

## POR UNA SALUD INTEGRAL Y AUTOGESTIONADA



### ESPECIAL SALUD

Imperialismo  
del Diagnóstico

### MEDICINA COMPLEMENTARIAS:

Plantas Medicinales  
Resistencia Vegana

### MITOS Y REALIDADES:

Alimentos.

### MEDIOAMBIENTE Y ALIMENTACIÓN

Como cuidar el medio  
ambiente desde tu casa

### SALUD FISICA Y MENTAL:

Salud y conversación  
Integrada

### ECO IDEAS:

El cultivo de lombrices  
una solución ecológica  
sencilla y eficiente.

### CUIDADO Y SALUD:

Consejos para la  
educación de perros  
adoptados.



REVISTA  
**SDA**  
SALUD ANTIAUTORITARIA

Nuestro principal objetivo es desarrollar una salud integral y auto gestionada a través de la investigación, atendiendo y previniendo las diferentes causas que entorpecen la libertad del individuo en el autoaprendizaje y al autoconocimiento para realizarse a sí mismos, en la independencia y el tratado de las enfermedades y afecciones como también en el trabajo y equilibrio con el medio ambiente, tanto físico, mental y social.



**Conocimiento,  
Acción y Reacción.**

Revista SDA es una Realización de:  
Estudiantes Anarquistas  
Organizados.

Contacto

[revistasda@gmail.com](mailto:revistasda@gmail.com)

[saludantiautoritaria.blogspot.com](http://saludantiautoritaria.blogspot.com)

Facebook: Estudiantes anarquistas organizados



# ESPECIAL

## Imperialismo del Diagnóstico

En una sociedad medicalizada la influencia de los médicos se extiende no sólo al bolsillo y al botiquín sino también a las categorías en las que se encasilla a la gente.

Los burócratas médicos subdividen a las personas en aquellas que pueden guiar un automóvil, aquellas que pueden faltar al trabajo, aquellas a quienes hay que encerrar, aquellas que pueden servir en el ejército, aquellas que pueden cruzar fronteras, cocinar, o practicar la prostitución aquellas que no pueden optar a la vicepresidencia de los Estados Unidos, aquellas que están muertas, aquellas que son competentes para cometer un crimen y aquellas que podrían cometerlo.

El 5 de noviembre de 1766, la Emperatriz María Teresa proclamó un edicto donde requería que el médico de la corte certificara la idoneidad de los acusados para sufrir tortura, con el fin de asegurar un testimonio saludable, es decir, "exacto"; ésa fue una de las primeras leyes que establecieron la certificación médica obligatoria. Desde entonces, el llenar formas y firmar declaraciones ha ido ocupando cada vez más tiempo médico. Cada tipo de certificado otorga al recipiente un status especial basado en la opinión médica más que cívica. Al usarse fuera del proceso terapéutico, dicho status medicalizado logra dos cosas evidentes: exceptúa al recipiente del trabajo, la prisión, el servicio militar o el lazo matrimonial, y da a otros el derecho de interferir en la libertad del recipiente metiéndolo en una institución o negándole empleo. Además, la proliferación de certificados médicos puede invertir a la escuela, al empleo y a la política con oportunidades de ejercer nuevas funciones terapéuticas. En una sociedad donde la mayoría de la gente sufre una desviación certificada, el ambiente para tal mayoría desviada llegará a aparecer un hospital. Pasar la vida en un hospital es obviamente malo para la salud.

