



Punto de Fuga

de la cárcel a la calle

nº9 | Especial salud | Trimestral | 5000 ejemplares | gratuito | DL: V-2672-2007

puntodefuga.org | info@puntodefuga.org | Apdo. 52040, 28080 Madrid

“El médico es el hombre que se mantiene a la cabecera del enfermo hasta que la medicina lo mate o la naturaleza lo cure.”

Jean-Baptiste Poquelin Molière

Especial salud:

POLÍTICA SANTARIA PENITENCIARIA

Vs

AUTOGESTION DE LA SALUD



Consecuencias de la prisionización

Cómo la privación de la libertad perjudica nuestra salud física y mental así como nuestras relaciones sociales.

pag 3

Cómo mejorar la calidad de vida para enfermos de SIDA

Exponemos una serie de técnicas aplicables a la vida cotidiana para ayudar al organismo a mantenerse fuerte y evitar las infecciones.

pag 13

El ayuno

El ayuno, correctamente realizado, ayuda a nuestro cuerpo a restablecer el equilibrio. Fases del ayuno, baremo de pesos de seguridad, como abandonarlo correctamente..

pag 17

Se acerca la hora de definirse.

Las ambigüedades pierden opacidad en los tiempos que se avecinan. La sociedad-cárcel ve como los monstruos que la escoltaban en su camino hacia la autodestrucción pierden paulatinamente sus vestimentas mostrando al público el verdadero aspecto de las estructuras que forman al estado y al capital, a los poderes fácticos que se mueven entre ambas aguas, que rigen con prepotencia e ilusión de invulnerabilidad el flujo de la historia y los acontecimientos.

Mucho se habla de la crisis últimamente y, como siempre, refiriéndose al estado y a la sociedad como un todo, como si la población mundial, o al menos el primer mundo, hubiese realizado una asamblea gigantesca en la que se hubiese decidido por unanimidad el sistema de producción industrial, el sistema político de la social-democracia parlamentaria y el sistema económico del libre mercado, que crea dinero de la nada mediante el sistema de crédito fraccionario para luego mantenernos endeudados de por vida mediante la inflación. Y como tuviésemos la responsabilidad o la capacidad de darle solución, apagando una bomba, votando a los verdes en las elecciones o apoyando planes de rescate de entidades financieras. Seamos realistas. El sistema no funciona y, por supuesto, no puede valer por sí mismo. Necesita de nuestro dinero, de nuestro trabajo y sobre todo, de nuestra fe en él, de nuestra dependencia. Nada más lejos de la realidad. Es en realidad el sistema quien depende de las personas. La gente existía antes que el sistema, pero el sistema es obra de la gente. Esta creación de todas, lejos de ser una herramienta productiva para nuestro bienestar, nos encarcela, nos enloquece, nos roba hasta las últimas migajas. Lo peor no es eso, sino que sólo unos pocos tienen control sobre él. Y realmente son muy pocos. Incluso los presidentes de los gobiernos son títeres del poder de la macro-economía. Por lo tanto no hay forma de cambiar un sistema sobre el que no tenemos control alguno y que, como toda institución, tiende a auto-perpetuarse. El petróleo es la sangre que bombea la megamáquina para alimentar todos sus componentes, y ahora que se acaba, no es de extrañar que surjan cambios en la lógica diplomática entre determinados países, ni que surjan levantamientos populares con toda probabilidad financiados por USA en estados como Irán, en el que si fracasa el levantamiento, seguramente veremos una invasión militar en los próximos meses. Tampoco extraña que se vuelva a insistir en la necesidad y las ventajas de la energía nuclear. Ni tampoco que el sistema judicial se ensañe con determinadas personas e invierta en vigilar y castigar a quienes salen de la "lógica democrática". Como explicó recientemente el Tribunal Europeo de Derechos Humanos en su veredicto sobre la Ley Orgánica de Partidos, aquellos que no concuerdan con los valores democráticos, no pueden atenerse al derecho a la libertad de expresión. La democracia es una ideología muy concreta (que por otra parte nada tiene que ver con su sentido etimológico de "el poder del pueblo") y el capitalismo junto con el fordismo forman un sistema económico muy concreto, no el único, y ni de lejos el mejor de los posibles. Es el sistema tan consciente de sus



LA SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS ESPAÑOLES.

defectos y de su vulnerabilidad que tiene que matarse a convativ el pensamiento opositor, creando la figura fantasmal del terrorista para llamar a lo que toda la vida fué un adversario político, y como toda la vida, encarcelando a aquellos que escriben, se organizan o actúan en desacuerdo de los valores de la ideología dominante, es decir, de los valores democráticos, valores que nos están condenando a todos a la destrucción económica, social y ecológica. Los servicios secretos tejen la historia a nuestras espaldas mientras observamos el teatro de la política pública esperando que ayude a alguna entidad financiera a salir a flote, para que ésta ayude endeudarse con un crédito a algún empresario para que con ese dinero pueda invertir en algún trapicheo que cree ese empleo que necesitamos para poder pagar, quemándonos día a día, el endeudamiento eterno en el que estamos metidos sin saber muy bien como, pero que nos permite vivir cómodamente lejos de nuestros deseos, sueños e instintos engordando día a día con comida transgénica en colmenas urbanas... Menos mal que el aparato judicial nos educa con su premio y castigo para que podamos saber que hacer ¿como si no con miedo, podríamos recordar tal cantidad de normas absurdas que atentan contra nuestros propios intereses? Es por ello que las personas cuyos delitos tienen una motivación política no-capitalista, son especialmente castigadas. Tal es el caso de Amadeu Casellas, Joaquín Garcés, Manuel Pinteño, Antonio Porto Martín y tantos otros. Tal es el caso de todas las personas que fueron sometidas al régimen FIES durante años, un régimen recientemente declarado ilegal por el Tribunal Supremo, pese a lo cual muchas personas que lo padecieron siguen encarceladas y sin ningún tipo de compensación, como es el caso de los compañeros antes mencionados, que padecieron el FIES y siguen siendo objeto de un especial ensañamiento por parte de la institución carcelaria.

El sistema está en crisis. Y aunque tememos que la reestructuración forzada a la que someterá próximamente (o a la que ya se está sometiendo) no haga más que empeorar las cosas, de momento no tiene más remedio que rasgarse un poco su vestimentas, dejando ver su verdadera naturaleza depredadora, perdiendo, aunque sólo sea un poco, su máscara de ambigüedad. Sigamos su ejemplo.

El capitalismo cae por su propio peso, lentamente, como un gran dinosaurio depredador que se extingue para dejar su huella en el recuerdo colectivo. No lo vamos a negar, tememos el ruido que este monstruo provocará al caer. Y tememos también, al sucesor que heredará la corona. Pero como dijo Kadzinsky, "cuanto más crezca el sistema más desastrosos serán los resultados de su fracaso". Se acerca la hora de definirse.

La editorial

Hablar de la situación sanitaria actual en los centros penitenciarios del territorio español, es hablar de la transgresión impune de los derechos fundamentales de los seres humanos. La cárcel, como todo sistema represor está ideado para perpetuarse y legitimarse de modo que primen en ella las funciones de control y autoridad frente a cualquier otra cuestión, incluido la legalidad y los derechos de los presos. Derechos como la intimidad, la libertad, la salud etc., quedan supeditados al buen funcionamiento de la institución, a la imposición del sufrimiento y al cumplimiento de la pena exigida. De este modo el derecho a la vida queda arrasado tras los muros de las prisiones mientras el sistema penitenciario recibe una total legitimación social.

En los últimos trece años la población reclusa se ha incrementado en más del sesenta por ciento, pues bajo la creencia de que la penalización es la forma más eficaz de hacer frente a los conflictos sociales, se endurece el Código Penal, se alarga el tiempo de condena y se limita el acceso a los beneficios penitenciarios. La cárcel es una institución diseñada para producir y reproducir enfermedad. Las personas privadas de libertad constituyen un alto porcentaje de población enferma y población en riesgo de enfermedad, sin embargo, la institución penitenciaria hace oídos sordos a esta grave cuestión y sigue habiendo entre un setenta y un ochenta

por ciento de presos enfermos con necesidad de un tratamiento médico especializado que no tienen. Cada cinco días muere una persona presa por motivos y circunstancias no naturales relacionadas con la privación del derecho a la salud. Todo ello

es la consecuencia de las condiciones de vida que se dan en la prisión, donde los escasos recursos materiales se ponen al servicio de la penosidad para administrar la mayor cantidad de sufrimiento posible a las personas que están encerradas y donde la asistencia médica es más que catastrófica. Con médicos generalistas que hacen las funciones de los especialistas y que dependen de instituciones penitenciarias en vez de depender de los servicios de salud generales (son funcionarios de prisiones antes que médicos), con la inexistencia de un registro epidemiológico (pese a que la mayoría de presos enfermos sufren enfermedades infecto-contagiosas, como el VIH-SIDA, hepatitis y tuberculosis, enfermedades cardiovasculares y respiratorias) con un espacio muy reducido y compartido por sanos y enfermos, con una falta total de accesibilidad a los servicios sanitarios y con una actitud



irresponsable y muy lucrativa con respecto al tema de los estupefacientes.

La situación sanitaria actual en los centros penitenciarios españoles es vergonzosa, la cárceles actúa como depósito de personas enfermas abandonadas a unas condiciones de vida que mermarán mucho más su estado de salud. Personas que ahí dentro se vuelven invisibles a la sociedad que no quiere ver, que mira hacia otro lado, que calla y otorga y que en el peor de los casos incluso aplaude. El derecho a la salud y por tanto el derecho a la vida, no tienen cabida en una institución que tras el argumento de la reinserción oculta la pena y el sufrimiento como principio de su existencia y que lleva a cabo una pena de muerte encubierta con cada preso enfermo que sucumbe tras sus muros y con cada nuevo contagio y agravio que tras ellos se produce.



CONSECUENCIAS DE LA PRISIONIZACIÓN

Aunque la privación de libertad parece la consecuencia más obvia del encarcelamiento, éste amplía desmesuradamente su radio de acción sobre otras muchas dimensiones de la propia persona presa y sobre muchas más personas que ésta misma.

Si el uso de la justicia penal es la producción de sufrimiento éste debe ser conocido en todas sus consecuencias, sin esconderlas ni minimizarlas.

Encarcelamiento: mudanza forzosa y cambio de hábitat.

Toda especie animal, sobre todo las más desarrolladas como es la especie humana, sufre graves consecuencias en su aspecto psicológico y emocional cuando es forzado a un cambio de ecosistema.

En el caso de la cárcel el cambio no es gradual sino radical, lo cual produce un desequilibrio al romper con los hábitos y pautas de comportamiento del individuo, adaptarnos al nuevo entorno supone en nosotros un shock importante.

Uno de los impactos físicos más importantes el es cambio de una zona climatológica a otra, imaginemos cuan fuerte sera este impacto en las personas de países africanos en prisiones del norte de la Península. Dentro de la propia prisión digamos que existe un microclima llegando algunas prisiones a sufrir temperaturas extremas de calor en verano y frío en invierno. (la calefacción en ocasiones es un mero adorno y hablar de aire acondicionado en la cárcel sería de broma).

El ser ingresado en una institución penitenciaria supone una reducción drástica del espacio con el agravante de la masificación y el hacinamiento que conllevan a la falta total de intimidad y al riesgo de contagio con todo tipo de enfermedades. Las macrocárceles tienden a ser construidas en verdaderas estepas, alejadas de los núcleos de población, carentes prácticamente de transportes, sin olvidar la omnipresente visión de la torre de vigilancia y el constante devenir de los cuerpos de seguridad en el perímetro de la misma.

La estructura arquitectónica de las "macro" es árida, deshumanizadora y falsamente

aséptica. Se supone que puede funcionar evitando de modo absoluto toda forma de contacto físico entre la persona del preso y la del funcionario; además de existir una diferencia abismal entre el espacio disponible y el espacio existente. Las cárceles, efectivamente son grandes pero nunca para el preso. Así como los espacios lúdicos y de actividades, a los que solo pueden acceder determinados presos, claro... después de afrontar un sin fin de contratiempos.

INADAPTACIÓN SOCIAL + PRISIONIZACIÓN

Si en libertad podemos sufrir en nuestro entorno una inadaptación social por motivos muy diversos, mucho mayor será esta inadaptación dentro de un sistema cerrado y minúsculo como es la cárcel. Estas consecuencias se pueden resumir en la frase "el preso no solo vive en la prisión sino que vive la prisión. Veamos algunas:

-Desproporción reactiva: cuestiones que en otro contexto pueden carecer de importancia dentro son vividas con una desproporcionada resonancia emocional y cognitiva.

-Dualidad adaptativa: o se produce una autoafirmación agresiva o la sumisión frente a la institución como vía adaptativa. Entre estos dos extremos oscilan las formas de adaptación del preso a la cárcel.

-Presentismo galopante. Si no puede controlar su presente mucho menos su futuro. Esto lleva a vivir sólo el presente desde el fatalismo, la ausencia de introspección, planificación y análisis de consecuencias.

-Síndrome amotivacional: no se deja interesar por nada, está cerrado a la novedad, cada vez más encapsulado en un mundo interior que trata de defenderse de las emociones con una aparente dureza. Delega su responsabilidad y creatividad en el entorno institucional del que "depende".

-Baja estima de sí mismo. Impotencia, sentimiento de inferioridad que le hace situarse con "envidia" agresiva hacia los "pringaos" normalizados.

Privación de responsabilidad de la persona presa.

Más que privar de libertad, lo peor que tiene la

cárcel es que priva de responsabilidad. Si ser responsable es tener que responder y ello supone hacerse cargo de la propia vida, de las decisiones, de las acciones y de sus consecuencias, el privar todo ello no deja de cercenar una de las dimensiones -dimensión básica-sobre la que se asienta el nivel ético de la persona.

Hasta las rutinas más cotidianas se dotan de una liturgia desresponsabilizadora. Se elude la autonomía, la capacidad de tomar decisiones y de autogestión hasta en lo más nimio: leer un libro, poner un póster, enviar una carta, se convierten en actividades que requieren tanta parafernalia burocrática que refuerza en la persona presa la idea de que todo depende de factores ajenos, que incrementan su falta de control sobre sí mismo y sobre el entorno. Súmese a ello las escasas posibilidades de modificar su propio entorno- ni siquiera poner una foto en su chabolo- y se entiende que un ser humano- caracterizado como especie por adaptar el entorno a él y no viceversa- obligado a renunciar a su capacidad modificadora y creativa acabe por diluir el soporte ético sobre el que se asienta su vida.

Por todo ello la cárcel como sustitutiva de la voluntad del preso, impide su responsabilización y, por lo tanto, se convierte en un factor fuertemente criminógeno, así pues ¿cómo se pretende que una persona sea consciente de sus actos y se haga cargo de su vida y normalizarla?

Deprivaciones sensoriales

Las consecuencias de la prisionización no son sólo psíquicas. Con el tiempo aparecen serios problemas sensoriales.

La visión sufre trastornos, por la limitada perspectiva con que cuenta, además de padecer con los extremados contrastes de luz entre los escasos espacios abiertos y la celda. Al poco de ingresar se da lo que se conoce como "ceguera de la prisión" provocada por la permanente ruptura del espacio.

La audición se ve afectada pues el nivel de ruidos es muy alto.

