

INFÓRMATE, PIENSA, ACTÚA...

ZER DUGU... ?

NÚMERO 8

Salud



"Lo único que necesita el mal para triunfar es que los hombres buenos no hagan nada"

Edmund Burke (hombre de estado y orador)

"La diferencia fundamental entre Dios y un médico es que Dios no se cree un médico"

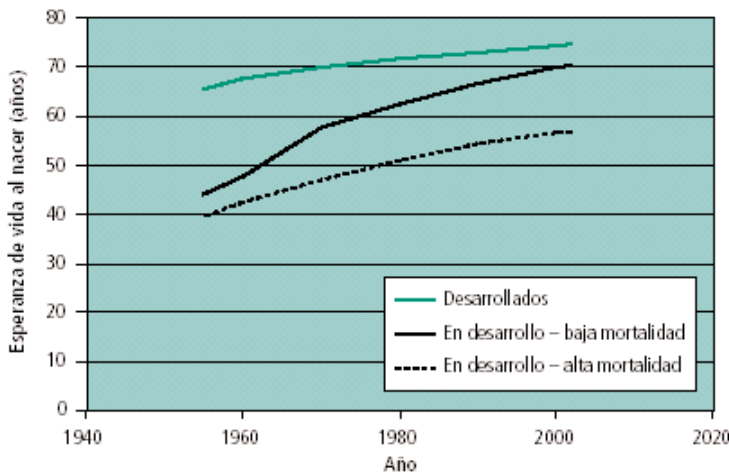
Law & Order

La Salud en el Mundo

El bienestar, tanto de un individuo o de un grupo, como puede ser un país, se puede "medir" a través de estos tres indicadores, a saber: la salud, los medios económicos y el poder adquisitivo, y el apoyo que las personas reciben de su entorno, a nivel social y afectivo.

La salud ha sido definida durante siglos como la "ausencia de enfermedad". Sin embargo, en 1950 la Organización Mundial de la Salud, redefinió el concepto como "un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad".

Figura 1.1 Esperanza de vida al nacer: países desarrollados y en desarrollo, 1955-2002



Nota: Se consideran países desarrollados Australia, el Canadá, los Estados Unidos, el Japón, Nueva Zelanda, los países europeos y los países de la antigua Unión Soviética. Países en desarrollo de alta mortalidad son los del África subsahariana y los países con una alta mortalidad de niños y de adultos de Asia, América Central y del Sur y el Mediterráneo Oriental, y los restantes países en desarrollo se consideran de baja mortalidad.

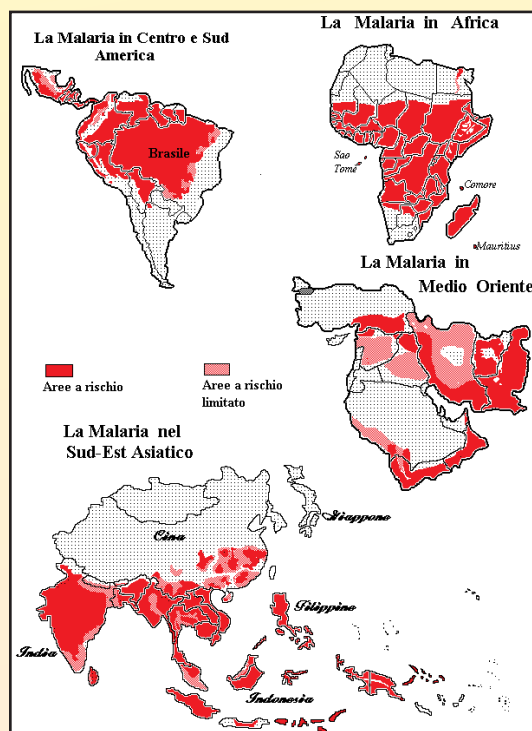
INDICE

La Salud en el mundo	1
Cómo está el mundo	1
Aumenta la esperanza de vida... aunque no para todos/as	2
Tabaco y Pobreza	2
Hechos y cifras: Agua y Salud	2
Las principales causas de muerte entre los jóvenes	3
Seis enfermedades causan el 90% de las defunciones...	3
Se pueden evitar y por poco dinero	3-4
Enfermedades mentales	5
Enfermedades que siguen cogiendo desprevenido al mundo	5
Invertir en Desarrollo Saludable	5
La Salud en el País Vasco y Navarra	6
La Globalización en el espejo de la Salud	6
Direcciones útiles	6
El Buzón "Zer dugu...?"	6
Una reflexión diferente	Contraportada

Cómo está el mundo

En las circunstancias actuales, se dan unas grandes diferencias entre países pobres y ricos respecto a la esperanza de vida y el impacto que tiene la enfermedad sobre la población.

Según datos del informe de "La salud en el mundo 2003" de la OMS, la esperanza de vida de una niña nacida hoy en Japón es de unos 85 años, mientras que la de una niña nacida en el mismo momento en Sierra Leona es de 36 años. La niña japonesa recibirá una buena alimentación, educación y asistencia sanitaria a lo largo de toda su vida.