Una vez organizada una sociedad de tal modo que la medicina puede transformar a las personas en pacientes porque son nonatos, recién nacidos, menopáusicos o se hallan en alguna otra "edad de riesgo", la población pierde inevitablemente parte de su autonomía, que pasa a manos de sus curanderos. La ritualización de las etapas de la vida no es nada nuevo; lo nuevo es su intensa medicalización. El hechicero o curandero -que se opone al brujo malévolodramatizaba el progreso que un miembro de la tribu de los Azandé realizaba de una etapa de su salud a la siguiente. La experiencia puede haber sido dolorosa, pero el rito era breve y servía a la sociedad destacando sus propios poderes regenerativos. La supervisión médica a lo largo de toda la vida es otra cosa. Convierte la existencia en una serie de períodos de riesgo, cada uno de los cuales requiere un tutelaje especial. De la cuna a la oficina y del Club Mediterráneo al pabellón de moribundos, cada cohorte cronológica se halla condicionada por un medio que define la salud para aquellos a quienes segrega. La burocracia higiénica detiene a los padres frente a la escuela y al menor frente a la corte, y expulsa del hogar al anciano. Al convertirse en un sitio especializado, la escuela, el trabajo o el hogar se vuelven inadecuados para la mayoría de la gente.

El hospital, la catedral moderna, domina este hierático ambiente de devotos de la salud. De Estocolmo a Wichita las torres del centro médico imprimen en el paisaje la promesa de un conspicuo abrazo final. La vida del pobre y del rico se transforma en un peregrinaje a través de chequeos y de clínicas, de regreso hacia el pabellón donde comenzó. Así la vida se reduce a un "lapso", a un fenómeno estadístico que, para bien o para mal, ha de

planearse y configurarse institucionalmente. Este lapso de vida se inicia con el chequeo prenatal, cuando el médico decide si el feto nacerá y cómo habrá de hacerlo, y termina con una señal en un diagrama para ordenar que la resurrección se suspenda.

Entre el parto y el final, este paquete de asistencia biomédica se ajusta mejor en una ciudad construida como matriz mecánica. En cada etapa de su vida la gente es inhabilitada específicamente para su edad. Los viejos son el ejemplo más obvio: son víctimas de tratamientos calculados para una condición incurable.

La carga principal de los padecimientos humanos está constituida por enfermedades agudas o benignas, que poseen sus propios límites o que se controlan por unas cuantas docenas de intervenciones rutinarias. Dentro de una amplia gama de afecciones, aquellas que reciben menos tratamiento son probablemente las que evolucionan mejor. "Para el enfermo -dijo Hipócrates-, lo menos es lo mejor." En la mayoría de los casos, lo mejor que puede hacer un médico docto y consciente es convencer al paciente de que puede vivir con su impedimento, tranquilizarlo con la idea de una eventual recuperación o que habrá morfina disponible cuando la necesite, hacer por él lo que su abuela hubiera hecho, y dejar el resto en manos de la naturaleza. Los nuevos trucos de aplicación frecuente son tan simples que la última generación de abuelas los habría aprendido tiempo atrás si la arrogante mistificación médica no las hubiera vuelto incompetentes. El entrenamiento de los niños exploradores, las leyes del Buen Samaritano y la obligación de llevar en cada automóvil un equipo de primeros auxilios evitarían más muertes en las carreteras que cualquier flotilla de helicópteros ambulancia. Aquellas otras intervenciones que forman parte de la asistencia elemental y que, aún requiriendo la intervención de especialistas, han probado su eficacia sobre una base demográfica, pueden emplearse más eficientemente si mi vecino o yo nos sentimos responsables de saber cuándo se necesitan y de aplicar los primeros auxilios. En cuanto a la enfermedad aguda, el tratamiento, lo bastante complejo para requerir un especialista, es a menudo ineficaz y mucho más a menudo inaccesible o bien demasiado tardío. Tras veinte años de medicina socializada en Inglaterra y Gales, los doctores llegan a atender los casos de coronaria, por término medio, cuatro horas después de iniciarse los síntomas, y para entonces el 50% de los pacientes han muerto.

Fuente: Ivan Illich, *Nemesis Medica*

# Plantas Medicinales Resistencia Vegana

## PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS

**ACEITE:** Son preparaciones en que los principios activos (sustancias beneficiosas) de una planta o mineral, se disuelven en aceite, para que sean más fáciles de aplicar y poder ser absorbidas por el organismo. Normalmente se utiliza el aceite de oliva puro, son más recomendables los de almendras, sésamo, aguacate, germen de trigo, coco... Si le añadimos aceites esenciales de lavanda, eucalipto, salvia, todo se mezclará bien y el aceite tomará un aroma que tendrá buena repercusión en el organismo. Por cada 100cl de aceite, 10cl de aceite esencial.