Los sabores y olores son muy reducidos. Pre-



domina un olor constante a mezcla de todo, algunos de estos muy fuertes como el olor a desinfectante que se usa en baños y zonas comunes de forma desproporcionada. El gusto se ve afectado pues las comidas suelen ser insípidas, de mala calidad y alto contenido de bromuro (que sacia e inhibe el instinto sexual).

Se pierde el concepto o imagen de uno mismo, debido a la carencia total de intimidad. Se miden mal las distancias y hay una falta de aseo y autocuidados (véase el contenido del necesaire básico carente de casi todo).

Son muy frecuentes los agarrotamientos musculares producidos por la tensión diaria, la ansiedad, la sensación continua de peligro y el miedo al futuro en un contexto de escasa movilidad.

La privación sensorial que se vive especialmente en el aislamiento provoca ansiedad, tensión incapacidad para concentrarse y/o para organizar los propios pensamientos, desorientación temporal, aumento de la sugestionabilidad, imaginación sensorial vivida (alucinaciones, pseudoalucinaciones, ilusiones, delirios) quejas somáticas, etc. Bajo condiciones de privación sensorial, la supresión de los estímulos hace emerger determinados mecanismos anómalos (regresiones, formación de fantasías, respuestas emocionales primitivas como la agresividad y el ataque, y reacciones mentales pseudopatológicas) que puedan suplir de algún modo esa carencia.

El aislamiento social a su vez producido por una disminución de los canales de comunicación de la persona con el consiguiente deterioro de los lazos afectivos básicos (familia, pareja, amigos) junto con la imposibilidad de crear vínculos nuevos. Este aislamiento siempre provoca trastornos, como trastornos irreversibles de la personalidad. Las situaciones de aislamiento completo sin muy difíciles de tolerar, conllevando una gran presión psicológica, que genera posteriormente dificultades y problemas muy importantes (mala adaptación al medio, trastornos psicopatológicos, desestructuración de la personalidad, etc.)

Nutrición

En la cárcel existen medidas de nutrición in-

adecuadas incompatibles con la condición que presentan muchos de los presos de enfermos. La comida no sólo es escasa sino que está mal cocinada y no tiene en cuenta las necesidades nutricionales de estas personas. Para todos nosotros comer no sólo es una necesidad vital sino que además es un placer y un estimulante. En la cárcel, comer no es ningún placer y como hemos dicho anteriormente el añadir bromuro a los menús da una falsa sensación de saciedad e inhibe el instinto sexual.

Esta cuestión ha sido objeto de muchísimas quejas a la autoridad penitenciaria y se deben a la falta de organización, carencia de infraestructuras, falta de presupuesto y a la falta del cumplimiento de la normativa de objetivos mínimos de nutrición. Digamos que cuesta 2,50 € alimentar a un preso al día aprox. La maravillosa alternativa que plantea la administración se basa en crear economatos penitenciarios gestionados muchas veces por las mismas empresas que explotan a los presos o que participan en el negocio de las cárceles "no solo les damos mierda sino que encima ahora se la vendemos".

Una buena alimentación es la base de una vida sana, eso lo sabemos todos, cuando se puede elegir si uno elige mal es responsable de sus propias decisiones pero ¿qué ocurre cuando una persona ni siquiera puede elegir lo que comer? Ya no hablamos de tener una variada carta de menú, hablamos simplemente de poder elegir si comer o no carne o productos de origen animal. Ser vegano o vegetariano en la cárcel es una verdadera utopía. La institución penitenciaria se vana-

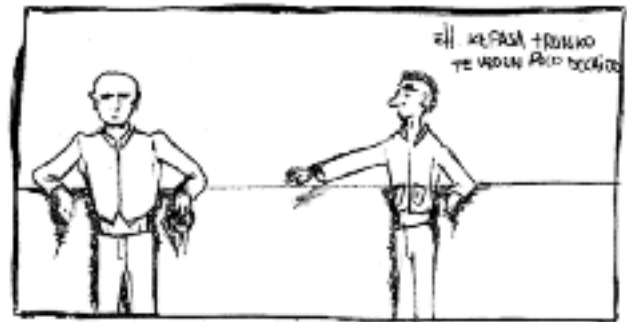
gloria de tener en cuenta las exigencias derivadas de determinadas religiones pero no tiene en cuenta las decisiones relacionadas con la alimentación derivadas de la propia ética personal.

Fuentes:

Consecuencias de la prisionización
José Luis Segovia Bernabé

Sida y cárcel NUNCA MAIS
de Fran del Buey, CSPP, PreSOS

Muerte en privación de libertad (MPL)
J.L. Palomo, V.Ramos Medina
e I.M. Santos Amaya





La Droga como Cárcel

Introducción

Desde la antigüedad los seres humanos han usado las drogas como una forma de explorar otros estados de conciencia y como un lubricante para las relaciones sociales, o bien como medicamentos para tratar distintas enfermedades. Estas necesidades culturales o medicinales, son bien conocidas por los poderes actuales (económicos, políticos, etc) y por ello han convertido las drogas en productos y a sus consumidores en cobayas, creando canales de distribución a nivel mundial muy lucrativos. Este mercado a veces se disfrazaba de legal, y otras de ilegal, pero en ambos casos los que se benefician del mismo son quienes tienen la capacidad de mantener estas estructuras comerciales. Hablamos tanto de las grandes redes de narcotráfico como de las multinacionales farmacéuticas. Curiosamente, detrás de cada droga ilegal, en el pasado hay un medicamento de algún laboratorio farmacéutico.

Los 80 y la heroína

La heroína fue patentada por Bayer en 1896 como remedio para la tos y dolencias leves, y como posible tratamiento para la adicción a la morfina. Cuando fue ilegalizada en 1931 ya contaba con gran cantidad de usuarios, y las mafias empezaron a controlar su distribución. En el estado español la heroína entra con la democracia en la década de los 70. La generación beat y el movimiento hippy habían influenciado a una juventud decepcionada y deseosa de romper con la moralidad del viejo régimen franquista, en el que el sexo, las drogas y ciertas corrientes musicales eran demonizadas. Había en la droga una ilusión liberadora y rupturista con el pasado gris, una esperanza de rebeldía y transgresión, y una ausencia de información y de experiencia histórica. A principios de los 70, las drogas provenían mayormente de las farmacias, y la gente se las ingeniaba para conseguir recetas con las que comprar algo de morfina o cocaína, pero éstas, comienzan a especializarse, siendo más difíciles de conseguir por lo que nace la necesidad de atracar las farmacias, para el consumo propio y el de los colegas. Es en este momento, cuando aparece la asociación entre droga y delito, y cuando muchos consumidores entran en la cárcel por intentar conseguir su dosis (actualmente el 85% de los presos están encarcelados por delitos rela-

cionados con las drogas). Hasta aquí el mercado de la droga era casi exclusivamente el que tenían las farmacias, pero en el 79, ya con gran cantidad de presos consumidores, se inundan las cárceles de heroína. La gente que vivió esta época

afirma que había más heroína dentro que fuera de la cárcel, donde comienza el comercio por parte de las bandas. El hecho de que fuera tal la cantidad de droga que se movía, de que toda la heroína que pasaban las distintas bandas fuese la misma, y de que cuando alguien no tenía para pasar, no tenía nadie, nos dice que toda entraba por el mismo sitio, y no estamos hablando de un vis a vis precisamente, sino de gente de la propia institución, que eran los únicos con capacidad de abastecer tal mercado. Curiosamente, donde más heroína entra es en Euskal Herria, lugar más conflictivo a nivel social, hecho que hace pensar que no es casual esta relación entre el comercio de droga en la cárcel y las circunstancias que se estaban viviendo.

Este momento también coincide con los últimos coletazos de la COPEL y la puesta en marcha de nuevas formas de tortura como el aislamiento y la dispersión de los presos de sus lugares de origen. En el caso del aislamiento es mayor la tortura si hablamos de personas enganchadas. Nuevos tiempos, nuevas formas de tortura, más sofisticadas y encubiertas. En los patios el conflicto crece entre presos y decrece de cara a la institución, cambiando las relaciones sociales. Estos hechos son un claro ejemplo de la función de control social de las drogas, pues sirvieron para apagar gran parte de la conflictividad hacia la institución, transformándola en una ilusión de rebeldía basada en el consumo.

En el 84 aparece la figura del SIDA después de que módulos enteros estuviesen chutándose con la misma jeringuilla, sin que la misma institución que introducía y reconocía la droga dentro de la cárcel pusiese ningún medio para asegurar unas condiciones mínimas sanitarias. Las reclamaciones de reparto de jeringuillas vienen desde el año 74 sin que haya cambiado la situación desde entonces.



El opio sintético de Hitler

A mediados de los 70 el presidente Nixon declara que una droga llamada "metadona", sintetizada en 1939 por médicos del ejército alemán de Hitler, era una "droga contrarrevolucionaria", capaz de curar a los heroínomanos, de acuerdo con informes que daban gran relevancia a los factores sociales y económicos relacionados con el consumo de heroína. Se destaca en estos documentos que altas dosis diarias de metadona oral hacían desaparecer la ansiedad por la heroína y bloqueaban sus efectos eufóricos, para mejorar la inserción social de la persona. Por otro lado, se dice que por cada euro invertido en programas de sustitución con metadona, se ahorran más de 3 euros en gastos relacionados con "actividades delictivas" y procesos judiciales. Está claro que hay una intención económica y de mantenimiento de la falsa paz social detrás de estos programas. Además... ¿no era la heroína en un principio también un medicamento para tratar la adicción a la morfina? Muchos expertos mantienen que la metadona, además de ser muy adictiva, no sirve para desintoxicar ya que la gente sigue consumiendo heroína, y que además es peligroso mezclar metadona con antibióticos, medicamentos para el VIH, fármacos para la tuberculosis, algunos antiepilépticos y con otros depresores del Sistema Nervioso Central (como son los opiáceos, o el alcohol). Se calcula que en 1997 consumían metadona medio millón de personas en el mundo, mientras que en el 2002 ya eran más de millón y medio, y la tendencia sigue en alza. Según datos oficiales, en la cárcel un 11% de los consumidores de metadona consumen a la vez psicofármacos.

La camisa de fuerza química

El consumo de psicofármacos dentro de la



cárcel es más reciente, pero va en crecimiento exponencial y se consumen en una proporción mayor que en la población general (el 31% de los presos tiene prescritos psicofármacos para toma habitual, pero este dato no refleja los casos en los que se utilizan puntualmente y de manera forzosa como método de contención). Los tratamientos para los supuestos trastornos de los internos se basan en la mayoría de los casos en la toma de neurolépticos, antidepresivos, ansiolíticos o tranquilizantes, cuya ingesta se hace obligada una vez prescrita por los arbitrarios criterios del médico o psiquiatra de turno. Con sólo unos pequeños signos de tensión, ansiedad, agitación, etc. administran sistemáticamente la dosis de droga legal. Además de etiquetar al preso con tal o cual trastorno (esquizofrenia, trastorno antisocial, trastornos de personalidad, etc.) y darle el estigma de enfermo, personalizando los problemas estructurales. Su función es de contención, no terapéutica, pues casi no existen casos de personas que se hayan recuperado a base de tomar de psicofármacos. Más bien sirven como instrumento al servicio de la institución, pues aseguran que las personas dejen de ser ellas mismas, que queden anuladas y por lo tanto que el orden se mantenga a la vez que las farmacéuticas hacen negocio (por ejemplo cambiando el nombre de medicamentos, que son lo mismo pero que valen el triple que hace unos años). Casi todos estos fármacos tienen fuertes efectos secundarios que, casualmente muchas veces coinciden con los síntomas del supuesto trastorno que tratan; además de otros añadidos que provocan que tenga que aumentar el cóctel de pastillas. El caso de los neurolépticos es bastante explicativo, su toma exacerba los síntomas de apatía, falta de voluntad para relacionarse con los demás y afectividad plana llegando a ser más graves que en el más delirante de los psicóticos. También, como toda droga generan dependencia y favorecen la cronificación de los síntomas. Así los psicofármacos son la nueva contribución de la psiquiatría al sistema carcelario.

Actualidad y conclusiones

En la actualidad ha aumentado el consumo de otras drogas, sobre todo de la cocaína, que debido a estar socialmente asociada a altas esferas, hay una visión de que no es tan dañina, pero nada más lejos de la realidad, pues a parte de ser muy adictiva provoca graves daños cerebrales y en el sistema nervioso, especialmente cuando se mezcla con opiáceos o con alcohol.

En resumen, todas las drogas, legales e ilegales, actúan como una camisa de fuerza química, que anula la voluntad y la capacidad de acción y respuesta ante los abusos que se sufren en la cárcel, que facilitan el mantenimiento del orden establecido y que generan individuos sumisos. Por otro lado sirven como destructoras del tejido social entre las personas, pues son causa de conflicto entre bandas por el control del mercado, y de relaciones utilitaristas donde la amistad se diluye en el interés, manifestándose la jerarquía entre compradores y vendedores, entre vendedores y grandes o medianos distribuidores y la posición dentro de esta jerarquía está condicionada a la buena relación con los carceleros, cuando no la simple obtención de la dosis. Así se da a la marginación su papel dentro de las relaciones económicas y de poder, recuperándola hacia caminos útiles para la propia cárcel, y "legitimando" la represión de cara a la pantomima que es el sistema judicial, usando a pequeños traficantes y consumidores como cabezas de turco. Mientras, los verdaderos traficantes (bancos, empresas farmacéuticas, carceleros, policías) se llenan los bolsillos a costa de nuestra salud y rebeldía. Este artículo no pretende ser un análisis exhaustivo de todos los aspectos relacionados con las drogas, sino dar una visión general de los puntos que consideramos más graves. Hay abundante documentación y quien quiera puede investigar por su cuenta sobre algún tema específico.

Muerte a la droga y viva el deporte.



PRISIONES Y SALUD PUBLICA



Es evidente que, a medida que pasan los años la sociedad es cada vez más represiva; entendiéndose que el nivel de vida "ha subido" y la conocida clase baja cada vez esta mas lejos de una clase media que influida por el control y la sumisión absoluta tiene miedo y acepta este desmedido control, por lo tanto la población reclusa aumenta, como no, de pobres. Las políticas de control de delincuencia han producido una superpoblación en las cárceles.

En cuestión de salud se traduce en que:

- consecuencias negativas por la falta de programas efectivos de prevención y control de enfermedades, esto conlleva a que se facilite el agravamiento de epidemias y enfermedades (en el caso del VIH fue nefasto para la población reclusa).
- las prisiones acaban siendo cajas de resonancia que amplifican los problemas de salud de los colectivos más desfavorecidos de esta sociedad, los que tienen menos recursos económicos o menor nivel cultural o educativo.

- la dificultad de acceder a los servicios sanitarios provocan en estas personas, que sufren desigualdades demográficas, económicas y sociales un elevado riesgo de contraer enfermedades y que éstas se conviertan en graves como consecuencias de su carencia en el aspecto de salud, también influye su alimentación, en muchos casos deficitaria.

Por lo tanto, la cárcel pudre a las personas hasta destruirlas, en el caso de que se entre enfermo se empeora y muchas veces cuando una persona es excarcelada su estado de salud empeora en libertad, las condiciones de hacinamiento y las evidentes carencias higienicas son un foco



que, sumado al estrés al que se le somete a una persona en prisión, provocan que la enfermedad que se contraiga se haga de una forma virulenta poniendo en un alto riesgo al que la contraiga ya que la enfermedad pocas veces es para curar a enfermos.