Sin embargo, la niña de Sierra Leona tiene escasas probabilidades de ser vacunada o de recibir una asistencia médica adecuada. Tiene grandes probabilidades de tener un peso inferior al normal

durante toda su niñez. Se casará muy joven, y dará a luz muchos niños, que no serán tampoco bien atendidos.

Las diferencias en materia de salud se están acentuando en todo el mundo. En 2002, la esperanza de vida al nacer para las mujeres de los países desarrollados pasó a situarse en 78 años, mientras que para los hombres del África subsahariana disminuyó a 46 años, debido principalmente a la epidemia de VIH/SIDA.

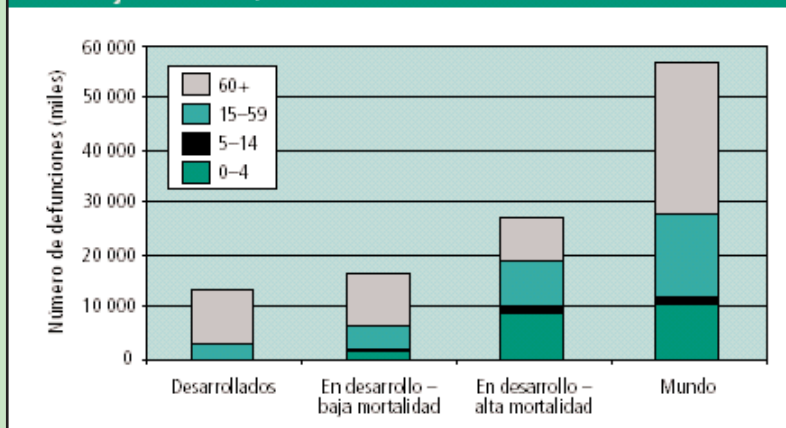
Zer Dugu...?, lo hacemos:

Redacción y Maquetación

Equipo de Educación para el Desarrollo de la Asociación IZAN

Aumenta la esperanza de vida... aunque no para todos/as

Figura 1.2 Distribución por edades de la mortalidad mundial: países desarrollados y en desarrollo, 2002



En los últimos 50 años, la esperanza media de vida al nacer se ha incrementado en términos mundiales en cerca de 20 años, pasando entre 1950-1955 y 2002 de 46,5 a 65,2 años. Esto representa a nivel planetario un aumento medio de la esperanza de vida equivalente a cuatro meses por año durante dicho periodo. Como media, la esperanza de vida aumentó en nueve.

Cuadro 1.2 Causas principales de la carga de morbilidad (AVAD) para hombres y mujeres ≥ 15 años, todo el mundo, 2002

Hombres	% AVAD	Mujeres	% AVAD
1 VIH/SIDA	7,4	1 Trastornos depresivos unipolares	8,4
2 Cardiopatía isquémica	6,8	2 VIH/SIDA	7,2
3 Enfermedades cerebrovasculares	5,0	3 Cardiopatía isquémica	5,3
4 Trastornos depresivos unipolares	4,8	4 Enfermedades cerebrovasculares	5,2
5 Traumatismos por accidentes de tráfico	4,3	5 Catarata	3,1
6 Tuberculosis	4,2	6 Pérdida de oído, comienzo en el adulto	2,8
7 Trastornos por consumo de alcohol	3,4	7 Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	2,7
8 Violencia	3,3	8 Tuberculosis	2,6
9 Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	3,1	9 Osteoartritis	2,0
10 Pérdida de oído, comienzo en el adulto	2,7	10 Diabetes mellitus	1,9

Sin embargo, este aumento se da en los países desarrollados, mientras que en el tercer mundo, aun queda mucho por hacer.

Hechos y cifras: Agua y Salud (1993 año mundial del agua dulce)

Las enfermedades relacionadas con el agua son una tragedia humana que cada año causa la muerte a más de 5 millones de personas (10 veces más que las víctimas de guerra). Aproximadamente 2.300 millones de personas padecen enfermedades relacionadas con el agua. Un 60% de la mortalidad infantil mundial es causado por enfermedades infecciosas y parasitarias, la mayoría relacionadas con el agua.

Los efectos adversos sobre la salud humana ocasionados por el agua pueden dividirse en cuatro categorías:

Enfermedades transmitidas por el agua: causadas por el agua contaminada por desechos humanos, animales o químicos. Incluyen entre otras el cólera, la fiebre tifoidea, la shigella, la poliomielitis, la meningitis, la hepatitis A y E y la diarrea. La mayoría se pueden prevenir con un tratamiento previo a su uso.