**CATAPLASMA:** Es una planta blanda que se obtiene triturando las plantas (incluso a veces masticándolas). Si por sí solas no quedan pastosas nos ayudaremos de harinas o polvos (que la receta ya especificará). Después la extendemos sobre una tela. Generalmente se aplican las cataplasmas tan calientes como pueda resistirlas la persona enferma, recubriéndolas de compresas o tela para mantener el calor. Pero se aplican frías cuando la parte enferma está inflamada y hay dolor.

**COCIMIENTO:** También llamado decocción. Se obtiene vertiendo en agua fría cierta cantidad de planta y llevando la mezcla al punto de ebullición durante algún tiempo. Si este no se especifica, será de 15 a 20 minutos en caso de flores, hierbas, raíces tiernas y piezas pequeñas, y de 30 a 40 minutos en caso de raíces duras, leñosas o cortezas.

**COLIRIOS:** Medicamentos destinados a actuar sobre los ojos. En general es una solución acuosa que se echa en el ojo con un cuentagotas. Tienen que prepararse con el mejor cuidado, empleando agua hervida y siguiendo las normas lógicas de limpieza. Es necesaria una filtración esmerada para que no se introduzcan cuerpos extraños. Un colirio muy bueno para enfermedades de los ojos se prepara con zumo de limón diluido en agua hervida.

**EMULSIÓN:** Es una mezcla de aspecto lechoso formada por agua y otra sustancia insoluble a esta, como aceites, grasas, resinas, ceras, bálsamos... Se habla de emulsión el momento en que estas sustancias se dividen y reparten en el agua formando una mezcla homogénea. En algunos casos, principalmente las mezclas oleosas, es necesaria una tercera sustancia que actuará como aglutinante para posibilitar la mezcla. Generalmente se emplea la goma arábiga, en un 5%. Son cremas reparadoras, limpiadoras, para masajes, para después del afeitado, suavizantes de pelo...

**INFUSIÓN (TISANA):** Es una preparación con la que se extraen los principios medicinales de una planta mediante agua hirviendo o muy caliente. Se vierte sobre las partes de la planta en cuestión agua caliente y dejando reposar, tapada, durante algún tiempo, 5 a 15 minutos.

**JARABES:** Soluciones espesas de azúcar en líquidos acuosos, alcohólicos o vinosos. Por lo general se obtienen disolviendo 180g de azúcar en 100c.c. de agüay añadiendo luego una infusión, cocimiento, maceración o zumo. Si se utilizan las sumidades florales u hojas, se ponen en maceración durante 24 horas. Se escurre, filtra y se le añade azúcar o un jarabe simple, y se calienta hasta que la consistencia sea pastosa (como sirope). También en algunas plantas se puede hacer un zumo de algunas partes, al que se le añade la misma cantidad en peso de azúcar. Si se utiliza la raíz, la cortaremos fresca en trocitos y la herviremos durante cinco minutos. Después de filtrarla, disolveremos la misma cantidad de azúcar que de agua, en caliente pero sin llegar a hervir.

**MACERACIÓN:** Consiste en mantener la planta sumergida en agua a la temperatura ordinaria, reposando de 12 a 24 horas según la naturaleza de cada planta. Este procedimiento se emplea también cuando los principios activos son alterados por el calor. También se puede hacer maceraciones con otros líquidos como vino, aceite, alcohol... Las maceraciones en vino se preparan vertiendo éste sobre la cantidad de planta prescrita, y dejando reposar 10 o 15 días.

## VINOS MEDICINALES

**VINO TONIFICANTE NERVIOSO:** 150g de manzanilla o flor de azahar, 50g de melissa, 1l de vino blanco. Macerar 7 días, después filtrar con un colador de ropa y pasar a una botella de cristal. Tomar una cucharada sopera 3 veces al día.