Lo normal, en la mayoría de países, es que los encargados de la salud de los presos no sean los organismos encargados de la sanidad del país, sino de los encargados de su custodia y guardia, por lo tanto se debe suponer que los medios son inadecuados en muchos casos y ineficientes en todos.

Los problemas que se dan en la cárcel a nivel de salud no solo son problema de los presos, sino que también se proyectan en la sociedad ya que muchas personas están de forma temporal y una vez libres van a contactar con el resto, por desgracia se acentúa en clases desfavorecidas por su falta de recursos e información. "por lo tanto para acabar con este mal sería necesaria una acción globalizada por parte de toda la sociedad en pro de la salud de los presos...pero es evidente la victoria que a logrado el estado al conseguir que la población asocie preso con maligno". Por muchos barros que pongan, las enfermedades que se engendran en estos cementerios de personas vivas acaban alcanzando a la sociedad.

Son pocas las actuaciones sanitarias que puedan ser algo efectivas, lo que realmente es útil en este aspecto son políticas de prevención y control, además de un plan de choque de higiene en prisiones, pero la sociedad no cree que debe esforzarse en sus presos, es muy difícil que entiendan la importancia de la salud en la cárcel. Las medidas son escasas mientras que en Europa se llevan a cabo planes de Prevención de la tortura, Contra el trato inhumano y Contra el castigo. En nuestro país se supone que se acordó que la salud en la prisión había de ser dependencia de la comunidad autónoma en la que se encuentre la prisión, a día de hoy la sanidad en la prisión no se puede decir que haya mejorado mucho, y el debate en la sociedad sobre el trato a las personas privadas de libertad, es inexistente.

Defiende tus derechos: referencias legales

A vosotr@s que padecéis el castigo que impone el estado, que sufrís el peso de la ley en vuestros cuerpos, a vosotr@s...de l@s que quieren que nos olvidemos...dedicamos estas líneas con el fin de informaros de una serie de derechos que tenéis a vuestro alcance, aún así hay que dar por supuesto que sabemos con quien estamos tratando y lo que hacen con nuestros derechos...pero siempre queda molestar.

Hemos destacado cuatro situaciones, ya que el encarcelamiento produce efectos nefastos en tu integridad, puedes reclamar para intentar cambiar dicha situación personal, requiriéndoselo a la Dirección del Centro o al Juez de Vigilancia Penitenciaria:

Toxicomanía (Tratamientos de Metadona):

Empezando por la innegable realidad que hay en las cárceles españolas, como es el alto nº de personas que entran en grado de dependencia a diferentes drogas, parece que las Instituciones Penitenciarias se empeñan en que éste, en lugar de disminuir vaya en un portentoso aumento, dejando ver la otra realidad que en estos centros se desarrolla, y funcionando como mayor precursor de esta situación de dependencia, ya que: no presta la suficiente asistencia médico-psicológica a drogodependientes, siéndoles muy difícil lograr que el personal encargado baje su dosis hasta llegar a desengancharse, ya que las visitas del médico son tan espaciadas que se hacen imperceptibles añadido a la pasividad que muestran estos "profesionales". Además de l@s que de por sí se ven inmersos en esta dramática situación, hay otros que se ven obligados a acabar de la misma manera, enganchados a la metadona, "gracias" a la apología que hacen directamente en las enfermería de las cárceles, proporcionándosela a la mínima de cambio, sin ser consumidor de la misma; este empeño en ver a lxs presxs convertidxs en zombis, se ve incrementado por la práctica sistemática de repartir en las enfermerías de las cárceles antidepresivos, ansiolíticos y demás medicamentos que también producen dependencia y en absoluto solucionan ningún problema. Podéis plantearos una alternativa a esto reclamando medicamentos naturales u otro tipo de terapias.

Enfermos (Salud): Muchas personas se ven en la situación de ingresar en prisión padeciendo alguna enfermedad; en este caso la prisión actúa como agravante a los efectos de ésta, la persona presa no solo corre peligro de que empeore su situación, sino que los efectos tornen irremediables, además del dolor

que pueda causar a sus familiares o personas con las que se relacione. También suele ocurrir que una persona contraiga una enfermedad fruto de la situación extrema de hacinamiento e insalubridad que hay en las prisiones, también el sistema inmunológico se ve afectado por el nivel de estrés al que se somete a las personas encerradas. En las prisiones, ante esta situación responden igual que al resto: medicamentos por doquier sin ningún tipo de tratamiento realmente individualizado para la persona, así que sabed que podéis exigir un tratamiento individual y si (como ocurre casi siempre...) no disponen de medios suficientes, podéis solicitar el tratamiento mediante un médico del exterior.

Mujeres (Higiene y Maternidad): En el caso de las mujeres, para evitar efectos negativos en la salud, deben de contar con la infraestructura necesaria para desarrollar una higiene y alimentación básicas, además de que la dirección de la cárcel está obligada a proporcionaros el material para higiene personal necesario, de todas formas si no queréis utilizar las compresas y tampones normales, sabed que podéis solicitar mediante instancia que os envíen del exterior (incluso si muchas decidís hacer esto) tampones y compresas naturales, u otros... , en todo caso, es la prisión quien está obligada a responder de vuestras necesidades. Si estáis en situación de maternidad debéis tener en cuenta que contáis con una serie de derechos que os "permitan" que la estancia no conlleve ningún peligro ni para vosotras, ni para vuestros hijos (física y psicológicamente hablando).

Alimentación en general: La alimentación que hay en prisión debería ser suficiente y equilibrada, pero es obvio que no es así, además de resultar un negocio para quienes se benefician de esta situación. Aún así, hay persona presas que deciden llevar una dieta diferente a la que hay en la prisión, pero normalmente la cárcel no pone facilidades precisamente para respetar estas decisiones de un ámbito tan personal, esto suele ser el caso



de personas que deciden no comer alimentos animales o/y que provengan de los mismos, también tenéis derecho a elegir sobre vuestra alimentación por cuestiones personales filosóficas y religiosas.



Ante estas situaciones, tienes derecho de exigir un cambio en y os vamos a enumerar las referencias legales que podréis utilizar para argumentar vuestras peticiones, ya sean instancias si es para la Dirección de la prisión, o bien un recurso o denuncia dirigido al Juez de Vigilancia Penitenciaria. Insistimos, en que esta referencias son sólo eso: referencias, una especie de “guía legal”, para que os resulte más fácil y más a mano utilizar estas herramientas, pero no os podemos garantizar el éxito absoluto utilizándolas; porque estas pequeñas herramientas de las que disponemos nosotrxs en comparación con todas de las que disponen ellos para “echárnoslo atrás”..., pero recurriendo a lo que decíamos al principio: ¡siempre nos queda molestar e intentarlo, claro!

Constitución española.

-artículo 9.2. Libertad e igualdad de los individuos, la obligación que tiene el estado de garantizarlo.

DERECHOS FUNDAMENTALES:

(-artículo 14. Igualdad ante la ley.)
(-artículo 15. Derecho a la vida y la integridad física y moral.)
(-artículo 16. Libertad ideológica y religiosa.)
(-artículo 24. Derecho a tutela efectiva.)
(-artículo 25.2. Penas orientadas a la reeducación y a la reinserción social.)
(-artículo 41. Derecho a la seguridad social.
(-artículo 43. Derecho a la protección de la salud.
(-artículo 53.2. Amparo del Tribunal Constitucional.

-artículo 164. Sentencias del Tribunal Constitucional.

Ley Orgánica General Penitenciaria.(LOGP).

-artículo 1. Finalidad asistencial de II.PP.
(-artículo 3. Respeto a la personalidad humana.
(-artículo 3.4. La administración velará por la vida, integridad y salud de los internos.
(-artículo 11. Establecimientos especiales.
(-artículo 13 y 14. Obligación de infraestructuras básicas.
(-artículo 17. Libertad de los detenidos.
(-artículo 19. Derecho a alojamiento individual e higiene.
(-artículo 21. Alimentación controlada por el médico, respetando convicciones filosóficas.
(-artículo 22.3. Medicamentos del exterior.
(-artículo 24. Posibilidad solicitud, de productos alimenticios diferentes en el economato.

Capítulo III: Asistencia sanitaria.

-artículo 36. Sobre médicos del centro o profesionales ajenos a II.PP.
(-artículo 37. Dotación de los establecimientos sanitarios.
(-artículo 38. Departamentos para mujeres, maternidad e higiene íntima.
(-artículo 39. Diagnósticos psiquiátricos.
(-artículo 40. Garantía de asistencia médica.

Capítulo IV: Régimen Disciplinario

(-artículo 42.2. Límites de sanciones.
(-artículo 42.4. Igualdad de infraestructuras para habitáculos de sanción con el resto.
(-artículo 43.1. Supervisión del aislamiento por un médico.
(-artículo 43.3. Situación de mujeres embarazadas, con hijos, lactantes y después de 6 meses de embarazo ante un castigo.
(-artículo 44.3. Urgencia de un recurso en estado de aislamiento.

Capítulo VII: Información, quejas y recursos.

(-artículo 49. Derecho a Información.
(-artículo 50.1. Derecho a formular quejas y peticiones.
(-artículo 50.2. Garantía de entrega de recursos/quejas a la autoridad judicial.
(-artículo 59. Garantía de reeducación y reinserción.
(-artículo 60. Conocimiento y tratamiento de peculiaridades de personalidad y ambiente de cada interno.
(-artículo 62. Derecho de estudio individualizado y tratamientos personales.
(-artículo 63. Destino, cambio.

(-artículo 64. Preventivos.
(-artículo 66. Comunidad terapéutica.
(-artículo 72. Grados.
(-artículo 76. Deberes del juez de vigilancia.
(-artículo 77. Los derechos de petición a II.PP. que tienen los jueces en temas organizativos.

REGLAMENTO PENITENCIARIO

Disposición Derogatoria;

2ª d) Real decreto 319/1988, asistencia hospitalaria extrapenitenciaria. Ámbito de aplicación y principios generales. Ley orgánica 15/99, protección de datos de carácter personal.
(-artículo 2. Fines de la actividad penitenciaria.
(-artículo 3. Principios.
(-artículo 3.3. Favorecer los vínculos sociales, asemejarlos con la vida en libertad. Acceso y participación con la sociedad.

Limitación de los derechos de los internos.

2. · Limitación en la tenencia de medicamentos (art.22.3.LOGP).
· Limitación de servicios médicos. (arts 36.3 LOGP 212.3 RP)
· Limitación en la tenencia de publicaciones. (art 128.2)
(-artículo 4. Derechos de los internos. Ej; velar por su vida.
Derecho a la vida y a la integridad física y moral (art.15CE) y velar, además, por la salud de los internos (arts.3.4LOGP y 4.2.a.RP).

Referencias totales generales, de salud.

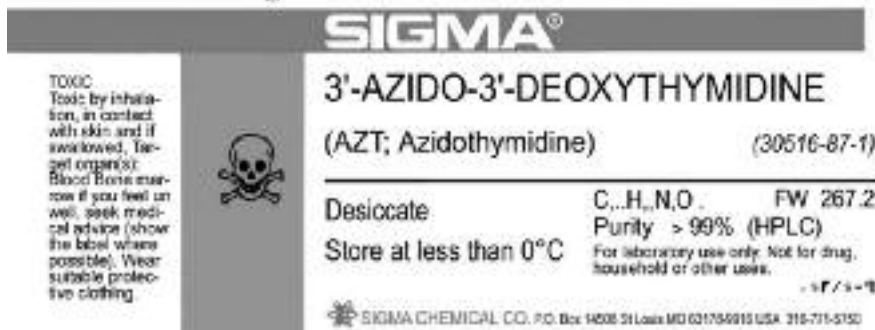
· Alimentación suficiente, sana y equilibrada (arts.21.2.LOGP,y 226.RP).
· Régimen satisfactorio de higiene. (arts.19.2, 38.3. LOGP y 221 222.RP).
· Necesaria asistencia sanitaria. (arts.36 a 40.LOGP y 207 a 220.RP).
· Servicios sanitarios privados. (arts.36.3.LOGP y 212.3.RP).

Derecho a la propiedad.

· Adquisición de productos alimenticios y de consumo. (arts.24.LOGP y 298.RP).
(-artículo 17. Internas con hijos menores.
(-artículo 20. Modelos de intervención y programas de tratamiento.
(-artículo 53. Peticiones y quejas ante la Administración Penitenciaria.
(-artículo 54. Quejas y recursos ante el Juez de Vigilancia.
(-artículo 128. Disposición de libros y periódicos.
(-artículo 207. Asistencia Sanitaria.



Negacionismo del VIH



Etiqueta de las botellas del medicamento antiretroviral AZT en su presentación para laboratorios. Estas botellas contienen 25 mg, una pequeña proporción (de 1/20 a 1/50) de la dosis diaria a la que son sometidos algunos pacientes.

Es posible que muchos hayan oído hablar de una corriente internacional de científicos que no niegan que el Sida exista, pero sí niegan en cambio que lo cause un virus, negando incluso ese virus exista. A pesar de que las opiniones de estos científicos son censuradas, no estaría mal, por razones de peso, empezar a tenerlas en cuenta. La primera razón de peso es que si uno está convencido de que está contaminado con un virus letal, esa simple creencia puede hacer mucho daño, pues socava la esperanza, como si nos privara de la energía para el futuro, pero hay más razones. ¿En qué se basan estos científicos para decir lo que dicen? Intento resumirlo de forma breve y que entienda todo el mundo. Resulta que lo que llaman virus VIH no se ha visto jamás donde tiene que ser visto, ¿Dónde tiene que ser visto? En la sangre fresca de las personas, (se nos dice que se transmite por sangre). Resulta que en 25 años, con la tecnología actual, con un ejército de investigadores detrás del virus, no existe una sola foto del virus al microscopio electrónico tomada a partir de la sangre de los enfermos, (las fotos que nos muestran habitualmente no proceden de ahí). Y ese es el punto clave que echa por tierra sin remedio toda la teoría del virus y el Sida y que tiene grandes implicaciones, a saber:

Incumple la primera condición de las enfermedades infecciosas, el Sida no es por lo tanto contagioso por ninguna vía, siendo sus causas sobre todo tóxicas, (drogas, ciertos medicamentos) y la desnutrición.

Impide que los tests de VIH tengan validez, algo que admiten de un modo encubierto las mismas compañías que fabrican y venden los tests de VIH, sea el llamado test ELISA, el

Western Blot o el llamado test de carga viral. Por otra parte se sabe que hay cerca de 70 situaciones que provocan que una sangre dé positiva en esos tests, (haber pasado una gripe, una hepatitis, un herpes, haber sido vacunado de gripe, o tétanos, haber pasado varios embarazos, así hasta casi 70 causas). No hay por tanto razones científicas que demuestren con un mínimo de seguridad lo que se viene diciendo hasta ahora, es decir, que demuestren que las personas están contagiadas por un virus y que a su vez pueden contagiarlo.

