación. Si una determinación como ésta no forma parte de nuestra visión política, no tenemos esperanza de restituir lo que casi hemos perdido - la dignidad como personas”.

Harold Pinter.



PELIGRO!!! ADITIVOS EN TU PLATO

(Parte 1)

Aditivos son todas aquellas sustancias que se añaden a los alimentos, **conservantes, colorantes, antioxidantes, edulcorantes y potenciadores de sabor**. No poseen cualidades alimenticias y no proporcionan ningún beneficio a nuestra salud, de hecho, una gran cantidad de ellos repercuten directamente sobre el aumento de enfermedades y la debilitación de la Salud. **Solo beneficia a la industria alimentaria, que los emplea para obtener "alimentos" de color más llamativo, más sabrosos, adictivos y que se conservan por largos periodos de tiempo en las estanterías de los supermercados.**

Las organizaciones nacionales e internacionales que velan por nuestra salud permiten su empleo por las empresas de alimentación. Cualquier aditivo será aprobado con tal de una buena compensación económica. **Es por ello que la responsabilidad sobre los alimentos que consumimos, y más aun sobre aquellos procesados, sólo puede recaer en nosotr*s mism*s**, que deberíamos tomarnos un momento para leer las etiquetas de los productos, además de informarnos sobre ellos.

ENTRE LOS ADITIVOS MÁS PELIGROSOS PARA NUESTRA SALUD ENCONTRAMOS

Glutamato monosódico (MSG/E621), utilizado como potenciador del sabor en multitud de productos procesados cárnicos o pescados, en casi todos los snacks y aperitivos, en bollería, y en multitud de productos envasados: tomates fritos, golosinas, sopas, aderezos para ensaladas, platos congelados, encurtidos y muchos alimentos precocinados. **Es posiblemente uno de los aditivos más peligrosos para la salud.** Se han hecho numerosos estudios sobre sus efectos en nuestro organismo entre los que cabe destacar:

Incremento de voracidad hasta en un 40%. La Razón de ello es que el Glutamato Monosódico es un potente neurotransmisor que impide el buen funcionamiento de los mecanismos inhibidores del apetito, desconecta la sensación de “estoy lleno” (el cerebro engaña al cuerpo pidiéndole mas y mas alimento)

Provoca muerte de las neuronas. El exceso provoca la sobreactivación de las neuronas que pueden llegar a destruirse.

Al ser tan abundante en la alimentación habitual diaria actual, puede provocar un exceso de sodio en el organismo, lo cual genera problemas de **hiperactividad en el sistema nervioso** que pueden llegar a provocar **una degeneración temprana del tejido neuronal**, propiciando enfermedades nerviosas muy poco frecuentes en el pasado.



Su consumo regular puede derivar en enfermedades como daños en el cerebro, depresión, fatiga y obesidad.

Extracto de levadura: Es una forma oculta de GSM (glutamato monosódico) que contiene glutamato libre y se utiliza en muchos productos "naturales" que suelen anunciar que son libres de GSM. El extracto de levadura contiene hasta un 14% glutamato libre. Lo encontrarás en miles de productos del supermercado, desde sopas hasta papas fritas.

Las grasas trans, se usan para mejorar y ampliar la vida útil de los alimentos y se encuentra entre las sustancias más peligrosas que se pueden consumir. Se recomienda no ingerir más de dos gramos de grasas trans por día, una cantidad a la que se llega fácilmente si se consumen carne y lácteos. Numerosos estudios demuestran que las grasas trans aumentan los niveles de colesterol LDL, mientras que disminuye el HDL, aumenta el riesgo de ataques al corazón, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

Se encuentra en: margarina, helados, patatas fritas, galletas, productos de panadería, bollería y comidas rápidas.

Dióxido de azufre (E220). Prohibido en Estados Unidos. Causante de problemas bronquiales, hipotensión y hasta shock anafiláctico. Destruye las vitaminas B1 y E. No se recomienda su consumo por los niños.

Se encuentra en: cervezas, refrescos, frutas secas, jugos, licores, vino, vinagre, y productos de patata.