**VINO DE ESCARAMUJO:** Machacar un kilo de escaramujo cortados por la mitad, y sin huesos ni pelillo. Mezclarlos con 500g de azúcar y 3l de vino blanco. Dejar una semana en un recipiente de vidrio bien tapado. Filtrar el líquido y envasarlo en botellas. Tomar un vaso pequeño cada día para aumentar la provisión de vitamina C o aliviar las molestias de vejiga.

**VINO PARA ANEMIAS:** 150g de raíz de verbena, 50g de hojas o cáscaras de naranja. Macerar durante 3 días y filtrar. Tomar una cucharada sopera antes de las comidas.

### PROPIEDADES DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas solas no curan. Curan los regímenes alimenticios. Porque, si nos enfermamos los desociertos en la alimentación, lo más acertado y natural es que busquemos una alimentación equilibrada la normalidad nutritiva y, en definitiva, la curación. Pero en las plantas medicinales tenemos unos maravillosos auxiliares y bueno es saber cuáles pueden servirnos y en qué forma hemos de usarlas. Veámoslos:

- **ACHICORIA:** depura y limpia el organismo de toxicidades.

- **ABEDUL (Álamo blando):** se emplean, en cocimiento, las hojas y yemas a razón de una cucharadita por cada taza y pueden tomarse 2 o 3 tazas diarias. Es diurético y purificador de la sangre, por cuya razón es útil en las enfermedades del riñón; en la hidropesía y además de origen cardiorrenal; en el artrismo e inflamación de las articulaciones; en el reumatismo y en las enfermedades de la piel.

- **ABETO:** se emplean las yemas y hojas en cocimiento breve de 3 minutos, a razón de una cucharadita pequeña, de las de café, por cada taza de tisana. Sus propiedades son similares a las del abedul y se pueden tomar hasta cuatro o cinco tazas diarias, bien calentitas. Es muy bueno para los baños de vapor de pecho y cabeza en los que basta poner un puñado en el agua. El pino tiene las mismas propiedades.

- **ABROJO:** Las partes que se utilizan son sus semillas y raíz. Para uso interno se hace infusión de semillas (5g para 250g de agua), excelente para gargaras y enjuagues, contra las afecciones de boca, garganta, hemorragias de encías e hinchazón.

- **ACMELIA O ABECEDARIA:** masticar las hojas frescas. No debe abusarse de esta planta. Si se mastica mucho tarda más en sentirse el efecto deseado. Cuanta menos cantidad se mastica mayor efecto produce. Fortifica las encías, y combate la debilidad de la boca y parálisis de la lengua.

- **AGRACEJO:** se emplean la corteza de las ramas tiernas, las hojas, las flores y los frutos, en infusión de una cucharada de la planta por cada cuarto de litro de agua. Se puede tomar hasta medio litro al día. Es útil en atonía del aparato digestivo, malas digestiones por enfermedades del hígado, falta de aperitivo, vómitos, inflamaciones y cálculos hepáticos y renales, ácido úrico, varices, catarros de la vejiga, etc. El cocimiento de hojas es bueno para las anginas, disentería y escorbuto.

- **AGRIMONIA:** se emplean las flores en infusión de una cucharadita por cada taza y se pueden tomar 2 tazas al día. Es útil como antinerviosa, adinámica, antihemorrágica, y en caso de falta de apetito, malas digestiones, impurezas de la piel, ácido úrico, cálculos biliares y del riñón, ictericia, hepatitis, delgadez.

- **ALCACHOFERA:** depura y limpia el organismo de toxicidades.

- **ALFALFA:** Contiene hierro natural.