Ahora bien, el hecho de que uno no esté contaminado por ningún virus, no le quita validez al uso de jeringas estériles por las personas que usen drogas intravenosas, ¿Por qué? Porque esa medida evita el paso de todo tipo de microbios de una sangre a otra, sean bacterias, hongos o virus, de hecho esa medida se estableció ya diez años antes de que entrara en escena la idea del VIH, para prevenir sobre todo las hepatitis.

Otra cuestión es el uso de los llamados fármacos antivirales, ¿Es aconsejable su uso? Lo primero que se debe saber es que la mayoría de estos fármacos proceden de la quimioterapia del cáncer, es decir, son de la misma familia química de los fármacos que se administran, por períodos cortos, a los enfermos de cáncer y que les provoca caída de pelo, anemia, disminución de glóbulos blancos, etc., sólo que a menos dosis. Es decir, a la larga son peores que no tomar nada, provocando serios problemas de hígado y otros como la lipodistrofia y problemas neurológicos. A corto plazo producen mejoría en algunas cosas, por ejemplo en ciertos problemas infecciosos, como las candidas, pero a la larga

es peor el remedio que la enfermedad, cuando hay cosas sencillas de tipo nutricional que ayudan a subir las defensas sin esos riesgos. Una de las cosas más importantes que deben mejorar en las prisiones es la alimentación la cual, por las noticias que se tienen, es bastante deficitaria.

El hecho de que es muy posible que el virus VIH ni siquiera exista, no impide que una persona a la que han dicho que es "portador" no pueda solicitar una pensión o una paga por motivos de salud o solicitar, si sus problemas de salud son serios, su salida de la cárcel. Lo que se está diciendo simplemente que es que esos problemas de salud no es probable que los cause algo que no hemos visto nunca, de la misma forma que no podemos atribuir la causa de enfermedades a algo (que tampoco se ha visto nunca, aunque muchos digan que exista), como el demonio.

Añadir finalmente que existen muchísimas personas que se están manteniendo vivas y sanas sin antivirales desde hace un mínimo de 10 años, algunas incluso más de 20, como es el caso del que esto escribe, que fue diagnosticado en el 1987 como "portador", y se mantiene sin rastro de inmunodeficiencia, a pesar de (mejor habría que decir "gracias a"), no haber tomado nunca antirretrovirales.

Manuel Garrido Sotelo, médico,

Avenida de Ourense (Interior)

n5, 4ºE, cp 6940, Cángas do Morrazo,

Pontevedra

(tel 686741283, mejor tardes),

mgsot@yahoo.com,

fundador de la Asociación Superando el Sida, www.superandoelsida.ning.com



AUTO - GESTIÓN DE LA SALUD



Este concepto significa ser conocedores y por lo tanto responsables de nuestra propia salud. El auto conocimiento de tu cuerpo te da la llave para actuar, sabiendo que necesitas puedes elegir qué hacer. Eso reduce considerablemente la dependencia que hay de la autoridad médica, nadie se atreve a cuestionar la palabra del médico, pues es el especialista en la que concierte a la salud. LA forma de diagnosticar lo que nos ocurre y el tratamiento que debemos seguir es cosa en sus manos sin que realmente conozcamos qué procesos se viven en nuestro interior.

Hoy todo está especializado y mercantilizado; hasta algo tan natural y cotidiano como la salud; mientras la macro industria farmacéutica se enriquece, nuestros cuerpos sufren sus efectos secundarios.

Esta terrible medicalización de la salud, descompone a una persona y le trata como si fuera un riñón, un hígado o una médula (si te duele la rodilla vas al traumatólogo, si es el riñón al nefrólogo). No busca relacionar los síntomas ni ver a la persona teniendo en cuenta sus circunstancias personales (no somos tan solo un conjunto de órganos, somos personas con toda la profundidad que ello implica!!). Sólo se ataca el síntoma, pero

si no investigas la causa que lo provoca puedes seguir combatiendo síntomas eternamente, como parches sobre el problema real. Por ejemplo: la fiebre es una reacción de nuestro cuerpo, que eleva la temperatura por varios motivos, entre ellos obligarnos a descansar y a no movernos ni comer, para así poder concentrar sus energías en desintoxicarse y no en mantener la actividad normal (crisis depurativa) y también para acabar con ciertos microorganismos infecciosos que no soportan esta temperatura. Cuando concentramos este mecanismo de defensa, pensando que tener fiebre es malo, estamos paralizando es proceso necesario de desintoxicación y depuración que estaba pasando el cuerpo, sin eliminar esa toxemia, que tarde o temprano encontrará otra vía de salida. Además estamos destruyendo, mediante antibióticos ciertos organismos que habitan en nuestro interior de manera simbiótica y beneficiosa ¿Nunca has pensado en lo que significa antibiótico? Bio es vida. Su propio nombre deja clara su función.

En la auto gestión de la salud, el objetivo es la toma de conciencia de tu propia salud, ir adquiriendo conocimientos y habilidades que te hagan más sensible a escuchar a tu cuerpo y a entender sus procesos. Poder mantener

un estado óptimo de salud y recuperarla en los problemas de la salud de la forma más armoniosa y natural posible y empleando para ello técnicas asequibles y simples, en la medida de lo posible y lo más baratas posibles.

La persona puede tener desequilibrios físicos, psíquicos, energéticos, etc. Hay diferentes técnicas que se pueden usar: masajes, homeopatía, regulación de la alimentación, autohipnosis...que ahondan en el autoconocimiento de cada uno/a y que ayudan a controlar más tu salud.

Las técnicas que explicamos aquí brevemente, son propuestas para mantener un equilibrio, lo más que se pueda, estando encerrado o encerrada entre cuatro paredes. Mantener una actitud mental positiva, hacer ejercicio, estiramientos, dieta equilibrada, no tomar tóxicos etc. Son factores que influyen en el bienestar.

Hemos intentado poner técnicas que puedan realizar aquí y ahora o que puedes exigir (como la alimentación especial), y que esperamos que sirvan al menos, para plantearse otra forma de entender este tema.



Estímulos naturales

1. el agua

El uso del agua, como estímulo natural puede ayudarnos en los problemas de salud al recuperar nuestro equilibrio o simplemente nos puede servir para mantener o aumentar nuestra vitalidad en un estado óptimo de salud.

El equilibrio térmico determina el funcionamiento normal de las encimas y de numerosas reacciones bioquímicas.

Las aplicaciones vía externa de agua van a producir un efecto u otro variando su temperatura, duración o forma de aplicación.

EL AGUA FRÍA

Produce primero contracción y luego dilatación de los vasos sanguíneos como una gimnasia vascular, aumentando su elasticidad. La respuesta orgánica es el aumento de sangre en la zona (manos rojas después de meterlas en agua muy fría) y también un aumento de la presión sanguínea porque, igual que si aprietas una manguera y el agua sale con más presión, los vasos sanguíneos al contraerse causan producen ese efecto en la sangre. Si la hidroaplicación de agua fría es:

-Breve: estimula el organismo, las secreciones gástricas biliares aumentan, llega más sangre a la zona.

-Prolongada: Reducen la actividad orgánica (se reduce el flujo sanguíneo).

EL AGUA CALIENTE

Dilata los vasos sanguíneos sin haberlos contraído primero, es decir, es una dilatación pasiva que se produce progresivamente y la presión sanguínea baja debido a esa dilatación (por "haber ensanchado la manguera"). Calman el dolor, disminuyen los espasmos.

La hidroaplicación supone pérdida de calor, por eso es muy importante estar caliente antes y después (haciendo ejercicio, tener habitación caldeada...).

Si la hidroaplicación se produce dolor y/o aparece en la piel una coloración azulada o zonas blancas es que el estímulo ha sido demasiado fuerte. Entonces debemos dar calor moderado y elevar la zona por encima del corazón.

Los estímulos con el agua tienen una potencia

elevada, por eso hay que tener en cuenta la vitalidad de la persona. Si tiene poca vitalidad el estímulo ha de ser suave.

El estímulo es más fuerte por la noche y en invierno que por la mañana y en verano.

Ejemplos:

*Hidroaplicaciones frías prolongadas:

-Nariz, sostener una bolsa de hielo con la mano frena la hemorragia.

-Tiroides (detrás de la nuez), una bolsa de hielo hace que llegue menos sangre y baja su actividad (útil en hipertiroidismo).

*Hidroaplicaciones calientes prolongadas:

-Estómago: agua ligeramente caliente después de las comidas acelera la secreción gástrica y la digestión.

-Desinflamatoria: para evitar la inflamación en un golpe usaremos rápidamente agua fría. Si ya hay inflamación usaremos agua caliente.

TÉCNICAS QUE PODEMOS USAR:

Fricciones: friccionar la piel suavemente con un paño húmedo (previamente mojado en agua fría y escurrido).

Usar un paño grueso doblado y mojado varias veces si se calienta. Se puede añadir al agua vinagre o limón para evitar la sensación de frío.

Tener cuidado de que no haya mucho frío en la habitación y de no mojar sin querer la ropa

que se pondrá después. Primero hay que entrar en calor, es muy importante.

Empezar por el brazo derecho por fuera, luego la palma de la mano y el interior del brazo hasta la axila. Frotar el cuello y bajar hasta el pie por la espalda. Subir por el lado interno de las piernas hasta el pecho. Hacer lo mismo con el dedo izquierdo y al final en las plantas de los pies.

Se le puede hacer a alguien que esté en la cama tapando cada parte después de la fricción.

Se puede hacer sólo de la parte superior del cuerpo (descompresión del corazón y ayuda en procesos de resfriados) o en la parte inferior (estimula la circulación sanguínea de las piernas y el bajo vientre).

Efectos: estimula el metabolismo de la piel y la circulación sanguínea para estados febriles y como fortalecimiento general.

MARCHA SOBRE EL AGUA.

Se usa para modular la debilidad, los pies normalmente fríos o doloridos, el agotamiento, varices, sabañones, insomnio, nerviosismo, tobillos débiles, problemas circulatorios y catarros.

En un cubo más bien grande llenarlo de agua fría de 10 a 15° hasta un poco más arriba del tobillo, (como a la mitad de la pantorrilla). Se van sacando los pies en intervalos de 3 a 4 segundos como si estuvieras andando por la playa. Salir si la sensación de frío intenso pasa a dolor intenso. Al terminar, sin secarte te pones unos calcetines (que luego te puedes cambiar porque se mojarán) y caminas hasta



notar una agradable sensación de calor.

No hacer baños fríos de pies en: reuma de los pies y tobillos, ceática, inflamación pélvica (prostatitis y ovaritis...) vejiga o recto irritable.

COMPRESAS

Tela doblada varias veces de un grosor de 7 a 10 mm (cuanto más gruesa más dura sin tener que mojarla otra vez) y mojado en agua fría o caliente. Si se cubre con una tela seca es una compresa doble.

Compresa doble para garganta y oído: útil en la irritación de garganta, dolor de oído, inflamación de los ganglios linfáticos, paperas, bronquitis, neumonía, gripe y asma.

?Doblar en dos o tres un paño frío. Mojarlo con agua fría, Escurrirlo. Sujetarlo alrededor del cuello. Repetir la operación con un paño más ancho y enroscarlo alrededor del mentón hasta la coronilla. Sujetarlo dejando un espacio para las orejas. Tapar la zona del cuello con un plástico o un trapo de lana para que sea hermético. Cubrir también desde el mentón hasta la cabeza con otro trozo de lana. Proporciona calor y aumenta la circulación.

COMPRESA FRÍA DOBLE PARA EL PECHO

Estimula pecho y tronco, el organismo responde calentando la compresa fría y el efecto final es de calor.

Mejora el tono y la circulación de los órganos pectorales y es útil en disfunciones respiratorias como bronquitis, neumonía, pleuresía, enfisema, asma, gripe.

A. Mojar en agua fría una toalla tamaño medio. Escurrir de modo que quede ligeramente húmeda. Aplicar en el pecho cubrir con otra toalla seca más grande. Cambiar o rociar con agua la toalla interior cuando se caliente.

B. También se puede aplicar en el pecho y espalda un paño mojada en agua fría en forma de vendaje cruzado. Cubrirlo con un jersey de lana grueso y ceñido al cuerpo. Como cobertura se coloca un jersey seco en medio y se va levantando cada 20-30 minutos para humedecerlo con el agua fría (con una esponja por ejemplo). Mientras la persona debe levantar las manos y cambiarla de postura para acelerar el proceso. Asegurarse que no coge frío.

CINTURON ABDOMINAL

De gran eficacia para tonificar los órganos del sistema digestivo, como reconstituyente general y con efecto generador de calor. Para estreñimiento, diarreas crónicas, hígado perezoso, debilidad nerviosa, retrasos en la menstruación, insomnio.

Se usa como 3 metros de toalla áspera y liviana. Humedecer la mitad con agua tibia. Escurrir y aplicar en el abdomen dando vueltas al tronco. Cubrir con un paño seco y sujetarlo. Cambiar cada 30 minutos. Entre una vez y la otra lavar el abdomen con agua fresca y fricciones ligeramente hasta que se seque.

PARA LAS ARTICULACIONES

Útil en ulceraciones y escaldaduras Mojar en agua fría un paño largo y estrecho, que quede húmedo pero no chorreante. Enrollarlo alrededor de la articulación y cubrirlo con un paño.

CALIENTE ARTICULACIONES

Para calmar el dolor aplicar varias veces al día. Lavar la zona con agua tibia (de 23 a 33°) y luego fresca (18° a 23°) friccionando hasta secar. Para dolores neumáticos....???

Sumergir tela de algodón plegada varias veces en agua hirviendo. Escurrir hasta que no chorree y aplicar directamente sobre la articulación.

DOBLE GENITAL

Sujetar una compresa fría o caliente encurrida en forma de T y cubrirla con un paño seco.

-Fría: produce calor, reduce la inflamación y las rupturas de tejidos. Para inflamaciones del recto, ano, del escroto y/o testículo, protatitis y hemorroides.

Si el problema está en fase aguda cambiar la compresa cuando se entibie o se seque.

-Caliente: Para superar el dolor y sedar la zona. Útil en los espasmos rectales, vaginales o de la vejiga.

PARA LOS PIES

Sumergir un calcetín de algodón alto (si llega hasta la rodilla mejor) en agua fría o vinagre de sidra. Escurrirlo y ponérselo inmediatamente. Endima ponerse un calcetín de lana a

ser posible que cubra la zona húmeda. Además tapar los pies con una manta. Si no hay calcetines se pueden usar tiras de algodón cubiertas con plástica y sujetar con un paño grueso.

Después del frío inicial la zona se calienta (llega más sangre) y descongiona otras zonas (como el pecho el abdomen, la cabeza...) además relaja todo el cuerpo.

BOLSAS DE AGUA CALIENTE

Produce calor y alivio del dolor, calambres menstruales, seda y relaja la zona, aumenta la transpiración y reduce el insomnio.

ENVOLTURAS

Son tres trozos de tela que envuelven determinadas.

- 1 tela interior humedecida en agua
- otra intermedia seca
- y otra externa más gruesa y seca

para cubrir las otras dos.

ENVOLTURAS DE MANO

Útil en inflamaciones, reumatismo muscular, inflamación aguda del tendón y del nervio.

Puede aplicarse fría o caliente. Si la persona tiene vitalidad se recomienda fría.

ENVOLTURA DE BRAZO, PIERNA, PANTORILLA O PIE.