Benzoato de sodio (E211). Es un tipo común de conservante de alimentos porque evita el crecimiento de hongos.

Muy utilizado por la industria de refrescos porque aumenta la acidez de las bebidas gaseosas y la intensidad del sabor que se obtiene del jarabe de maíz de alta fructosa. Se puede encontrar en encurtidos, salsas, mermeladas, jugos de frutas y los aderezos para ensaladas, normalmente contienen niveles muy altos.

El benzoato de sodio, cuando se combina con vitamina C, forma benceno. El benceno es un carcinógeno, y se sabe que contribuye a la formación de muchos tipos diferentes de cáncer. Las autoridades sanitarias establece que los productos alimenticios que contienen vit. C y benzoato de sodio deben tener niveles de benceno que estén por debajo del límite peligroso. Pero, ¿cómo puedes saber las cantidades de Vit.C y de benzoato sódico que estás consumiendo por separado?

Nitritos y Nitratos (e-250, e-251, e252), se encuentran presentes de forma natural en alimentos de origen vegetal, como espinacas o remolacha y nuestras bacterias intestinales producen una cantidad aproximada de 70mg/día de nitritos de forma natural. **No obstante, su uso como aditivos está considerado de los más peligrosos para la salud.**

Su uso se justifica porque es muy potente para evitar el Botulismo y porque le da un color rojo y fresco de la carne.

Se emplean como conservantes en embutidos, salchichas, carne ahumada, chorizo, jamones, leche, quesos, pescados, cerveza y derivados lácticos.

Causan la destrucción de los glóbulos rojos. El nitrito es tóxico (2 g pueden causar la muerte una persona) ya que se une a la Hemoglobina de la sangre formando Metahemoglobina, una lo que impide el transporte de oxígeno y la destrucción de los glóbulos rojos.

Al Cocinar los alimentos que contiene nitritos y nitratos se forman Nitrosaminas, una sustancia **altamente cancerígena.**

En un rincón, entre luces y sombras, con los dientes apretados y las lágrimas bajando por mis mejillas. Pero con una media sonrisa que nunca nadie me va a poder arrancar. Podéis pensar que soy el espíritu de la contradicción pero no lo soy. Y si lo soy tampoco tengo mayor problema. Desde hace un tiempo acepte ser lo que me toca, eso si nunca lo que quieren que sea. No hablo de resignación.

Una bomba dos bombas mil bombas, pero no podrán estallar más, que los millones de explosivos que con la opresión que diariamente ejercen sobre mí, sobre mi entorno y, ante todo, sobre la libertad de la que considero mi especie, aunque cada vez reniego más de ella, no sin cierta esperanza, porque en esa negación también reniego de mi mismo, y estoy seguro que en esa dolorosa autoregeneración se producirá la verdadera implosión, y posterior explosión, del cambio real.

Una gata maúlla, llamando, gritando su celo. Su llanto es rítmico y, misterios de la vida, se va acompasando con el mío. ¿Qué es la opresión?, me pregunto con insistencia, y miles de respuestas se agolpan en mi cabeza, pero todas incompletas. Es en ese momento cuando recuerdo lo que les sucede a los animales a los cuales se les ha privado de libertad desde que son crías. Animales sacados de contexto, extirpados de su entorno, y sin ningún contacto con su propia especie en condiciones de normalidad (libertad en su medio). A fuerza de convivir para sobrevivir con unas normas tan lejanas a las de su propia especie y sin poder tener contacto con la auténtica libertad, el animal acaba asumiendo como propio un comportamiento que no es el suyo, totalmente alejado de lo que es su libertad y su comportamiento salvaje. Este proceso, del que se puede decir que es prácticamente irreversible, se llama troquelamiento. Pues bien, quizás nosotros como civilización, como especie, estamos en un proceso de troquelamiento, dirigido por un sistema perverso, autoritario y maquiavélico para el que sólo somos maquinaria de trabajo y de consumo. También puede que en este proceso de troquelamiento estamos perdiendo la capacidad de comunicarnos de transmitir y de empatizar con los demás.