- **ALHOLVA (Frenogreco):** reblandece, madura y extrae el pus y materias corrompidas de tumores, hinchazones, úlceras y llagas pútridas, tuberculosas y cancerígenas. Las semillas, que es lo que se emplea de esta planta, se reducen a polvo usando un molinillo bien limpio. Este polvo se hace pomada: mezclándolo con miel de flores, o barro limpio, o batido con vaselina; hecho con agua en cocimiento breve; con agua y cocimiento de cola de caballo, etc. En las heridas pútridas, el fenogreco extrae todo el humor corrompido e impide su cicatrización mientras quede una partícula de materia malsana. De esta manera el fenogreco evita la septicemia o envenenamiento de la sangre en el ántrax, por ejemplo, que si se opera, puede costar la vida del paciente. De cualquier forma que se empleen estas cataplasmas resolutivas, es un admirable remedio, para curar tumores, llagas tuberculosas, postemas cancerosas y gangrenosas. Es también un excelente gargarismo para irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta con disolver una cucharadita pequeña de polvo en una taza de agua. Para curar las almorranas dan muy buen resultado los fomentos fríos de cocimiento de semilla de fenogreco o alholva. También ayuda a las personas delgadas a tomar peso y carnes, comiendo las semillas en estofado, o la harina en papillas, con media hora de cocimiento, endulzando con algo su sabor.



## Mitos y relidades sobre los alimentos

Quién no ha escuchado alguna vez que la carne de cerdo es mala, que no se pueden comer huevos si tienes el colesterol alto o que beber agua con las comidas engorda.

Son mitos sobre los alimentos y sobre la nutrición que conviene quitar cuanto antes.

Huevos:

• Aunque el huevo contenga cantidades importantes de colesterol (1.500 mg por 100 g de yema), no es el único responsable de su aumento.

• Son mucho más perjudiciales las grasas saturadas (tocino, nata, embutidos, queso, bollos).

• El organismo posee finos mecanismos internos de absorción de colesterol (hasta 400 mg diarios), y por eso un consumo moderado de huevos (tres o cuatro a la semana) no produce ningún efecto negativo.

• Estos mecanismos varían: existen personas que con una dieta baja en grasas tienen colesterol alto porque su capacidad de absorción es menor que la normal, y viceversa.

Carne de cerdo:

• Se cree que es carne muy grasa porque se asocia al consumo de embutidos, tocino, salchichas, etc.

• Sin embargo, la realidad es que la carne magra del cerdo contiene una cantidad de grasa similar a la del pollo y más baja, incluso, que la carne de vacuno.

• El lomo, el solomillo, la paletilla o el jamón solo tienen entre un dos y un cuatro por ciento de grasa.

• La única precaución que debes tener es retirar la grasa visible de estos cortes de la carne de cerdo.

El agua engorda si se bebe comiendo:

• El agua no puede engordar porque no tiene calorías.

• Sin embargo, es un elemento vital para el buen funcionamiento del organismo, sin el cual aparecen alteraciones patológicas significativas, como ocurre con las pérdidas de agua por un abuso de laxantes y diuréticos en tratamientos para la obesidad.

• Solamente en ocasiones puntuales y por una acusada retención de líquidos hay que recurrir a diuréticos que ayuden a eliminar líquido.

• Pero incluso en estos casos, el peso que se pierde es agua, mientras que no se elimina ni un gramo de grasa.

La fruta antes o después de las comidas:

• Los que mantienen esta creencia sugieren que la fruta, rica en azúcares de rápida absorción, produce un metabolismo más acelerado, aumentando las reservas de energía.

• Por ello, la fruta en las comidas contribuiría a "acumular" más grasa que consumida de manera aislada.

• Pero la fruta que se toma dentro de una comida forma parte de un bolo alimenticio compartido con otros compuestos, como fibra y grasas, que ralentizan el vaciado gástrico y, en consecuencia, la absorción de azúcares.

Comer fruta con su piel:

• Es cierto que la piel de las frutas nos proporciona una buena cantidad de fibra insoluble, ideal para combatir el estreñimiento.

• Sin embargo, no hay que olvidar que en ella también está presente en metales pesados o restos de insecticidas, por lo que es mucho mejor lavarla y pelarla.