Enfermedades con base en el agua: causadas por organismos acuáticos que pasan una parte de su ciclo vital en el agua y otra parte como parásitos de animales. Incluyen el gusano de Guinea, la paragonimiasis, la clonorchiasis y la esquistosomiasis. Las causantes son una variedad de gusanos trematodos, tenias, lombrices intestinales y nematodos del tejido, denominados colectivamente helmintos que infectan al hombre. Aunque normalmente no son mortales, impiden a las personas llevar una vida normal y merman su capacidad para trabajar.

Tabaco y Pobreza

El 31 de mayo se celebró el Día Mundial Sin Tabaco, impulsada por la Organización Mundial de la Salud como iniciativa destinada a recordar los grandes perjuicios que acarrea el tabaco para la sociedad (no sólo para los fumadores), uno de los problemas más graves de salud pública.

Según datos del pasado año, el 80 por ciento de los fumadores son conscientes de los peligros del tabaco y un 66 por ciento quiere dejarlo, mientras que un 33 por ciento lo ha intentado pero al final un 1 ó 2 por ciento se han convertido en ex fumadores al cabo de un año. En el Estado español murieron el último año 60.000 personas por problemas relacionados con el tabaco.

De otro lado, un dato escalofriante es que el 80% de los más de 1.100 millones de fumadores que hay en el mundo pertenecen a países en vías de desarrollo, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

La Organización Mundial de la Salud propone celebrar para este año el Día



Mundial Sin Tabaco con el lema "Tabaco y pobreza: Un círculo vicioso" centrando así nuestra atención en la estrecha relación existente entre el consumo de tabaco y el empobrecimiento tanto de los países como de las personas.

Se pone de manifiesto que la prevalencia tabáquica es mayor en países en vías de desarrollo que en las sociedades más avanzadas, y entre la población de niveles socioeconómicos y culturales más bajos que en los grupos con capacidad adquisitiva y niveles formativos más altos.

Enfermedades de origen vectorial relacionadas con el agua: transmitidas por vectores, como los mosquitos y las moscas tsé-tsé, que se crían y viven cerca de aguas contaminadas y no contaminadas. Millones de personas padecen infecciones como malaria, fiebre amarilla, dengues, enfermedad del sueño y filariasis. La malaria, la enfermedad más extendida, es endémica en 100 países en vías de desarrollo, arriesgando la vida de unos 2.000 millones de personas. El predominio de enfermedades con base en el agua suele aumentar cuando se construyen presas, pues el agua estancada tras las presas es ideal para los caracoles, huéspedes intermediarios de muchos tipos de gusanos. Por ejemplo, la Presa de Akosombo, en el Lago Volta, en Ghana, y la Alta Presa de Asuán, en el Nilo, Egipto, han contribuido al enorme incremento de la esquistosomiasis en estas zonas.

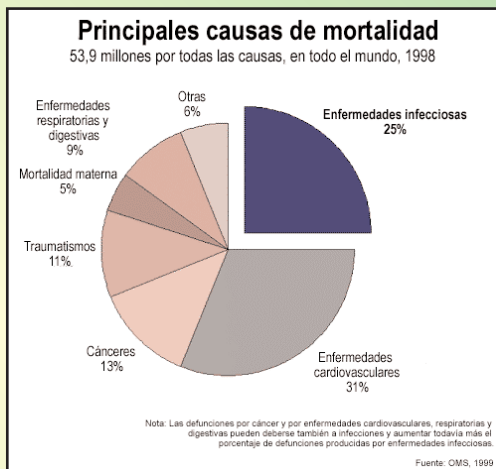
Enfermedades vinculadas a la escasez de agua: incluyen el tracoma y la tuberculosis. Se propagan en condiciones de escasez de agua dulce y sanidad deficiente. Para abastecer a los 5.000 millones más de habitantes que se estima vivirán en el planeta en el año 2050, hace falta ofrecer sistemas de alcantarillado para los 383.000 nuevos consumidores diarios.

Estas enfermedades avanzan sin parar a través del mundo. Pero pueden controlarse fácilmente con una mejor higiene, para lo cual es imprescindible disponer de suministros adecuados de agua potable.

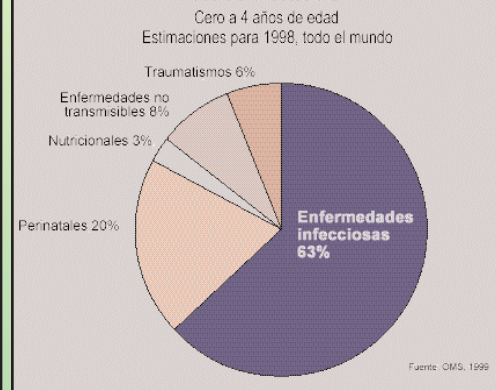
People and the Planet y Programa Mundial de Evaluación de los Recursos Hídricos.

Las principales causas de muerte entre los jóvenes

Las enfermedades infecciosas son la principal causa de muerte en todo el mundo. Tanto es así, que constituyen una epidemia de dimensiones catastróficas. Estas enfermedades producen más de 13 millones de defunciones al año, una de cada dos muertes en los países en desarrollo.