Es a raíz de esta idea, de esta reflexión quizás un tanto precipitada y loca, inacabada, por la que voy a pasar a contaros una pequeña historia, un pequeño hecho, que aunque a priori parezca minúsculo comparado con los grandes males de la humanidad, es el que marca el principio de desunión, uno de los orígenes de la opresión (interna y externa), de ese malévolo troquelamiento, que engordado lleva a la barbarie absoluta de este sistema autoritario y represivo.

<< J bostezaba. Llevaba unos días alicaído. Desde la bajada de sueldo, y la subida de casi todo, iba muy justo para poder pagar los gastos de la vida diaria (casa, luz, agua, comida, transporte, lo esencial vamos). No era fácil pertenecer a una categoría baja en un hospital, una clase denostada. Es lo que tienen las categorías, que sino andas con cuidado se terminan convirtiendo en un sistema de castas. Pues bien, J era de la casta baja. Él siempre fue y es un guerrero. Pero la lucha desgasta, y últimamente no se encontraba bien. Ese día se puso su trenca y se fue al curro, con paso decidido pero con la mirada cansada.

Cuando llego al hospital le mandaron a una planta, y él fue. A llegar a la planta se presentó, como hacía todos los días, pese a que muchos le conocían: “¡Hola!, Soy J, ¿qué tal?”. Y ese día sucedió lo que muchas veces pasa. La respuesta de las “castas altas” fue: ¡Hombre!, ya ha venido el correturnos. Tú, coge esa cama...”. “Perdona”, dijo J, “me llamo J”. “Pues yo te voy a llamar correturnos”, contesto la supuesta casta superior. El desprecio escupido por lo que debería ser una compañera, y no una casta superior, corrió por la piel de J y se filtro por hasta llegar a su sangre. ¡Cuántos días llevaba aguantando esto! Cobraba poco. Sufría la insolidaridad de muchxs de sus supuestxs compañerxs, y él hacía su trabajo. Lo hacía bien, y pese a que su responsabilidad pareciera menor, su labor hacía que el engranaje del hospital pudiera funcionar mejor. No era solo una cuestión de puto dinero. Era el que le trataran como la última mierda. Y él luchaba porque no fuera así, ni para él, ni para los demás. Pero, ¿por qué se sentía tan sólo? Una ola oscura invadió su mente y su cuerpo. Un dolor de cabeza intenso le empezó a nublar la vista, ya de por sí cegada por lágrimas que se amontonaban en su lacrimal. Se empezó a marear y le costaba respirar con normalidad. “¡Eh, ¿qué haces?. Mueve esa cama, que hay mucho que hacer”, le increpó la superior. “¡Vamos!, ¿qué te pasa? ¿Te encuentras mal, correturnos? Pues ponte al lió ya verás como se te pasa”. “Vete a la mierda”, le dijo J. Una falta de

respeto muy grave, según algunos, el que una casta baja le hable así a una alta. J, se bajo a urgencias, y en una silla rompió a llorar. “¿Por qué estoy tan solo en esta lucha? ¿Qué he hecho para que me traten así?”

Pero no estaba siendo del todo justo. Había gente que luchaba junto a él. No toda la que quisiera, pero no estaba solo. Pero ese dolor no se le quitaba. No se le quita. Es la herida de la opresión y de la represión diaria, que se manifiesta en un montón de pequeños detalles que van rasgando la piel de nuestra dignidad a tiras. Luego estaba la gran represión. La de la injusticia social, tanto la propia como la de la gente a la que trataba de ayudar. Pero lo que más le dolía era la Gran Indiferencia. La que se palpaba en las caras de mucha gente con la que se cruzaba. Anulada. Con la alegría y la esperanza desahuciada >>

J, amigo, te acompaño en ese sufrimiento. No estas sólo. Quizás seamos muchxs. Es cuestión de coger confianza, la misma que persiguen y ametrallan. Puede que nuestro Yo si que esté sólo. Pero el aire que de verdad le despierta es de lxs compañerxs, amigxs que levantamos entre todxs la confianza en nuestros empujones y cargas por un mundo justo y libre.>>

La gata ya no maúlla. Puede que un amante la haya calmado su celo con calor y semen. Puede que se haya cansado de esperar y se haya dormido pensando en cosas de gatos. Puede. Y un rayo de luna se posa en mi frente escribiendo Libertad.