Mejor el pan tostado (y deja el blanco):

• Tomar 100 g de pan blanco aporta unas 250 calorías.

• Existe la creencia de que al tomar pan tostado vamos a engordar menos, en parte porque eliminamos la miga.

• Sin embargo, la miga está más hidratada y, a igual peso, contiene menos calorías que el pan tostado.

• Además, para mantener el pan tostado en buenas condiciones durante días, se le añade una pequeña proporción de grasa.

• Lo que sí es cierto es que el pan tostado produce antes sensación de saciedad.

La leche recién ordeñada es mejor:

• Casi toda la leche que se vende se ha pasteurizado para destruir las bacterias.

•Algunas personas compran le fresca porque piensan que es más sana, pero realmente es un caldo de cultivo para enfermedades como la tuberculosis o la brucelosis.

•Si prefieres comprarla fresca, hiérvela varios minutos, aunque se pierde la mitad de las vitaminas.

El hierro y las legumbres:

•Las legumbres son ricas en minerales y fibra.

•Pero la idea de que para consumir el hierro necesario hay que acudir siempre a ellas no es del todo cierto.

•En su composición, cuentan con unas sustancias, llamadas fitatos, que hacen que el calcio y el hierro sean mal absorbidos por el intestino.

•Además, el hierro no esta presente en su forma ferrosa, sino férrica, por lo que el organismo lo aprovecha peor que el de las carnes.

La cebolla es buena para la circulación:

•Desde siempre se han alabado las propiedades de la cebolla para el torrente circulatorio. Sin embargo, aunque su alto contenido en azufre evita en cierta medida la coagulación de la sangre (igual que el ajo), no dispone de nutrientes específicos que intervengan en la fluidez de la sangre y, por tanto, de la circulación.

Las papas tienen muchas calorías:

•La papa suele estar prohibida en las dietas de adelgazamiento por su alto contenido en carbohidratos.

•Sin embargo, posee mucha agua (75-80 por ciento) y solo aporta 80 calorías por 100 g.

•La cuestión no esta tanto en qué se come, sino en como y cuanto.

•En el caso de la papa, suele engordar más la grasa con la que se acompaña (aceite, mantequilla, mayonesa, etc.), mientras que 100 g de papa hervida aportan las mismas calorías que un yogur natural o una manzana.

•Sin embargo, ofrece una cantidad apreciable de vitamina C.

El helado de agua no engorda: Es cierto que esta clase de helado no contiene crema o leche, sin embargo, sus altas concentraciones de azúcar igualan el aporte calórico entre uno y otro. Los helados de crema suelen aportar 179 calorías, los de agua 104 y los dietéticos, de 40 a 60 calorías.

Tomando líquido fuera de las comidas se engorda menos: Los líquidos con las comidas o sin ellas, no influyen en la ganancia de peso corporal, siempre y cuando se trate de bebidas sin calorías. El agua no tiene calorías y otras bebidas dietéticas, tales como jugos o gaseosas light, contienen un bajo valor. En última instancia, consumidas junto con las comidas otorgan volumen y mayor sensación de saciedad.

Se adelgaza al consumir germen de trigo y levadura de cerveza antes de las comidas: Tanto el germen de trigo como la levadura de cerveza son considerados suplementos nutritivos por su aporte concentrado de proteínas y vitaminas fundamentalmente del complejo B, E y hierro. Sólo utilizados en poca cantidad, su aporte nutricional es limitado. Beberlos utilizarlos diluidos tanto en jugos como en caldos modifica su consistencia y otorga valor de saciedad a los mismos.

Los productos integrales engordan menos que los refinados: Estos productos, como panes, galletitas, tartas, empanadas, aportan prácticamente el mismo valor calórico que los realizados con harina refinada. Cuando se utilizan cereales o sus harinas integrales, significa que los granos conservaron su cáscara, con lo que contendrán más fibra, vitaminas y minerales. El aporte calórico no se modifica. Sí es cierto que al aportar una mayor cantidad de fibra, se genera una mayor saciedad a nivel gástrico.