Para el pie se doblan en triángulos las telas. No poner envolturas si se siente frío. Evitar los tejidos impermeables (sólo al final para no mojar el colchón si está acostado).



The Half Bath



BAÑOS: Útiles como descongestivo, desinflamatorio, sedante.

-Baño de asiento de agua fría:

En un gran barreño lleno de agua hasta que llegue al ombligo y la raíz de los muslos. El resto del cuerpo ha de estar abrigado para que no se enfríe. El bajo vientre sumergido se fricciona con un paño o con la mano en la dirección del intestino, de derecha a izquierda. La duración debe ser de 1 a 15 minutos. Esto aumenta la función eliminadora del riñón y el intestino.

BAÑOS DE PIES (PEDILUVIOS) DE AGUA FRÍA

Sumerja los pies hasta la pantorrilla en agua fría, de 2 a 7 minutos. Después caminar hasta que se sequen o abrigarlos sin secar sobre un paño.

Por la descarga de sangre que se produce en la cabeza, pecho y vientre, se emplea en dolores de cabeza, resfriados, tos, afecciones de oído y garganta, retrasos en la menstruación y en personas nerviosas. Favorece el sueño.

2. el sol (heliohigiene)

El sol es un elemento imprescindible para la vida del ser humano interviene en su cuerpo, su ánimo y bienestar. La acción biológica del sol sobre el cuerpo humano son numerosos, entre ellos están el equilibrio del metabolismo, el aumento de la vitalidad, la acción bacteriana (aumentar las defensas contra los microbios), tonifica y relaja el sistema nervioso, actúa también sobre la sangre, la respiración y los órganos sexuales (estimulándolos).

TÉCNICAS PARA USARLAS COMO ELEMENTO DE SALUD

BAÑOS DE SOL DE PIERNAS: Se exponen las piernas al sol de 1/2h a 2h.

Indicado en: Úlceras o llagas de piernas y pies, varices, ceática, gota, reumatismo, problemas circulatorios de las piernas

BAÑOS DE SOL DE BRAZOS: De 1/2 h a 2h

Indicado en: Reumatismo de brazos, heridas,

llagas, dermatosis.

BAÑOS DE SOL DE VIENTRE: Exponer el vientre al sol y dejar el resto del cuerpo a la sombra. Mientras se pueden dar fricciones con agua fresca/tibia durante 2 minutos.

Indicado en: Debilidad gástrica, problemas digestivos, úlceras (excepto después de hemorragia), desarreglos de la menstruación, problemas hepáticos, renales o de la vejiga, hemorroides...

BAÑOS DE SOL DE RIÑONES: Sólo se expone al sol la región lumbar, de 20 minutos a 2h.

Para dolores renales, nefritis, lesiones en la columna (vertebras en la zona lumbar).

BAÑO DE SOL A LA LARINGE Y LA BOCA:

Abrir la boca dirección al sol. De 2 a 25 minutos. Para problemas de salud en la cavidad bucal y garganta.

Como mejorar la calidad de vida en enfermos de SIDA

Este artículo no pretende dar "la cura del sida", tampoco es la solución perfecta para cada uno/a, porque cuenta con la limitación de ser algo general que no valora los factores individuales de cada persona.

Se trata más bien de analizar las condiciones físicas que se dan en un cuerpo con sida e investigar posibles formas de abordar la situación desde un punto de vista naturópático y siguiendo el principio de limpiar y regenerar, quitar lo que le estorba al cuerpo y darle lo que necesite.

Esto supone modificar hábitos físicos y mentales, y entender que el objetivo no es luchar contra la enfermedad sino potenciar las capacidades de nuestro organismo para que éste se armonice y regenere. Para que un agente patógeno virus, bacteria... prospere y nos haga daño necesita un terreno propio. Si el medio, nuestro organismo, está sano, fuerte, ese elemento agresor no prosperará o lo tendrá mucho más difícil,

En esta forma de intervención no se utilizan medicamentos ya que suponen un recargo tóxico para el organismo y producen muchos efectos colaterales nocivos. Si utilizáramos complejos vitamínicos, productos dietéticos, hemos intentado elegir los más baratos. Si aún así suponen un coste no muy elevado, quizá en un caso así merece la pena hacer el esfuerzo de conseguir.

El objetivo pues del artículo, es mostrar otro punto de vista de tratar este problema de salud, tener otra opción para poder elegir.

INTERVENCIÓN NATUROPÁTICA

En el VIH, el sistema inmunológico se debilita, pero también el endocrino, hígado, bazo...

1ª Fase: biodegrade

Hígado: Suele estar sobrecargado y necesita una depuración, como también el riñón y la linfa. ¿Qué podemos utilizar?



Plantas: En infusión, comprimidos, aceite esencial. Específicas para el hígado: cardo mariano, diente de león, boldo.

Vegetales: Alcachofa, achicoria.

Verduras de hojas verdes, que aportan oxígeno, además de vitaminas.

Comida: Para evitar que el cuerpo se quede sin energía no estaremos más de 2 horas sin comer. Tomar fruta entre las comidas principales cada 1/2 hora o una hora, como mucho cada 2h.

En las comidas principales los hidratos de carbono le darán energía a nuestro organismo; el arroz y las patatas, también los cereales, pasta... Comer 3 veces por semana arroz.

La ingesta de proteínas es fundamental pues son como los ladrillos de una casa, necesarios para la construcción de tejidos. Evitare-



mos la proteína de origen animal (carne, pescado, lácteos...) excepto el huevo que nos podemos comer 6 por semana y si le quitas la yema, todos los que quieras.

La proteína de origen vegetal es más asimilable para el cuerpo, genera menos residuos metabólicos. Son proteínas vegetales las legumbres, frutos secos, soja, altramuces... Añadir a las comidas si es posible Cúrcuma, una especia que ayuda a la regeneración del hígado.

Homeopatía: se compra en farmacias. No hay peligro de intoxicación ni de que interfiera negativamente en otros procesos. De la marca Biótica el Kit nº1 para drenaje de linfa, riñón e hígado (u otro de la marca para ese mismo drenaje).

Complejos dietéticos:

1-Drenador linfático: TCM (triglicéridos de cadena media) se compra en herbolarios y el precio depende de la marca

2-Drenador hepático: SOHEP (marca CFN) que contiene colina (B8), metianina, mositol (B7), desmodium y hongo reishi. Si sale muy caro adquirir los 3 productos, elegir SOHEP u otro con composición parecida.

2º Fase: Fortalecer el sistema inmunológico

Comida: Si se está a gusto, seguir con la dieta del biodrenaje, que debería ser de 180 días (6 meses). Si se quiere cambiar de dieta se puede reducir la ingesta de fruta y tomarla 1/2h. Antes de las comidas principales. Si se puede, seguir haciendo 5 comidas (desayuno, ½ mañana, comida, merienda y cena). Comer arroz al menos 3 veces por semana, consumir sobre todo proteína vegetal y huevo. De la proteína animal evitar sobre todo el cerdo y también la ternera, comer pollo, pavo, pescado. Seguir comiendo hojas verdes y no dejar de beber agua (unos dos litros al día en casos generales). La dieta es muy importante que si no tienes acceso a una dieta casi vegetariana específica para este problema de salud, no dejes de reivindicarla. El pilar del abordaje naturopático en el SIDA es la alimentación, por ello hay que exigir que puedas tratar tu enfermedad con la opción que elijas.

Complementos vitamínicos: complejo de vitaminas del grupo B sobre todo B9 (ácido fólico) y vitaminas A, C y E.

Minerales:

-Selenio (en forma de seleniato de metionina



El deseo de superación y la fé en nosotras mismas unidos a la constancia y la determinación nos demuestra que es posible aquello que creíamos inimaginable.

es más asimilable) y Germanio (aporta oxígeno a las células) en sexquiónido (en ampollas es más caro, en tiendas de culturismo es más barato) la marca CFN tiene "selenio metionina" que incluye Se y Ge (toma 50 microgramos/ día).

-Hongo shitake, waitake y rershi, ayudan a regenerar el sistema inmunológico. Se pueden comer o comprar en comprimidos.

Digitopuntura: a nivel energético puedes estimularte ciertos puntos de acupuntura que aumentan la energía defensiva. Presionar con el dedo en círculos en el sentido de las agujas del reloj en:

-IG11: con el dedo fisionado, en la mitad del pliegue que forma al doblarse, por la cara externa (este punto equilibra sangre y energía, entre otras funciones),

-E36: en la cara antero-externa de la pierna, este punto fortalece bazo y estómago, regula funciones digestivas, tonifica la energía general e modula el sistema inmunitario.

-VG20: Situado en la línea media entre orejas, en el medio de la cabeza. Equilibra el hígado, tonifica el yang

Ejercicio físico: mantener tus músculos en plena forma ayudará al buen funcionamiento de los órganos internos.

Mente sana: actitud mental positiva, imaginarte con salud, meditar, transmitirles esperanza e ilusión a tus células.

INFECCIONES OPORTUNISTAS:

Como el sistema inmunológico está débil pueden surgir infecciones que aprovechen esa debilidad. Para cada caso concreto habrá una manera de actuar. Como ejemplo general ponemos un trastorno de la piel que suele ser bastante frecuente. La onagra y la borraja son muy útiles desinflamatorias. Se puede tomar en infusión, comprimidos (en fases agudas 3g (día) o en aceita para uso externo).

Otras plantas específicas para la piel son el pensamiento, bardana, zarzaparrilla y en cremas con ceramidas que son reconstituyentes de la piel (por ejemplo Nivea Body) o con Q10 o antioxidantes (nivea for men tiene antioxidantes por ejemplo).

Estas y otras técnicas se pueden utilizar como estímulos naturales (agua, sol barro...) las flores de Bach, homeopatía, meditación, yoga...Pero insistimos que en cada persona la forma de actuar será diferente, exclusiva para la persona en concreto. Este texto no hace sino abrir la puerta de nuevas posibilidades muy saludables y curativas para quien quiera investigar más. Si quisieras recibir más información o contarnos lo que te ocurre, si tienes dudas o quieres que te pongamos en contacto con un médico naturópata, no dejes de escribirnos a el Apartado de correos: 52040 c.p.28080 de Madrid y te haremos llegar la información que nos sea posible.



Lactancia materna.

INTRODUCCION

De los dos a tres años que duraba la lactancia materna hace cincuenta años a las pocas semanas que dura actualmente hay un abismo.

Las causas son casi todas económicas:

Incorporación de las mujeres en el mundo laboral, sin que la legislación apoye el desarrollo de la lactancia materna, dieciséis semanas de baja maternal y una hora de lactancia una vez incorporadas al trabajo... no dan para mucho. El apoyo de la comunidad médica a la lactancia artificial (aunque actualmente parece que los pediatras vuelven a apoyar la lactancia materna)

Incremento de la cantidad de leche de vaca producida gracias a la modernización e industrialización de la ganadería.

Las técnicas de marketing utilizadas por la industria han hecho creer a las madres y padres que la leche de vaca "maternizada" era tan buena o mejor que la humana.

Tenemos que recordar que las madres dan de mamar a los bebés desde que el mundo es mundo. Sin la leche materna la raza humana hubiera desaparecido. Actualmente hay numerosos grupos de apoyo a la lactancia materna que transmiten su saber y experiencia de unas madres a otras.

LA LECHE MATERNA.

Todas las madres saben que su leche es el mejor alimento para su hijo. Por eso desean dar el pecho durante el mayor tiempo posible. Los componentes de tu leche, sus proteínas y vitaminas, sus defensas y sus células vivas, son precisamente los que tu hijo necesita. Sólo tu leche le proporciona una óptima y sana nutrición que le protege contra numerosas enfermedades. Además la lactancia te permite una intimidad especial con tu hijo. El mejor momento para iniciar la lactancia es lo antes posible después del parto pero no te preocupes si no puedes amamantar a tu bebé inmediatamente tras el parto o si el bebé no lo desea todavía. Recuerda que incluso madres que no han tenido hijos pueden amamantar. Si deseas amamantar, los obstáculos se pueden remontar.

El calostro se produce durante los primeros días después del parto, antes de establecerse la leche propiamente dicha y satisface las necesidades nutritivas del bebé durante los

primeros días. Es un concentrado de anticuerpos que protege al recién nacido frente a las infecciones.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA.

Para tu bebé:

La leche materna es un líquido vivo que protege al bebé de las infecciones.

Durante el primer año el bebé depende de la leche de su madre para luchar contra las infecciones porque su propio sistema inmunitario no está completamente desarrollado.

Los bebés alimentados con leche materna tienen un menor riesgo de padecer diarrea, infección respiratoria, otitis, asma, eccema etc.

Para la madre:

La lactancia materna hace que:

Tu útero se contraiga más rápidamente.

La pérdida de sangre (loquios) tras el parto acabe antes.

Las hormonas que se segregan al dar el pecho te hagan sentir relajada

Adelgaces más fácilmente, especialmente alrededor de los muslos y las nalgas.

La probabilidad de padecer cáncer de mama, ovarios o de útero sea menor en mujeres que han dado el pecho.

Te proteja contra la osteoporosis y contra la fractura de cadera en edad avanzada.

Es mucho más cómodo que andar preparando biberones... y muchísimo más barato.

LA REGULACION ENTRE MADRE E HIJO.

El pecho no es un almacén, es una fábrica que produce más leche cuanto más se da de mamar.

En la lactancia tanto el cuerpo del hijo como el de la madre están preparados para regularse mutuamente de forma natural.

No olvides que de la misma forma que los adultos tienen sus propias preferencias en todo lo relativo a la comida, en la lactancia materna cada pareja madre/bebé es única.

¿Cuántas veces se da de mamar al bebé?

Has de saber que cada niño tiene su propio ritmo. Algunos por ejemplo, duermen varias horas por la mañana pero pasan la tarde ma-



mando continuamente. Notarás periodos en los que el bebé está inquieto y cambia su ritmo pidiendo más a menudo. Esto es normal. Así aumenta tu producción de leche mientras tu hijo crece.

Amamanta sin horarios. Olvídate del reloj y dale el pecho cada vez que lo pida.

¿Cuánto tiempo necesita el bebé en cada pecho?

También es muy variable la duración de cada mamada. Algunos niños, sobre todo al principio, necesitan veinte o treinta minutos en un pecho, otros, cuando tienen varios meses de práctica, acaban en tres minutos y ya no quieren más.

No cuentes los minutos.

Dale un pecho hasta que no quiera más. Luego ofrécele el otro aunque no siempre lo querrá. La concentración de grasa en la leche materna es mucho mayor al final de la mamada. Si se limita a diez minutos la succión en el primer pecho, algunos bebés son incapaces de obtener la ingesta calórica que necesitan, aunque su estómago está lleno con la primera leche, pobre en grasa, de ambos pechos.

El problema se soluciona no ofreciendo el segundo pecho hasta que el bebé ha acabado bien con el primero.

¿Cómo aumentar la producción de leche?

La lactancia frecuente y sin restricciones aumenta la producción de leche y la ganancia de peso.

Si hay poca leche el niño mama más y aumenta la producción. Por ello es necesario no alterar este equilibrio con el uso del biberón o chupete, o siguiendo un horario rígido.

Crisis de crecimiento o días de aumento de producción.

A veces en distintos momentos, variable según el bebé, durante uno o dos días, los bebés necesitan aumentar la producción de leche y para ello maman más veces.