Principales causas de mortalidad en los niños



En la próxima hora, 1500 personas morirán de una enfermedad infecciosa, teniendo más de la mitad menos de cinco años de edad. Del resto, la mayoría serán adultos en edad laboral.

Esto contribuye a perpetuar el ciclo de la pobreza en el mundo, cayendo en un círculo vicioso del que resulta

difícil salir si no se ponen los medios adecuados.

SOLAMENTE SEIS ENFERMEDADES CAUSAN EL 90% DE LAS DEFUNCIONES POR ENFERMEDADES INFECCIOSAS

A pesar de los grandes avances médicos, no más de seis enfermedades infecciosas mortales provocan más de la mitad de todas las defunciones prematuras, causando sobre todo la muerte de niños y adultos jóvenes. Estas seis enfermedades son: la neumonía, la tuberculosis, las enfermedades diarreicas, el paludismo, el sarampión y el VIH/SIDA.

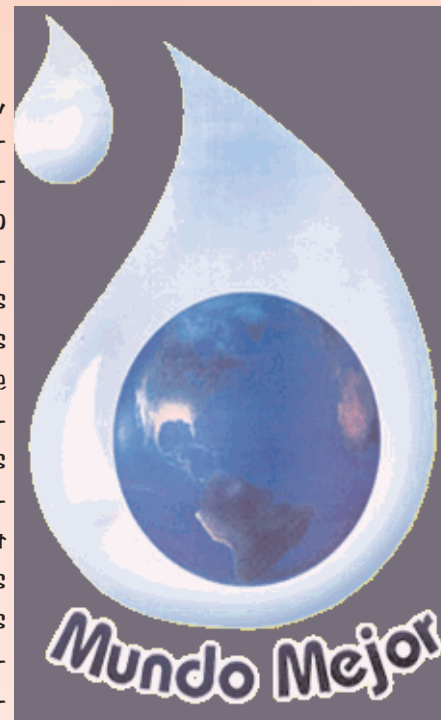
Estas enfermedades podrían tratarse de una manera adecuada en muchos países, si no fuera porque debido a causas económicas las soluciones no llegan de manera adecuada al tercer mundo.

SE P

Un dato sobre el que pensar: según la OMS, pueden prevenirse la mayoría de los 13 millones de defunciones que se producen al año por enfermedades infecciosas.

dad de débiles prestación de se para llegar a to en particular a bles y difíciles d

Actualmente, existen intervenciones sanitarias de bajo costo para prevenir o curar las enfermedades infecciosas que causan los mayores estragos en vidas humanas. La mayor parte de esas intervenciones se hallan ampliamente disponibles desde hace años.



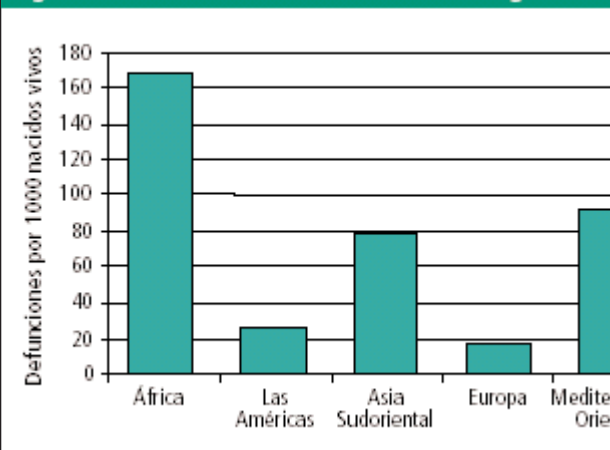
Desafortunadamente y por variados motivos no se están utilizando. Un motivo es la insuficiencia de los fondos para atención de salud en los países en desarrollo. Son factores contribuyentes el fallo de los gobiernos en el establecimiento de prioridades, la falta de colaboración entre los diferentes sectores y la incapaci-

paludismo, sarampión y otras infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/SIDA.

2. Vacunación

El uso más amplio de vacunas de bajo costo puede salvar millones de defunciones de niños menores de cinco años. Sin embargo, en la a

Figura 1.4 Mortalidad en la niñez en las seis regiones de





PUEDEN EVITAR, Y POR POCO DINERO

Los sistemas de servicios de salud de toda la población, los más vulnerables no alcanzan.