Dejar de fumar engorda: Si bien se trata de un hecho frecuente, no es necesario ni mucho menos inevitable. La falta del cigarrillo genera un incremento del apetito y, en consecuencia, una mayor ingesta de alimentos. De todas maneras, con una conducta adecuada de alimentación y una mayor actividad física, el aumento de peso puede ser controlado en quienes dejan de fumar.

Se pueden comer golosinas dietéticas libremente: En principio, se debe considerar que no todo lo dietético o light no engorda. Respecto de las golosinas se pueden diferenciar dos clases: las light, como alfajores, donde la industria redujo el aporte de grasas, pero conservan casi sin alterar el aporte de carbohidratos. Como consecuencia, se ofrece un producto con un menor porcentaje de aporte calórico. Por el otro lado, las golosinas sin azúcar en las que en su elaboración los azúcares simples fueron reemplazados por diferentes tipos de edulcorantes. La recomendación, entonces, será ser prudentes en el consumo de las golosinas y espaciar su frecuencia, digan o no dietéticas, de manera de formar buenos hábitos alimentarios.

Fuente: Sociedad Argentina de Nutrición  
Cuidadodelasalud.com

## Como cuidar el medio ambiente desde tu casa

Para llevar a cabo esta misión de cuidar el entorno, una forma práctica es iniciar por tu casa, dale una revisada para saber que le hace falta y que se esta desperdiciando en ella. Invita a toda tu familia para que también participen.

Sugerencias de como cuidar el ambiente desde tu casa.

Enseñales a reciclar la basura :Separen los componentes de la basura en orgánicos e inorgánicos. En los componentes inorgánicos se pondrá el papel, cartón, vidrio y metales. Estos materiales al pasar por un proceso químico o de fundición se vuelven a formar productos como papel nuevo, envases y objetos de adorno o juguetes.

En la basura orgánica, se pondrán los restos de alimentos, con los que se puede hacer abono para las plantas.

Siembra un árbolito en el jardín de tu casa, recuerda que ellos proporcionan oxígeno.

Pídele a papá o mamá que revisen la instalación del gas, las tuberías de agua y en caso de fuga, arreglarla.

Sugiereles pintar el interior de la casa con colores claros y abrir las ventanas para gozar de la luz natural que nos proporciona el sol y no tener que usar focos.

Cuida que si no se esta utilizando el foco de alguna habitación, este apagado.

Desconecta los aparatos eléctricos que no se estan usando.

Debes ser muy insistentes en el cuidado del agua, por lo tanto no dejes que papá lave el coche con la manguera y dile a mamá que riegue el jardín por las tardes o noches.

Al lavarse las manos o los dientes, pídeles que cierren la llave mientras se lavan.

Proponles recopilar el agua fría que sale de la regadera al bañarse, esa agua se puede utilizar para el baño o para regar las plantas.

Cuando acompañes a tu familia al super, recomiendales que compren sólo lo necesario, productos que puedan ser reciclables y eviten comprar artículos que contaminan el ambiente como son los aerosoles. Pídeles además que lleven una bolsa o carrito del mercado, así evitan que les den tantas bolsas, lo

Si papá o mamá fuman, díles que tanto a ellos como a tí que estas cerca, les hace daño el humo del cigarro, insísteles para que traten de dejarlo. Si tu hermana o hermano escuchan música a todo volumen, pídeles por favor que le bajen, recuerda que también el ruido contamina.

No olvides el amor y respeto entre tu familia; seguir las normas y poner en práctica los valores que tus padres te han enseñado es muy importante para el ambiente, por que vives tranquilo y en armonía con los demás.

Ah y no olvides que también las mascotas que tienes en casa, merecen cuidados y respeto.

Cuidar el medio ambiente es tarea de todos. Si uno de nosotros comienza a trabajar en ello los demás se irán sumando poco a poco. Para cuidar el medio ambiente no es necesario salir de tu casa y asistir a marchas, va más alla.