Estos días pasan pronto y el aumento de producción asegura después una mayor regularidad y espaciado de las mamadas.

Chupetes y tetinas.

Los chupetes y tetinas del biberón confunden al bebé y dificultan la lactancia materna. Tu pecho es el mejor chupete y da mucho más que leche: da consuelo, cariño, compañía, seguridad...

Recuerda que el bebé que toma el pecho a demanda no necesita agua ni zumos ni infusiones. No obstante, si en algún caso fuera necesario, es mejor dárselo en vaso, cucharilla o cuentagotas en vez de biberón.

IMPORTANCIA DE LA POSICIÓN DEL BEBÉ AL PECHO.

Buena posición significa que tu bebé y tú estéis en una postura cómoda y eficaz. El tamaño de los pechos o de los pezones carece de importancia: son siempre del tamaño adecuado.

Recuerda que amamantar no duele. Esta es la mejor señal de que la postura es correcta.

Tu postura:

Antes de comenzar relájate.

Amamantar sentada.

Tu espalda debe estar recta, no recostada hacia atrás.

La silla o sillón debe tener el respaldo recto y a ser posible reposabrazos. Puedes ponerte una almohada detrás de la espalda.

Las piernas se elevan con la ayuda de un banquito.

Amamantar acostada.

Hazlo tumbada de lado. Acerca el bebé a tu cuerpo, todo su cuerpo mirando al tuyo, no sólo con la cabeza, y con la nariz a la altura del pezón.

La postura del bebé.

El bebé debe:

Estar cerca de ti.

Estar bien apoyado.

Puedes ponerle sobre una almohada.

Estar su cuerpo vuelto hacia tu cuerpo (estómago con estómago).

Tener su nariz a la altura del pezón en el momento que te preparas para darle el pecho.

Tener la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta.



Asegúrate de que sus brazos y sus manos no estorban cuando se dispone a mamar. Que te rodee con su brazo, como si te abrazara.

Cómo amamantar a tu bebé.

Acerca tu bebé al pecho y no el pecho al bebé. Si el bebé no abre la boca lo suficiente por sí solo, prueba a rozar tu pezón contra sus labios o mejillas.

Espera a que abra totalmente la boca, como cuando bosteza, antes de ponerle al pecho.

Cuando veas que su boca está totalmente abierta, acércale el pecho con un rápido movimiento de la mano.

Cuando está mamando, su labio superior debe estar presionando el pecho y no sólo rozando la base del pezón.

El labio inferior queda doblado hacia fuera y su barbilla contra el pecho.

La nariz se apoya ligeramente sobre tu pecho, permitiéndole respirar perfectamente.



Algunas páginas Web donde obtener más información:

www.aeped.es/lactanciamaterna/lactmat.htm

www.laligadelaleche.es

www.lactancia-materna.com

www.e-lactancia.org



El ayuno



¿Qué es?

Es un periodo de limpieza fisiológica, con poca actividad, que el cuerpo aprovecha para hacer las funciones que no tiene tiempo de hacer en la actividad normal. El cuerpo aprovecha para limpiar los restos de toxemia que se van acumulando desde que somos pequeños, sería como una limpieza general de la casa; retiras los muebles y demás para limpiar a fondo el polvo y la suciedad que se cuele y se acumula en sitios donde no llegas habitualmente. También puedes elegir el ayuno para darle descanso a los órganos, que reposan todos, excepto el pulmón, el riñón y el intestino grueso, que cumplen su función de eliminación.

Así pues, el ayuno consiste en no ingerir alimentos, cuidando el cuerpo y escuchando sus señales, apartándonos de la actividad cotidiana por unos días.

¿Qué efectos provoca?

En situaciones normales, el metabolismo del cuerpo humano se basa en los principios inmediatos, además de vitaminas y minerales, que le dan energía y forma para desarrollarse y realizar sus funciones. Son los Hidratos de Carbono (glúcidos), Lípidos (grasas) y Proteínas. Cada uno se absorbe y asimila de una forma distinta. En el ayuno, por la falta de aporte, cambia la forma de gestionar las funciones corporales. En el ayuno la fuente principal de energía son las grasas que tenemos de reserva.

La glucosa tiene una eliminación que se inicia a los 3 primeros días. Pero la insulina también disminuye, con que la glucosa se absorbe más lentamente. La glucosa proporciona energía al organismo aunque fundamentalmente para

el cerebro. Ahora, como no hay aporte exterior se extraen los aminoácidos, que son parte de las proteínas. Las proteínas que se usan para conseguir glucosa con principalmente de los músculos. El hígado las detoxifica de amonio y sintetiza glucosa.

Las primeras semanas de ayuno consumen unos 100g de proteína al día. Si esto continúa demasiado tiempo provocaría la muerte. Entre la 3ª y la 6ª semana se transforman los ácidos grasos en cuerpos cetónicos, que reemplazan a la glucosa en el metabolismo cerebral. Este proceso dura hasta que se agota el tejido graso. Si se prolongara demasiado afectaría a la masa muscular respiratoria, provocando la pérdida de capacidad de expansión del pulmón, neumonía y al fin, la muerte.

Fases

1. Se consume mucha glucosa muscular y hepática durante 24-48h. Se produce hipoglucemia, que puede causar debilidad, agotamiento, mareos y sudores fríos. La glucemia (glucosa en ayuno) se estabiliza al tercer día, entonces se produce la gluconeogénesis, que es sintetizar la glucosa de los ácidos grasos y aminoácidos. Se metabolizan fácilmente los cuerpos cetónicos.

2. La hipoglucemia desencadena reacciones en diferentes hormonas (cortisol, hormona del crecimiento, TSH...) que aumentan la conversión de grasas en energía y pueden alterar el ritmo del sueño-vigilia. Los ácidos grasos libres aumentan al máximo el 4º día; puede disminuir el cociente respiratorio y aumentar la cetosis (contante en la 2ª fase del ayuno) El combustible principal, que es la grasa, puede durar en condiciones óptimas (y generales) más de 40 días. Las grasas son la reserva principal del cuerpo (como el 15% del peso total). De las grasas se sintetizan los cuerpos cetónicos, que se eliminan básicamente por el pulmón.

3. Ya se han consumido todas las reservas y se empiezan a consumir proteínas esenciales para la vida. Se producen daños estructurales y algunos irreversibles. Si aparecen edemas generalizados hay peligro.

En el ayuno aumenta la acidez, que se controla con mecanismos de regulación eficaces:

1. Respiración: Se estimula el centro respiratorio por la bajada del PH, y se produce hiperventilación para compensar la acidosis.

2. Riñón: ahorra bicarbonato que alcaliniza el PH (reteniendo sodio unido al bicarbonato y eliminando hidrogeniones de fosfato y amonio)

Agua

La pérdida de + del 10% del peso corporal de agua provoca serios trastornos orgánicos y si es del 20-25% puede ser mortal. En personas con problemas renales hay que tener mucho control porque puede afectarles. Sería mejor una dieta hidrocarbonada o proteica.

Tóxicos

Hay muchos tóxicos que se almacenan en el tejido graso (por ejemplo los anestésicos, los barbitúricos, ciertos medicamentos, etc.) El problema es que de ahí pasan directamente a la linfa y de esta a la sangre, sin pasar por el filtro del hígado.

Si la persona es muy sobrecargada de tóxicos hay que depurarse antes de empezar el ayuno y llevar un tiempo de dieta vegetariana. Se puede también utilizar la homeopatía para depurar y, si se puede, un masaje y drenaje linfático.

Durante el ayuno hay que ayudar a la eliminación de tóxicos a través de la piel (limpiándola), la lengua, la boca (eliminación de saliva que irá adquiriendo diferentes tonalidades), la respiración (mejorarla para eliminar más CO₂), en la mujer el aumento del flujo vaginal (dejando que se autoregule la flora, evitando lavarse con geles que modifiquen el PH), aumentar la cantidad de bebida (para potenciar la eliminación por la orina), si pasan varios días sin defecar, desde el principio, se puede ayudar tomando cloruro de magnesio, y dormir bien (a través del sueño eliminamos impurezas anímicas).

INDICACIONES DEL AYUNO

Es muy saludable tomar el ayuno (hay diferentes formas) como un hábito, hacerlo cada cierto tiempo para renovar y depurar las grasas de nuestro organismo ayuda a mantener, mejorar o recuperar nuestro estado de salud y bienestar.

Es una nueva experiencia para conocer tu cuerpo y mente y como reaccionas en diferentes situaciones.

Para hacer un biodrenaje profundo (la limpieza general!).

En el ayuno se aceleran procesos de regeneración y de enfermedad, incluso puede provocarlas y adelantarlas, para controlarlas y recuperar el equilibrio. Es decir, al cuerpo le estás dando un tiempo para dedicarse exclusivamente a limpiarse, y lo utiliza para terminar de renegrear procesos que dejó a medias y para provocar otros procesos antes de que vengan.

Los casos que ahora indicamos para los que

es beneficioso el ayuno son términos GENERALES, hay que estudiar el caso de cada persona en concreto, y sus circunstancias personales, por eso, en términos generales está indicado en estos casos:

Problemas metabólicos (hiperuricemia, hiperlipemia...) – Alteraciones dermatológicas, alérgicas. Venosas, gastrointestinales, renales, traumatismos... - Infecciones agudas, destrucción de bacterias, inhibición del desarrollo y crecimiento de virus – Aumento de la capacidad defensiva de la sangre y celular, eliminación de sustancias tóxicas... - Migrañas, cefaleas – Aumento de la glucosa y de los lípidos en sangre – Gota – Amiloidosis – Tensión arterial alta – Etc.

Está contraindicado cuando aparece:

Desnutrición (no hay reservas) y enfermedades con pérdidas de las reservas (TBL, ¿??), enfermedades de pérdida del control y la voluntad ¿??? Nervios o cansancio.

¿Cómo ayunar?

Hay diferentes tipos de ayunos, dependiendo la duración y la forma de realizarlo:
 Primario: 1 semana de limpieza elemental, para desintoxicarse y aumentar la salud.
 Secundario: 7 a 21 días, para renovación orgánica, se regeneran los órganos.
 Terciario: de 21 a 40 días: se trata de una renovación orgánica más profunda y un reajuste funcional.

Se recomienda ayunar en primavera, a buen tiempo, y también se pueden hacer ayunos cortos, de 1 día o de 3. Por ejemplo 1 día a la semana, que en un año serían más de 40 días de ayuno! Y si se toma por costumbre y no se quiere ayunar por completo, se puede hacer una variación del ayuno, una monodieta de fruta durante 1 o 3 días, para liberar de toxinas al organismo.

¿Cómo NO ayunar?

Sin vigilancia de personas cualificadas o sin la suficiente información. El reposo es fundamental.

Entrada al ayuno

La técnica de las etapas alimentarias

La técnica de las etapas alimentarias consiste en hacer variaciones en la dieta para acompañar la solicitud subconsciente con el equilibrio físico. Así se reduce la toxemia sin cambios demasiado agresivos para el cuerpo.

1º Dieta:

Baremo de pesos			
Talla	Peso normal	Peso de seguridad	
		Límite superior	Límite inferior
1.86	74	58.5	52.5
1.84	72	57	51
1.82	70	55.5	49.5
1.79	67.5	54	48
1.76	65	52.5	46.5
1.73	62.5	51	45
1.70	60	50	44
1.67	58	49	43
1.64	55.5	47	41.5
1.61	53	45	40
1.58	50.5	43	38.5
1.55	48	41	37
1.52	45.5	39	35.5
1.49	43	37	34

- Por la mañana: comer frutas
- Al mediodía: verduras crudas, materia grasa y un glúcido (patatas, cereales, pasta, arroz...).
- Por la noche: verduras ligeramente cocidas y proteínas (frutos secos, huevos, lácteos...).

. Cada día de realizar esta dieta se pierde algo de peso hay que medirlo cada día, (se recomienda hacerlo a la misma hora). Cuando el peso se estabilice, y no se pierda más es hora de pasar a la siguiente fase. Esto sucede por un mecanismo adaptativo del organismo, que se acostumbra a la falta de comida y suele ocurrir sobre el sexto día.

1ª ETAPA ALIMENTARIA: RÉGIMEN CELULÓSICO

Frutas y verduras crudas.

Si la persona que hace el ayuno es por un problema de salud y está enfermo, se hace una fase intermedia entre la dieta y esta primera etapa alimentaria; se sigue con la dieta más tiempo quitando primero las grasas (aceites...), después los hidratos de carbono (cereales, patatas...) y por último las proteínas.

Esta primera etapa suele durar hasta el décimo día aproximadamente y dura hasta que se estabilice el peso.

2ª ETAPA ALIMENTARIA: REGIMÉN NO CELULÓSICO

Se toma sólo zumos de frutas, verduras u hortalizas.

A partir del 15 día aprox., si sólo se pierden

100 g. de peso o menos, se pasa a la tercera etapa.

3ª ETAPA ALIMENTARIA: AYUNO HÍDRICO

Día 16. Caldo SÓLO de verduras muy diluido.
 Día 17. Si no se pierde peso pasar a beber sólo agua.
 Día 20. Sólo agua hasta el día 23, 25 ó 27.

Salida del ayuno

La salida ideal: La eliminación ha sido suficiente y se manifiesta por la desaparición del dolor, la lengua limpia, aliento fresco, mirada brillante y las fuerzas vuelven, aunque no se haya comido nada, pero sobre todo aparece el hambre real, acompañada de un estado de euforia. Las pulsaciones también se estabilizan.

La salida anticipada. Por las circunstancias externas que impidan continuar el ayuno o por problemas psíquicos (tensión psíquica o emocional que lo dificulten) o físicos como pérdida de peso (por debajo del límite inferior de seguridad, que puede generar daños difíciles de recuperar a la hora de la realimentación) o el dolor (en las crisis agudas suele ser signo de renovación del organismo y no suele durar mucho tiempo, pero si el dolor se hace insostenible es mejor dejar el ayuno).

La vuelta a la comida: La regla general suele ser 1 día de realimentación por cada 2 de ayuno. Se utiliza la técnica de las etapas alimentarias pero en orden inverso.



1º Zumos. Se recomienda dejar de 4 a 5 horas entre 2 zumos. Si se siente acidez, introducir en pequeñas dosis zumos de zanahoria, remolacha u otra hortaliza.

Cuando el peso se estabilice introducimos el régimen celulósico, las frutas y verduras, hasta que otra vez se estabiliza el peso. Entonces volver a la dieta del principio.

La realimentación en la salida anticipada: Se finaliza el ayuno con zumos, que puede durar entre unos días y más de una semana, hasta que se estabilice el peso, pero si el peso baja más hay que comenzar la realimentación. En estos casos, cuando se pasa a la fruta y verdura, se le añaden hortalizas semicocidas y lácteos (yogures o quesos frescos). Luego se le añaden patatas cocidas.

Recomendaciones

Preparación corta o larga. Es primordial escuchar el cuerpo y no precipitarse al ayuno.

Actividad / reposo Según la persona, según su organismo le diga.

Ropa / temperatura. Evitar sentir frío, cubrirse con ropa cálida, aunque es mejor que en la habitación no haya demasiado calor, ya que el aire caliente suele desminuir la eliminación.

Toma de comidas. No tomar cantidades excesivas de zumos o caldos. Es mejor tomar zumo de una sola clase de frutas y las verduras no muy mezcladas.