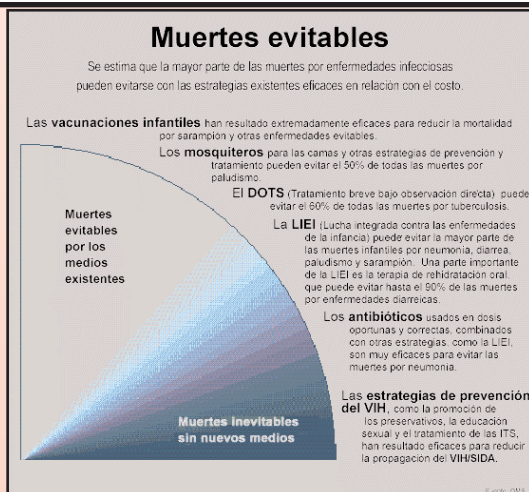
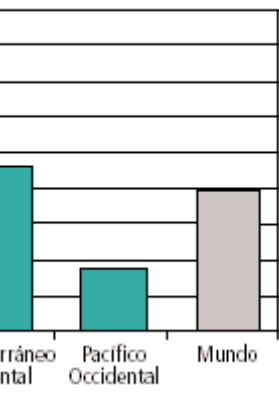
Existen varios: 1. Lucha integrada contra las enfermedades de la infancia (LIEI)

Esta estrategia radical y de bajo costo puede reducir teatralmente el 70% de las defunciones producidas por neumonía, enfermedades diarreicas, sarampión, malnutrición y otras enfermedades como la meningitis.

vacunas infantiles

El uso de vacunas de bajo costo puede evitar 1,6 millones de muertes al año en los países en desarrollo de cinco años. Sin embargo, en la actualidad uno de

según la OMS, 2002



cada cinco niños no está todavía plenamente inmunizado contra las seis principales enfermedades causantes de muertes: difteria, tos ferina, tétanos, poliomielitis, sarampión y TB.

3. DOTS

Podría impedirse la muerte por TB de millones de personas mediante el uso del DOTS (DOTS: Tratamiento breve bajo observación directa, en inglés), estrategia poco costosa para la detección y el tratamiento de la TB. La estrategia puede detectar y curar la enfermedad en hasta el 95% de los enfermos infecciosos, incluso en los países más pobres.

4. Mosquiteros de cama impregnados

Una de cada cuatro muertes infantiles por paludismo podría evitarse si los niños expuestos durmieran por la noche debajo de mosquiteros para evitar las picaduras de mosquito. Los mosquiteros de cama impregnados de insecticida cuestan aproximadamente \$ 10 cada uno y \$ 0,50 a

\$ 1 al año para el insecticida necesario para tratar de nuevo el mosquitero. El costo de un mosquitero y del suministro de insecticida para un año es inferior al de una hora de aparcamiento en Nueva York, París o Tokio.

5. Disponibilidad de medicamentos esenciales

En los países en desarrollo, millones de personas mueren innecesariamente por enfermedades que podrían tratarse fácilmente con medicamentos inocuos y poco costosos.

Más de la tercera parte de la población mundial carece de acceso regular a medicamentos esenciales capaces de salvar la vida. Los medicamentos pueden ser excesivamente costosos para las personas de ingresos más bajos o tal vez sean medicamentos que no estén disponibles.

Servicios de salud asequibles para los países en desarrollo			
Enfermedad	Intervención	Costo de prevención o tratamiento	Costo anual por habitante (1990)
SIDA	Tratamiento de las ITS Programas de prevención	\$ 14 para el suministro de preservativos durante un año	\$ 0,20 \$ 1,70
TB	Estrategia de DOTS	\$ 20 para seis meses de medicamentos	\$ 0,60
Paludismo	Prevención	\$ 10 para un mosquitero de cama tratado con insecticida	En curso de determinación
Sarampión	Vacunación	\$ 0,26 para administrar una dosis de vacuna antisarampión	\$ 0,50
Enfermedades diarreicas	Lucha integrada contra las enfermedades de la infancia	\$ 0,33 para sales de rehidratación oral	\$ 1,60
IRA	Tratamiento de la neumonía	\$ 0,27 para cinco días de antibióticos	En curso de determinación

Fuente del gasto por habitante: Informe sobre el Desarrollo Mundial, 1993. Fuente de los costos de prevención o tratamiento: OMS

En África, en donde muchos de los países más pobres no disponen de más de \$ 1 por habitante cada año para gastar en medicamentos, menos de la mitad de las personas tiene acceso a los medicamentos básicos que nece-

sitan.

6. Estrategias de prevención para el VIH/SIDA

Aunque la terapia del SIDA desgraciadamente es todavía costosa, debido al precio de los medicamentos antirretrovíricos para el VIH/SIDA, la prevención



del VIH a bajo costo y bien enfocada y las estrategias de tratamiento pueden ejercer un importante efecto en frenar el avance del VIH.

Millones de nuevas infecciones pueden evitarse mediante intervenciones de bajo costo, que comprenden las siguientes:

Acceso a preservativos baratos y, en donde sea necesario, a equipo seguro de inyección de drogas, uso de medicamentos esenciales para tratar otras infecciones de transmisión sexual (que amplían el riesgo de infección ulterior por el VIH), pruebas y consejos sobre el VIH (que pueden conducir a un comportamiento sexual más seguro), consejos y apoyo a las madres VIH-positivas, junto con medicamentos antirretrovíricos y consejos sobre alternativas inocuas a la lactancia materna, promoción de prácticas de inyección inocuas, educación sexual en la escuela y después de ella.