El Narrador de VK

D.S.V.G

Receta: SEITÁN CASERO

Ingredientes: 400 g. Gluten de Trigo, 1/2 vaso de pan rallado, Especias al gusto.

. 1/2 vaso de salsa de soja, 1/2 L de agua y 3 pastillas de caldo o si es posible 1/2 L de caldo vegetal muy concentrado preparado por tí mism*.

. Agua, 1/2 vaso de salsa de soja, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 cabeza de ajo, 1 nabo, 1 puerro, ... (las verduras que tengas por casa). 1 trozo de alga Kombu
Se pueden añadir otras algas, semillas de lino o sésamo, lentejas al caldo para enriquecer el seitán.

Mezcla en un bol el gluten de trigo, el pan rallado y las especias.

Calienta el agua, disuelve las pastillas de caldo vegetal y la salsa de soja, añade a la mezcla del gluten.

Mezcla con las manos hasta obtener una masa pegajosa como la de la foto.

Te recomendamos hacer varias bolas, así podrás congelar lo que no vayas a comer en unos días. Golpea ligeramente con los dedos para evitar las grietas.



Cuece en una olla a las verduras, la salsa de soja y el alga kombu en abundante agua. Cuando este hirviendo añade las bolsas de seitán y déjalas cocer durante 45' a 1 hora.



Retira el seitán del fuego y pon las bolas a escurrir. Ya tienes seitán preparado para hacer las recetas que desees. Simplemente a la plancha está muy rico.

La vanguardia.com

EL HOSPITAL LA PAZ ENSAYARÁ LA MARCHA NÓRDICA EN LA RECUPERACIÓN DE ENFERMOS CARDIACOS.

Hospitales de Vigo y Barcelona también ensayan con sus pacientes esta técnica.

La marcha nórdica se inventó hace 80 años en Finlandia, con esquiadores de fondo.

Consiste en caminar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, una manera sencilla, natural, y muy eficaz, de mejorar la propia condición física, y de tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el sexo y la preparación física, es una actividad física completa, en la que aplicando la técnica correcta dinamizamos nuestro sistema cardiovascular, y casi toda la musculatura de nuestro cuerpo (alrededor del 90% de nuestra masa muscular).

- Incrementa el consumo de calorías hasta un 45% más, comparado con la caminata tradicional.- Ayuda a mantener el peso bajo control de una forma más eficaz.
- Aumenta la frecuencia cardíaca de 10-15 latidos por minuto, respecto a la caminata tradicional, a la misma velocidad.
- Es un buen ejercicio cardiovascular, fácilmente accesible a la población.
- Mejora la resistencia aeróbica.
- Tonifica y fortalece los músculos de casi todo el cuerpo- Reduce las tensiones musculares y el dolor en los hombros y el cuello.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Mejora la coordinación.
- Mejora el metabolismo de los discos intervertebrales de la columna.
- Es importante para la prevención y el tratamiento de problemas de hombro.
- Mejora la postura.
- Ayuda a combatir el estrés y la depresión.
- Genera un sensación de bienestar.
- Practicado en grupo, ayuda a romper el aislamiento de las personas.
- Fortalece el sistema inmunitario, ayudando en la prevención de enfermedades.
- Ayuda en la prevención de enfermedades del corazón.
- Ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos

Además tiene numerosas Ventajas adicionales para pacientes con problemas venosos, con lipoedemas y linfedema, con osteoporosis, incluso conlleva múltiples efectos positivos para los amputados de pierna gracias al uso de los dos bastones.

Una propuesta interesante que potencia la sana práctica habitual de ejercicio en detrimento de la práctica inadecuada de algunos deportes que aumentan el riesgo de sufrir artrosis y fomentan la competitividad individual o grupal inherente a los valores del sistema que sufrimos.

¡BEBA MUCHA AGUA Y VAYA USTED A ANDAR!



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



HACIA LA AUTOGESTIÓN