Agua. Beber un mínimo de 3 vasos de agua al día, fría, caliente o tibia. En caso de que surja algún problema, beber de 7 a 15 vasos al día.

Si el agua sola no se tolera se le pueden añadir una cucharada sopera de limón o de zanahoria por litro de agua.

Sol. No es muy recomendable ponerse al sol, sobre todo las horas fuertes.

Aseo. Duchas o baños cortos y a temperatura normal. Interesa mantener la piel limpia para favorecer la eliminación por el sudor.

Signos de desintoxicación

La lengua y la boca pastosas, aliento fétido o fuerte.

Sensación de debilidad muscular, sobre todo al despertar y pueden surgir sensaciones de-

sagradales de hambre, retortijones en el estómago, gases... También puede haber dolores de cabeza y las manos y los pies suelen enfriarse.

Peso. Pesarse 2 veces al día, una por la mañana y otra por la noche. Evitar descender hasta el límite inferior de seguridad y si te acercas a los límites, vigila los consumos de energía extra (desplazamientos...)

Ritmo cardíaco: se acelera, indicando el esfuerzo de eliminación

Eliminación celular: puede aparecer molestias renales o de la piel, que están eliminando y también signos dolorosos en cualquier parte del cuerpo (oído, garganta...) y despertar de antiguas "enfermedades" o traumatismos que vuelven a pasar por su fase aguda antes de desaparecer definitivamente.

Para consultas relacionadas con esta temática

Francisco Simavilla

C/Duque de montemar, n 10, 2º B

cp 41003 Sevilla

ssimavilla@hotmail.com

Reflexoterapia Podal.

La acción de la reflexoterapia podal consiste en efectuar un estímulo sobre diferentes zonas mas o menos superficiales del pie para provocar un efecto a distancia sobre otras zonas u órganos mas o menos profundos aunque estos estén muy alejados.

Conociendo el diagrama de las diferentes zonas localizadas en el pie, con un masaje sobre ellas podemos actuar sobre la energía que esta bloqueada en otra parte del cuerpo y que esta provocando una determinada desarmonía (enfermedad) en el órgano correspondiente, restableciendo en el su equilibrio (salud).

Problemas de salud que pueden ser tratados con reflexoterapia podal y quienes pueden recibirlo.

Prácticamente, pueden ser tratados todo tipo de problemas, pues casi no existe contraindicación alguna. La rereflexoterapia puede ayudar a reestablecer la salud en cualquier tipo

de enfermedad y a cualquier edad: jaquecas, tumores, artrosis, varices, cálculos renales y de vesícula...

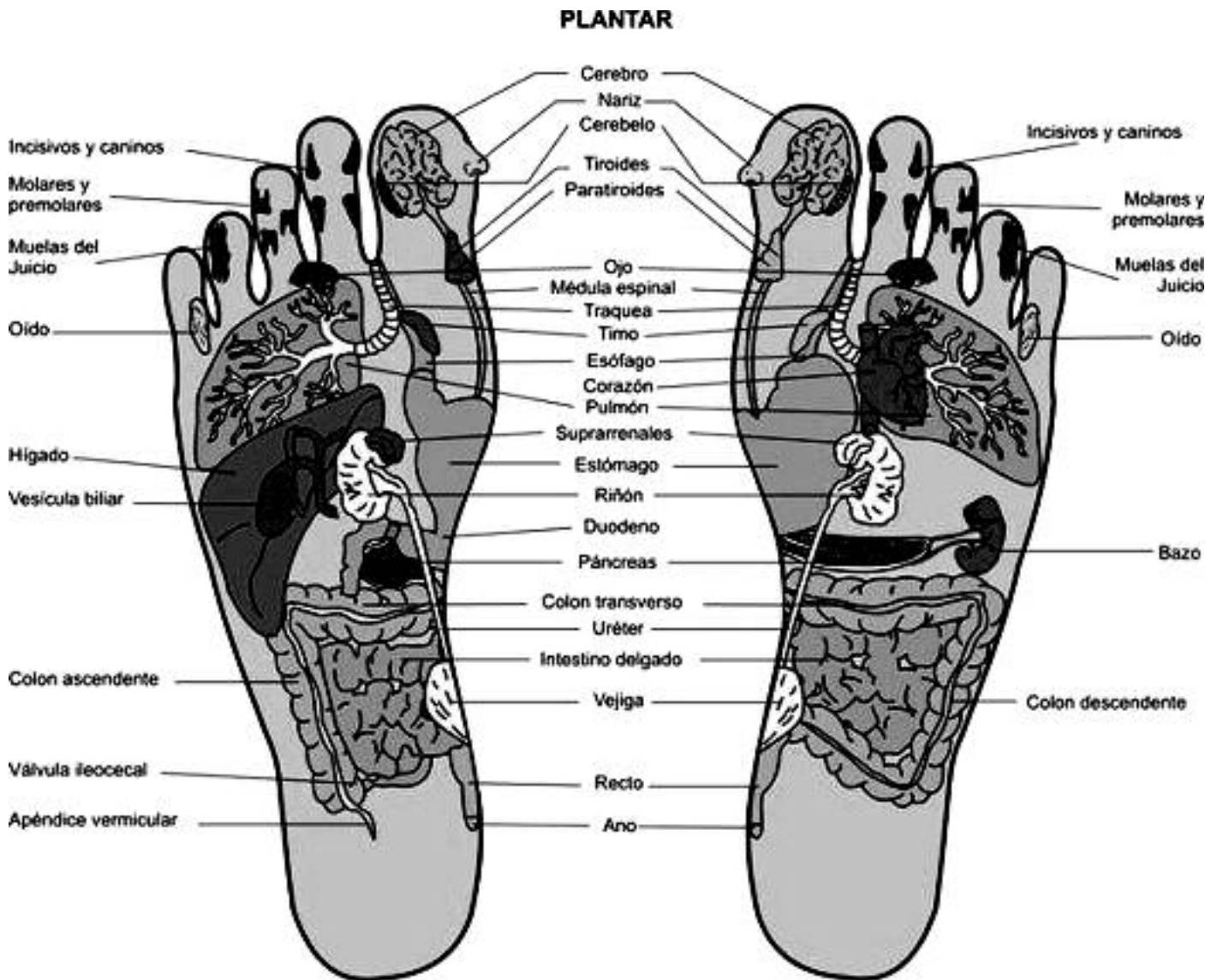
La lentitud o rapidez en los procesos de curación depende de varios factores: la edad (los procesos de curación son mas rápidos en niños y jóvenes), la cronicidad del mal la profundidad del desequilibrio mas o menos generalizado, el estado general de la totalidad del organismo (en mayor o menor medida afectado), la actitud mental de la persona, (que quiera o no quiera curarse; una mente negativizada crea constantemente contracciones que bloquean funcionalmente el organismo), la apertura al cambio (generalmente, muchos problemas se generan por actitudes y formas de vida insanas, patrones de comportamiento negativos tales como sentimiento de culpabilidad, rencor, inferioridad, complejos,... falta de descanso, alimentación inadecuada...), y otras muchas condiciones de vida que deberán ser modificadas a efectos de curación.

Preparación al masaje (detalles a tener en cuenta antes durante y después de dar el masaje).

Ambiente: el masajista y la persona que lo va a recibir deberán comunicarse hablando cómodamente e intentar crear un ambiente agradable, cálido.

Actitud: Lo mas positiva posible, al menos por parte del masajista, evitar conversaciones depresivas y preocupantes. Buscar temas agradables que estimulen al paciente el deseo de curarse pronto, de mejorar los patrones de conducta que le llevaron a enfermar, tabaquismo, alcohol, café, azúcar blanco, alimentos refinados, estimularse a llevar una alimentación mas sana y equilibrada, mas consumo de cereales, frutas, verduras y menos carne y pescado.

Precauciones: El masaje debe de realizarse fuera de las horas de la digestión para no provocar un corte de esta (en caso de que sucediera, no asustarse y masajear todo el reflejo del aparato digestivo, es posible que esto



sea suficiente para arreglar el problema).

Si la persona que recibe el masaje llega agitada al masaje, es mejor que repose un poco antes de empezar y antes de empezar con el masaje de los pies es bueno comenzar relajándole hombros y cuello.

El masajista debe de saber acerca de la persona que recibe el masaje: Si tiene alguna operación, si toma medicamentos, regla, anticonceptivos, embarazo, prótesis, enfermedades presentes y anteriores, etc...

Medicamentos: Si la persona esta tomando medicamentos, no quitarlos al principio luego irlos quitando progresivamente con el debido control medico; caso de ser un medicamento

que no se pueda prescindir de el, como puede ser el caso de personas a las que le han realizado una operación de corazón y de por vida tienen que tomar medicamentos para que la sangre sea mas liquida, es conveniente respetar un margen de tiempo entre el masaje y la toma del medicamento al menos tres horas antes y tres después. Los masajes pueden dejar sin efecto la medicación y la medicación a su vez impide una adecuada reacción orgánica provocada por la estimulación. Las personas que toman calmantes suelen tener os reflejos adormecidos.

Operaciones: La falta de un órgano puede producir una determinada forma de reflejo en el punto del pie y podría confundirnos, por otro lado las cicatrices pueden bloquear el estim-

ulo que hacemos en el pie al dar el masaje, motivo por el cual dificultan en algunos casos en gran medida el efecto que buscamos con el masaje.

Caso de faltar varios órganos a la vez (matriz, ovarios,...) debemos dar los primeros masajes muy suaves y observar las reacciones, a veces al faltar el órgano que debería facilitar un medio de eliminación de sustancias de desecho de la actividad celular puede dar origen a molestias, e incluso las cicatrices pueden doler.

Anticonceptivos: Similar a lo dicho en el apartado de medicamentos lo mas aconsejable es no dar el masaje en los órganos de la procreación; ovarios, matriz,... El masaje puede anular el efecto del anticonceptivo.



Regla: Durante los días de la menstruación no se debe de dar masaje, podría venir en abundancia y asustar a la persona. En los casos en que por algún problema la regla siempre es escasa podemos dar el masaje después del primero o segundo día de forma suave. El masaje en los pies ayuda a corregir los desórdenes menstruales.

Embarazo: Durante el embarazo el masaje de pies es una maravilla pero debemos evitar darlo en los órganos de la concepción, (matriz, ovarios, útero,...), en cambio cuando llega el momento de dar a luz es donde mas debemos de insistir para facilitar una buena dilatación. El resultado suele ser muy bueno.

Prótesis: En caso de que la persona lleve alguna prótesis, si es desmontable y se la puede quitar durante el masaje, mejor que lo haga, si la prótesis es fija, (empastes dentales, marcapasos, válvulas, etc,) debemos evitar la zona donde lo lleve. El masaje puede invitar al cuerpo a rechazar la prótesis.

Cólicos, Fiebres agudas,..: En caso de una gripe fuerte o un cólico no se debe de dar masaje hasta que los días de crisis remitan, podríamos provocar una sobre carga en las vías de eliminación, después de pasados los días críticos comenzar el masaje de forma suave y después ya mas normal en la medida en que el paciente se baya recuperando.

Mareos: Si durante el masaje se produce una reacción fuerte, sudor intenso, mareo, frío... se debe de suspender el masaje por un rato hasta que los síntomas hayan desaparecido, y si es preciso, suspender el masaje por ese día. Cualquier reacción por aparatosa que parezca es siempre positiva pero es bueno que tanto el paciente como el masajista no se asusten ni preocupen.

Diagnostico: Un detalle muy importante a tener en cuenta es el diagnostico. Al explorar el pie y dar el masaje tenemos que cuidarnos muy bien de la opinión que damos a la persona teniendo siempre presente que el hecho de que duela un punto solo nos revela que el órgano en el reflejado puede tener una anomalía, pero no nos dice que tipo de anomalía. El diagnostico del pie no es una radiografía ni un análisis.

Cuando encontremos un punto que duele, debemos de preguntar a la persona si el tiene o a tenido en ese órgano algún tipo de problema aun que haya sido tiempo atrás, en el

órgano correspondiente al punto, lo mas normal es que el paciente tenga conocimiento de lo que le pasa o le ha pasado; sin embargo también se da el caso de que el paciente se encuentra con la sorpresa de que aquel órgano que se relaciona con el punto que duele nunca ha tenido nada, con lo cual se encuentra con algo nuevo que preocuparse. A veces nos encontramos con varios puntos que duelen y la persona empieza a pensar que se encuentra mucho pero de lo que pensaba. Siempre debemos de tranquilizarle con frases tales como "el hecho de que duelan varios puntos es debido al ritmo de vida que llevamos, mala alimentación, estrés, preocupaciones, etc," (en realidad no le estamos engañando). Nunca debemos de alarmar a la persona.

Como dar el masaje.

Antes de comenzar el masaje es conveniente aplicar a la persona alguna técnica de relajación, como por ejemplo masajear hombros y cuello, con esto quitamos mucha tensión y la persona comienza mucho mas tranquil@ la sesión de masaje.

La posición ideal para dar el masaje seria el paciente sentado en la camilla (o lo que tengamos lo mas relacionado o parecido a una camilla), y los pies sobresaliendo por delante de la camilla.

El/la masajista sentado enfrente, del paciente un poco hacia un lado según el pie a masajear, de manera que la espalda de la persona este cómoda y no sufra, es necesario que el/la masajista este también relajad@ y comod@, para que no se canse al dar el masaje.

En tiempo de frío (aun que lo ideal es que la sala tenga una temperatura agradable) la persona puede traer unos calcetines de lana para que mientras masajeamos un pie el otro se mantenga caliente.

Es preferible comenzar el masaje por el pie derecho que es el pie donde comienza el intestino; si lo tuviera frío darle fricciones con la mano asta que entre en calor, luego podemos poner con un dosificador un poco de alcohol de romero mezclado con alguna colonia y extender friccionando por todo el pie, luego ponemos unas gotas de aceite de oliva, u otro tipo de aceite especial para masaje que sea de buena calidad, para no irritar la piel, y lo extendemos por todo el pie, son solo necesarias unas gotitas pues si ponemos demasi-

ado, resbalaran en exceso las manos y daremos el masaje con dificultad. Lo recomendable tanto con el alcohol de romero como con el aceite es que sean naturales y de buena calidad.

El alcohol de romero estimula la circulación sanguínea y además desinfecta.

La colonia es para que el olor de os pies sea mas agradable, pues hay pies que huelen demasiado fuerte.

El aceite es para facilitar la deslizacion de los dedos del masajista. Con el pie en seco se hace más difícil y además se irrita la piel con la fricción.

Comenzaremos frotando con delicadeza, con cariño y siempre poniendo nuestra ilusión e interés en lo que hacemos. Luego continuamos relajando y desbloqueando las articulaciones del pie para pasar a continuación a masajear punto por punto.