Enfermedades mentales

Según el "Informe de la salud en el mundo 2001", publicado por la O.M.S., unos 450 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de trastorno mental o neurológico. De ellos, la mayor parte, no reciben tratamiento médico ni asistencia porque viven en los países empobrecidos.

Las personas pobres tienen un mayor riesgo de sufrir problemas mentales, por su menor acceso a tratamientos, y por su continua exposición a hechos que provocan estrés.

Un dato, en Europa, hay 77.000 psiquiatras para 841 millones de habitantes, mientras que en África solo hay 1.200 para 626 millones de personas. Así, hablamos de una proporción de un psiquiatra para cada 10.900 personas en los países industrializados, frente a uno para cada 521.666 en África.

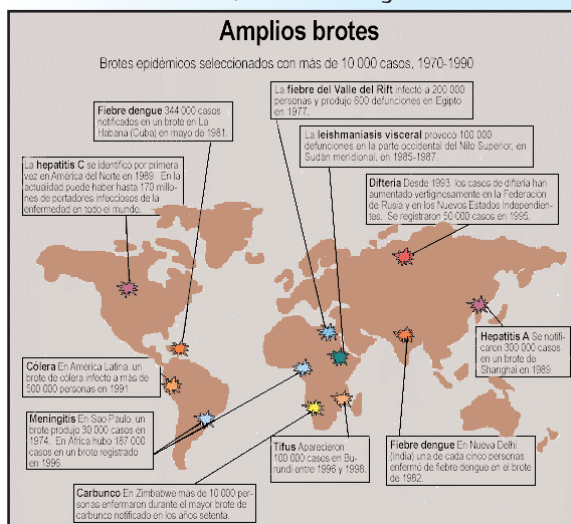
Las cifras hablan por sí mismas...

Enfermedades que siguen cogiendo desprevenido al mundo

Mientras prosigue la batalla para el control de las enfermedades infecciosas conocidas, han surgido otras amenazas nuevas. Enfermedades que se consideraban en retirada han realizado un mortal regreso. Lo que es peor, han surgido nuevas enfermedades causantes de muertes, muchas de las cuales no son evitables ni tratables.

La situación está empeorando en lugar de mejorar. En los pasados dos decenios se han identificado por primera vez 30 enfermedades emergentes en seres humanos. En los últimos diez años, brotes de antiguos enemigos como la peste, la difteria, la fiebre amarilla, el dengue, la meningitis, la gripe y el cólera, han segado muchas vidas.

El aumento de los movimientos masivos de población, el enorme crecimiento del comercio internacional y el transporte de animales vivos y productos de animales han contribuido a propagar las enfermedades a zonas donde nunca antes habían existido. Es así en el caso del Síndrome Respiratorio Agudo, que se desarrolló en China el pasado año, así como la Fiebre del Pollo, también procedente de ese entorno geográfico. Estas han afectado al comercio y turismo internacionales, y han conducido al sacrificio en masa de animales de corral y de granja. En algunos casos, los cambios ambientales, como la deforestación, han llevado a la humanidad a un contacto más estrecho con animales e insectos portadores de enfermedades.



agravado al actuar como coinfecciones mortales con enfermedades tales como la TB o la leishmaniasis y el VIH/SIDA.

En el ex Zaire, un brote de fiebre hemorrágica Ébola registrado en 1995 fue un dramático recuerdo de la necesidad de la vigilancia constante frente a las enfermedades emergentes. Aunque sólo se trató de un pequeño brote de 316 casos, murieron más del 75% de los enfermos. La tercera parte aproximadamente de las víctimas eran profesionales de atención de salud que entraron en contacto con la sangre o líquidos orgánicos. Dos años más tarde, en un brote de menor alcance en Gabón, hubo 58 casos y 43 defunciones.

La fiebre hemorrágica Ébola es una de las enfermedades infecciosas más virulentas que conoce la ciencia médica. No se dispone de ningún tratamiento ni vacuna y produce la muerte del 50-90% de los afectados.

Invertir en el desarrollo saludable

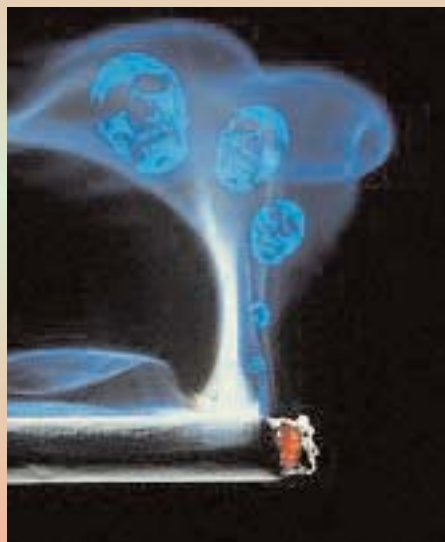
Actualmente, existen medicamentos y estrategias de lucha eficaces para reducir radicalmente las muertes y los sufrimientos causados por las enfermedades infecciosas. Sin embargo, muchos gobiernos no consiguen que esas estrategias reciban los fondos necesarios para tener éxito. En algunos casos ello se debe a que los presupuestos sanitarios son tan pequeños que resultan ridículos. En otros casos, las prioridades de los gastos en salud no se dirigen a las amenazas más urgentes.



La salud en el País Vasco y Navarra

El Gobierno Vasco propone una serie de iniciativas para realizar a partir del ejercicio del 2002 en lo referente al departamento de sanidad. En el se desarrollan una serie de iniciativas a seguir: se crea un nuevo plan de salud de Euskadi; se propone mejorar la financiación diseñando el presupuesto para el 2003 y las necesidades de financiación a corto plazo; se promueve que los contratos-programa sean documentos de compromiso, corresponsabilidad el lo que se refiere a actividad, calidad y gasto; abordar mecanismos de desarrollo profesional y de gestión clínica; mejora de la política de recursos humanos; planificar los recursos para llevar a cabo las iniciativas propuestas; poner en práctica un programa de formación y un plan de mejora que culmina en una auto evaluación; establecer los derechos y deberes de los ciudadanos; establecer una propuesta de modelo de organización del espacio socio-sanitario; promover la investigación y desarrollo; realizar una evaluación del plan estratégico de Osakidetza vigente hasta el 2002.

Desde el Gobierno Vasco se facilita abundante información sobre la enfermedad del sida, facilitando teléfonos de información, lugares en que realizarse análisis, ONGs que trabajan en el campo del sida... Existe un programa educativo de prevención del VIH/sida dirigido adolescentes para mejorar



sus conocimientos sobre la infección por VIH/sida; facilitar habilidades y recursos

personales para poder realizar un sexo seguro; y fomentar actitudes de convivencia normalizada con personas seropositivas.

Dentro del marco de la educación para la salud, desde el Gobierno Vasco por el departamento de sanidad se han creado unas guías para el conocimiento de las problemáticas existentes dentro de los campos de la salud mental, tabaco, malos tratos, salud de la mujer y salud infantil.

Se ha puesto en marcha, Osteba, un servicio de evaluación de tecnologías sanitarias, para promover su uso adecuado en lo relativo a seguridad, efectividad, accesibilidad y equidad. A su vez, facilita una evaluación de tecnologías emergentes, que son las técnicas utilizadas en la práctica clínica que se encuentran en una fase de aceptación dentro del sistema sanitario.

Se ha creado OSASUNKARIA, revista especializada en la salud pública y gestión sanitaria dentro del País Vasco. Trata de temas relativos a la salud pública y la administración sanitaria.

La Globalización en el espejo de la salud

MARIANO AGUIRRE

El juicio entre el Gobierno de Suráfrica y 39 empresas fabricantes de medicamentos sobre el derecho del primero a autorizar la importación de medicinas contra el sida es un ejemplo -con el caso Pinochet o los acuerdos medioambientales de Kioto- de la crucial tensión entre los intereses particulares y los universales que atraviesa el sistema internacional. La clave es si múltiples actores estatales y no estatales pueden alcanzar y hacer efectivos pactos para proteger los derechos humanos, la salud o el medio ambiente, o si prevalecerán los intereses particulares sobre el bien común.

El problema es moral y práctico. Es improbable que la parte democrática y rica del sistema internacional pueda vivir como si no existieran las zonas sometidas a enfermedades, guerras internas y regionales, crisis medioambientales y catástrofes naturales. El sida es sólo un ejemplo. En África subsahariana, el 8,8% de la población entre 15 y 49 años está infectado por el VIH. La epidemia está arrasando sectores claves; entre otros, médicos y educadores. India tiene oficialmente 3,7 millones de infectados, pero la cifra real puede ser el doble.

En las ciudades de la miseria, las élites viven entre guardias armados, cercas electrónicas y coches blindados, pero en el sistema global las fronteras son porosas. Aproximadamente un millón de personas cruzan alguna frontera del mundo cada día. El Gobierno de EE UU exige que los alrededor de 500.000 inmigrantes y refugiados que llegan cada año pasen una revisión médica, pero 45 millones de turistas entran en el mismo periodo a ese país sin control. ¿Cerrarán EE UU y la Unión Europea sus puertas a los inmigrantes, los refugiados; prohibirán el turismo y los viajes comerciales?

En un estudio de Naciones Unidas (Global public goods, Oxford University Press, 1999), el vicepresidente de la Fundación Rockefeller, Lincoln Chen, y los expertos Tim Evans y Richard Cash indican que la salud es un bien común de la humanidad.

Si la salud es un bien común, entonces es indivisible y la equidad acerca de ella significa que el acceso a ella será universal. Pero, según Chen, 'la dispersión de los mercados privados globales ha acelerado la privatización de los servicios médicos y la comercialización del conocimiento sobre la salud. Los mercados privados son inherentemente injustos: sin poder de compra, los pobres están excluidos de los servicios comerciales y las tecnologías de la salud'.