Ha tomar en cuenta:

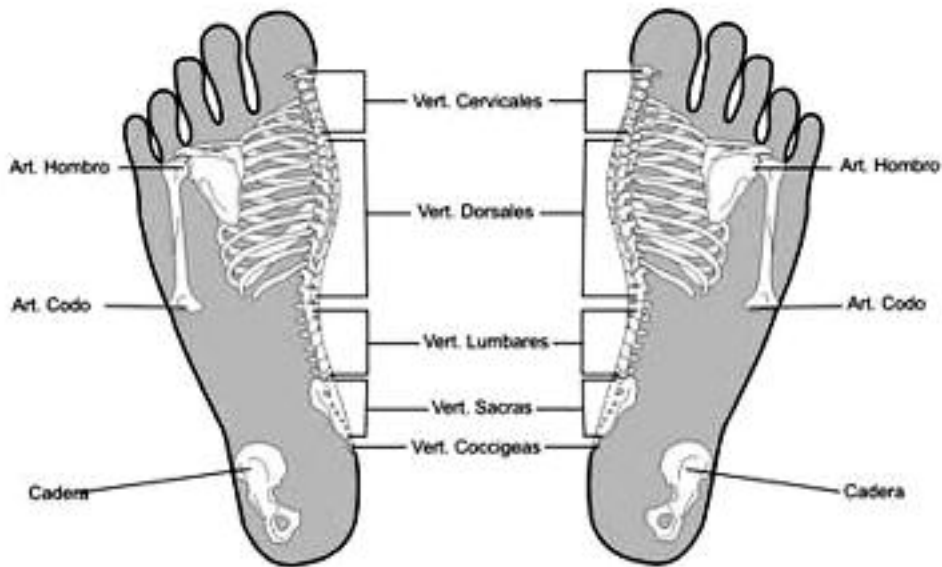
ES muy importante que sus condiciones para dar el masaje sean las mejores; debemos dar ejemplo del equilibrio físico, emocional y mental, esto hará que la persona confié mucho mas en nosotr@s.

Si estamos viviendo una gran tensión emocional negativa es preferible no dar el masaje, nuestra actitud influye sobre la persona.

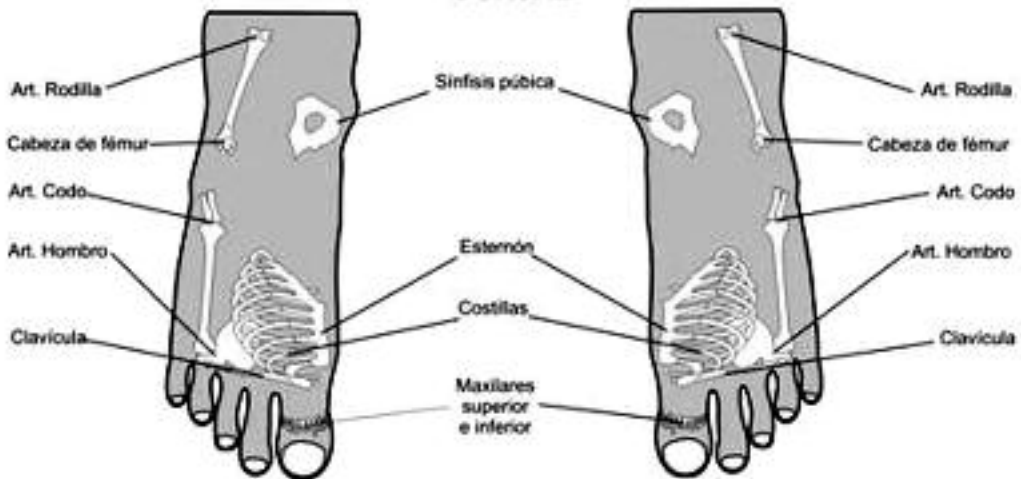




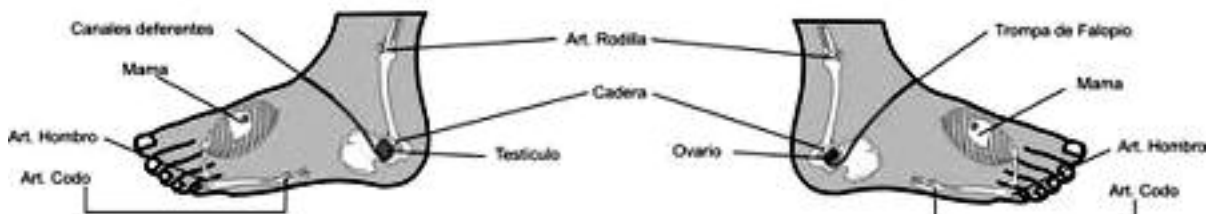
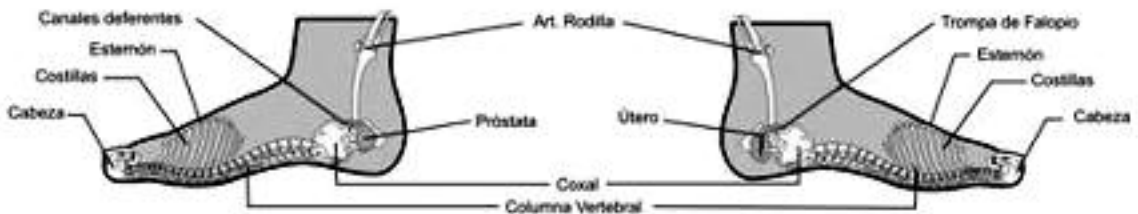
PLANTAR



DORSAL



LATERAL





EJEMPLOS DE TRASTORNOS PROVOCADOS POR LOS MEDICAMENTOS		
Aspirina	Irritaciones gastrointestinales	Deficiencia en tiamina y vitamina C
Fenobarbital	Sequedad de la boca. Fatiga	Aceleración del metabolismo de la vitamina K
Anticonceptivos orales	Tromboflebitis. Embolia pulmonar. Trombosis cerebral. Náuseas. Vómitos. Jaquecas. Depresión nerviosa.	Reducción de las vitaminas B6 y C
Butazolidina	Edemas. Trastornos gastrointestinales. Confusión. Vértigos.	Deficiencia de ácido fólico
Colchicina	Jaqueca. Trastornos gastrointestinales. Trastornos de la función urinaria. Vértigos.	Mala absorción de la lactosa, las grasas, el sodio, el potasio, y la vitamina B12
Cortisona	Hirsutismo. Hinchazón. Facies. Lunar.	Deficiencia de la vitamina B6. Aceleración del metabolismo de la vitamina D. Deficiencia de zinc, potasio, vitamina C.
Dietiltilbestrol	Náuseas. Vómitos. Vértigos. Ansiedad. Sed.	Carencia de vitamina B6
Clorotiazida (hipertensión)	Náuseas. Vómitos. Diarrea, etc.	Hiperexcreción de potasio y magnesio.
Positol (candidiomas cutáneos, eccema infantil)	Atrofia localizada	Reducción de los niveles de lactasa. Deficiencia en vitamina K. Mala absorción de la vitamina B12 y del ácido fólico
Neomicina	Náuseas. Vómitos. Toxicidad para el riñón.	Reducción de los niveles de lactasa. Deficiencia en vitamina K. Mala absorción de la vitamina B12 y del ácido fólico.
Prednisona (Artritis, reumatismo...)	Trastornos hormonales	Incremento de las necesidades en vitamina B6 y de la excreción de vitamina C. Deficiencia en zinc y potasio.
Estrógenos conjugados (menopausia, vaginitis senil, prurito vulvar)	Hemorragias uterinas	Deficiencia en ácido fólico. Reducción en la excreción del calcio

Cuadro de los trastornos nerviosos de los medicamentos, algunos ejemplos.	
Medicamentos	Trastornos neuropsiquicos leves
Ciertas quimioterapias: antihistamínicos, anticonvulsivos, tranquilizantes, anti-reumáticos, antihipertensores.	Cefaleas o sensación de cabeza vacía, vértigos, disneas, somnolencia diurna.
	Trastornos neuropsiquicos graves son de tres tipos y se observan aislados o asociados:
No existe en general una especificidad. Un mismo producto puede provocar trastornos psicicos variados en función del terreno, de la posología. . .	1.- Trastornos de la conciencia: obnubilación, desorientación, torpeza, estado confusional, con o sin onirismo. 2.-Trastornos del humor: excitación eufórica agresiva, estado hipomaniaco o maniaco, síndrome depresivo que va de la disforia ansiosa al estado melancólico, incluso al rapoto suicida. 3.- Estados delirantes, tipo crisis de despersonalizacion, episodios oniroides, alucinaciones o confusiones delirantes.
	Medicaciones que causan con mayor frecuencia trastornos psicicos
Corticoides	Sensación de euforia, de bienestar, reducción de las horas de sueño. En ciertos casos trastornos graves del humor: psicosis corticoide, difícil de distinguir de los trastornos psicicos sintomáticos de la afección en curso: esclerosis de placas, hemopatía maligna.
Quimioterapias antituberculosas: isoniácida, protonamida	Trastornos psicicos leves (efecto euforizante con la isoniácida). Crisis convulsivas, episodios depresivos, psicosis tóxicas.
Antihipertensores. Alcaloides de la Rauwolfia: reserpina, rescinamina.	Síntomas psicicos durante los tratamientos reserpínicos en el 20% de los pacientes. Riesgo elevado de suicidio. Depresion profunda que necesita cuidados psiquiátricos. Cuando un sujeto tiene antecedentes depresivos, el peligro de acceso depresivo sobrepasa el 50%.
Guanetidina, clonidina, alfametilodopa.	Estados depresivos, a veces graves, que exigen la detención inmediata del tratamiento.
Mecamilamina	A dosis elevadas puede presentar un cuadro próximo al delirium tremens
Digitalina y digitálicos	Síntomas neuropsiquicos que pueden preceder o acompañar a trastornos digestivos y perturbaciones del ritmo. Aparecen sobretodo durante un ataque renal asociado o durante una depleción potásica
Anticolinergicos y antiparkinsonianos: prociclidina, biperiden	Psicosis atropínicas observadas después de la utilización de colirios (sobretodo en los niños y en países tropicales) y en los tratamientos del infarto de miocardio a dosis elevadas. Los parkinsonianos de edad o ateroscleróticos son mu sensibles a este tratamiento.
amantadina	Insomnio, subexcitación, estado confusional
l. dopa	Complicaciones psiquiátricas en aprox. El 20% de los parkinsonianos tratados. La l.dopa está absolutamente contraindicada en los enfermos mentales bajo neurolepticos cuyos trastornos psiquiátricos agrava
Quimioterapias antiinfecciosas. Sulfamidas	Estados de agitación o vaharadas confuso-oníricas en ciertos niños
Colistina, sulfonas, ácido nalidixico	Psicosis tóxicas
griseofulvina	Estados depresivos
Antimióticos: alcaloides de la pervinca, en particular la vincristina y la asparaginasa	Estados depresivos o confusionales
Antihelmínticos: sales de hiperacina	En el niño estados confusionales, alucinaciones. Están contraindicados en los epilépticos (riesgo de ataques, de trastornos de conciencia)
niridazola	Cefaleas, insomnios, vertigos. En los enfermos con afecciones hepáticas: crisis convulsivas, estados confuso-delirantes.
Maleato de perhexilina (para la enfermedad coronaria)	Sensaciones de ebriedad, ansiedad, manifestaciones psiquiátricas graves, que se atribuyen a la hipoglucemia provocada por este producto.
hipoglucemiantes	Todos los hipoglucemiantes pueden causar trastornos psicicos. Se debe comprobar la glucemia.
Anticonceptivos orales	Irritabilidad, trastornos depresivos.
Subnitrato de bismuto	Encefalopatías mioclónicas (en la fase predominantes se producen con frecuencia trastornos del comportamiento y del humor)
Medicaciones psicotropas. Antidepresores imipramínicos (Imao)	Estado confusional o confuso-onírico, especialmente en el sujetos de edad, los ateroscleróticos y los insuficientes renales. Potenciación por tranquilizantes, neurolepticos y antiparkinsonianos anticolinergicos. Riesgo de suicidio
Neurolepticos fuertes y neurolepticos-reatraso	Estados depresivos en el curso de la evolución de la esquizofrenia y de los delirios crónicos. Síndrome maligno de los neurolepticos: insuficiencia respiratoria aguda (patología con frecuencia desconocida)
Dipropilacetamida (o valpromida)	Potenciación de la acción de los psicotropos y aumento de sus efectos secundarios. Alteración de la vigilancia hasta la confusión mental

**El Tribunal Supremo ilegaliza el régimen FIES**

Desde 1996, muchas han sido las personas que han sufrido el régimen FIES (Ficheros de Internos en Especial Seguimiento), régimen de tortura amparado en la circular interna 21/1996, declarada nula por sentencia del Tribunal Supremo en el mes de Mayo de 2009, por "ser contraria a derecho".

Dicho esto, queda patente que una circular interna de Instituciones Penitenciarias no puede regular un nuevo régimen penitenciario, como lo era a efectos prácticos el FIES, y que por lo tanto todas las personas que lo padecieron desde el año 96 fué en la más absoluta de las ilegalidades, y así lo demuestra la sentencia del Tribunal Supremo ante el recurso de casación nº: 9576/2004 (si alguien desea recibir una copia de la sentencia que por favor, nos escriba un email o una carta a este periódico y se la facilitaremos).

Queda por determinar qué pasa con las personas que vivieron esta situación, actualmente declarada ilegal, qué compensaciones o beneficios se les van a dar. Está claro que la justicia no va a ir caso por caso pidiendo disculpas, o al menos no por iniciativa propia....

Sigue informándote en la red

<http://puntodefuga.org>
info@puntodefuga.org
 aptdo. 52040, cp 28080 de Madrid



Editorial Txalaparta

¡Cuidate compa!: manual para la autogestión de la salud

Este libro surge con la intención de informar sobre el enorme poder de autocuración que llevamos dentro. Su autor es un activista de la salud que propone abandonar la actitud pasiva frente a la salud que nos inculca el sistema sanitario actual -muy mediatizado por la multimillonaria industria médico-farmacológica- para pasar a la acción mediante un mayor conocimiento de nuestro organismo, una mejora de nuestra alimentación y nuestros hábitos, y una utilización más respetuosa de los recursos naturales. Ya dijo Voltaire: La salud es una cosa demasiado importante como para dejarla en manos de los médicos. Tu vida es un regalo y aquí tienes un manual de instrucciones para su buen uso.

La despensa de Hipócrates: poderes curativos de los alimen

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento", es el aforismo que Hipócrates nos legó hace 2400 años. El tema vuelve a estar de actualidad en los albores del siglo XXI. ¿Qué tienen los tomates que no tengan las nueces?. ¿Qué tiene el pescado que no tenga el yogur?. ¿Debemos consumir soja?. A pesar de que asistimos a una revolución en Nutrición, a menudo la prensa nos confunde con datos fragmentarios y contradictorios sobre éste o aquél alimento. Y la publicidad bombardea a una población analfabeta en Nutrición con términos técnicos: antioxidantes, omega-3, fitosteroles, prebióticos... creando nuevas modas que encarecen nuestra dieta.



Editorial Txalaparta

Txalaparta argitaletxea
 Navaz-Bides karrika, 1-2.ezkerra
 31300 Tafalla
 Nafarroa, Euskal Herria

Tel: 948703934

Email: info@txalaparta.com

**Hazlo Tu Mismo: Recupera tu Vida**

Libro realizado por la FAP (FEDERACION ANARKOPUNK). Pretende recolectar parte de la cultura HAZLO TU MISMO y aportar una guía práctica lo más completa posible para poder hacer las cosas sin depender de ninguna institución ni autoridad.

Trata temas como la alimentación, sexualidad, higiene, autogestión de la salud, acción directa, etc...