El sistema público de salud se encuentra amenazado, cuando no deteriorado, en los países más ricos y en colapso en los países pobres. Sin pasos urgentes (los precios y revisar la normativa de la OMC sobre propiedad intelectual) y medidas estructurales (reconstruir los sistemas sanitarios) pactados entre todos los actores -Estados, sector privado, ONG, organizaciones multilaterales, asociaciones de personal sanitario y de enfermos, y los medios periodísticos-, la situación será irreversible. Que haya Gobiernos corruptos o casi inexistentes en las zonas vulnerables no debe ser excusa para limitar el esfuerzo. Las catástrofes humanas producen masivas emociones circunstanciales. La falta de un sistema global de salud debería generar una crítica sostenida y una demanda racional para que todos seamos ciudadanos, y no sólo personas divididas en víctimas o consumidores.

Y recuerda, que puedes participar en relación a los temas tratados con sugerencias, quejas, anuncios, opiniones, alternativas, etc en...

EL BUZÓN
"Zer dugu...?"



izan@izanelkartea.com

DIRECCIONES
ÚTILES



Osakidetza
www.osakidetza-svs.org/

Organización mundial de la salud
www.who.int/es/

Agua y Salud
www.wateryear2003.org

UNA REFLEXIÓN DIFERENTE

Coca Cola vs Agua

¿Sabias qué ?

- En el 37% de los norteamericanos, el mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia lo confunden con hambre. Aún una deshidratación imperceptible, retardará el metabolismo tanto como un 3%.
- Un vaso de agua calmará el hambre a media noche en casi un 100% de los casos bajo dieta adelgazante en un estudio realizado en la Universidad de Washington. La falta de agua, es la causa nº 1 de fatiga diurna.
- Estudios preliminares indican que de 8 a 10 vasos de agua al día podrían significativamente aliviar dolores de espalda y articulaciones en el 80% de las personas con estos padecimientos.

¿Sabias qué ?

- Un descenso de tan solo un 2% de agua en el cuerpo, puede causar pérdida momentánea de memoria, dificultad con las matemáticas básicas y problemas al enfocar la vista sobre una pantalla de ordenador o sobre una página impresa
- El beber 5 vasos de agua al día, disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, además de rebajar el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reducir a la mitad de probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.
- ¿ Estas tomando la debida cantidad de agua diariamente ?

¿Sabias qué ?

- En muchos de los estados de USA, la Patrulla de Caminos porta 10 litros de Coca Cola en su auto para quitar la sangre que queda sobre el pavimento, después de un accidente.
- Puedes poner un bistec de carne en una recipiente lleno de Coca Cola y éste se desaparecerá en dos días.
- Para limpiar un inodoro, sólo debes vaciar una lata de Coca Cola dentro de la taza y dejarla en reposo durante una hora, luego tira de la cadena. El ácido cítrico de la Coca Cola, quita las manchas de la porcelana vidriosa.
- Para remover las manchas de óxido del cromo de los paragolpes de los coches tienes que frotar con un trozo de papel aluminio arrugado mojado con Coca Cola y éstas desaparecerán al frotar.

¿Sabias qué ?

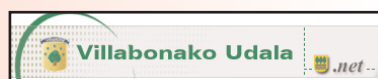
- Para limpiar la corrosión en los terminales de la batería de tu coche echa una lata de Coca Cola sobre ellos y las burbujas se llevaran la corrosión.
- Para aflojar un tornillo oxidado aplica un trapo empapado con Coca Cola durante varios minutos y éste estará listo para salir.
- Para quitar manchas de grasa en la ropa, coloca las piezas engrasadas dentro de la lavadora. Vacía encima una lata de Coca Cola, agrega el detergente y lava el ciclo completo. La Coca Cola soltará la manchas de grasa.
- También sirve para limpiar el parabrisas de tu coche cuando se ensucie en el camino.

¿Sabias qué ?

- El ingrediente activo en la Coca Cola es ácido fosfórico. Su PH es 2.8, esto basta para disolver un clavo en 4 días.
- El ácido fosfórico es dañino para el calcio de los huesos y es uno de los mayores contribuyentes al aumento de la osteoporosis.
- Para transportar el concentrado de Coca Cola, los camiones comerciales deben portar la tarjeta de "Material Peligroso", reservada para materiales altamente corrosivos.
- Los distribuidores de Coca Cola han estado usándolo para limpiar los motores de sus camiones durante cerca de 20 años.

Ahora la pregunta es :

¿ Que prefieres AGUA O COCA COLA ?



Asociación IZAN
Portal de Gamarra 1, ofic. 203
01013 Vitoria-Gasteiz
Avda. Madariaga 28, 4.B.
48014 Bilbao
Urbieta 10. 1. Esk.
20006 Donostia
Travesía de Tafalla 3, 4º dcha
31005 Iruña