1. Separa la basura en orgánico e inorgánico.

2. Antes de tirar algo a la basura, piensa si se puede reutilizar, o si puede ser útil para otra persona.

3. No tires las pilas a la basura, sepáralas del resto. Procura usar pilas recargables, son más ecológicas.

4. Desconecta los aparatos eléctricos cuando no están funcionando. Algunos aparatos (como televisores) siguen gastando hasta un 33% de la energía.

5. No uses electrodomésticos innecesarios como cepillos de dientes, abrelatas, cuchillos eléctricos, etc. y ten en cuenta los criterios de ahorro energético al comprar nuevos frigoríficos, lavadoras, etc.

6. Las bombillas de bajo consumo son más caras que las normales, pero duran hasta 8 veces más y consumen la quinta parte de energía para dar la misma cantidad de luz, con lo cual se termina ahorrando energía y dinero.

7. Evita los aerosoles. Contienen CFCs, causantes de la destrucción de la capa de ozono, u otros gases que también contribuyen al efecto invernadero. Los pulverizadores son una buena alternativa y son recargables.

8. La gran mayoría de los productos de limpieza son nocivos para el medio ambiente. Casi toda la casa puede quedar perfectamente limpia con jabón, bicarbonato, vinagre y limón.

9. Los ambientadores no eliminan los malos olores sino que desprenden otros más fuertes que nos impiden detectar los primeros, mejor utiliza flores naturales.

10. Nunca tires productos tóxicos, pintura o aceite de cocinar al desagüe. Sepáralo.

11. Repara las goteras. Una gota por segundo son 30 litros al día.

12. Comparte el coche con otros compañeros o vecinos que viajen por la misma ruta. No recurras siempre al coche, explora otras posibilidades de viajar o hacer excursiones en transporte público, así ahorras dinero y gasolina!

13. En verano no abuses del aire acondicionado, también libera CFCs.

14. Evita los productos con PVC. Producen furanos y dioxinas cuando son incinerados.

15. Si te ha caducado algún medicamento, no lo tires a la basura ni al WC. Llévalo a la farmacia, donde deben hacerse cargo de él.

Es muy fácil cuidar el medio ambiente, recuerda que tenemos que hacer lo posible por vivir en un planeta sano y lleno de cuidados. De este modo podremos disfrutarlo sin ningún riesgo.



## CUIDA Y SOLIDARIZA CON LOS DESECHOS EN CASA



## Salud y Conversación Integrada

Con -ver -sar... ¿ver con? ¿visión conjunta?  
Versar con... ¿Hacer, dedicarse, optar ... con?  
¿Llegar juntos al verso?

La conversación es parte de la salud, de la actualización de lo humano. Allí tenemos las dimensiones básicas de lo nuestro: el placer-displacer, el poder incapacidad, la disputa -colaboración, el trabajo-juego, el sentido -sin sentido... el ego , el tú , el nosotros...

De alguna manera la conversación puede ser una práctica saludable de la humanización y de la integración Para ello un grupo orientado a la tarea y a la comunicación necesita combinar ciencia y arte , yin y yang, cerebro izquierdo y derecho , "con versión" de cada uno, del camino y de los caminantes, de la tarea y de la comunicación, de cómo se suman, de la forma como se a- sumen las dificultades, de cómo se ganan experiencias.

La conversación, así pensada, es parte inseparable de nosotros mismos, tan natural que parece que para llevarla a cabo en forma saludable uno no necesitara reflexionar, perfeccionarse, sale sola, fluida, tenemos obstáculos conocidos invencibles, depende de con quien y cuando, ya sabemos de qué se trata, nos conducen nuestros hábitos...

Autoridades como Lin Yutang, Huxley, y Maurois no nos ayudan mucho a tener una visión optimista fantasiosa sobre el tema, pero tal vez nos sugieran algunas pistas para calar la envergadura de la tarea.

Dice el escritor chino: "Un placer como el de una conversación perfecta es necesariamente raro, porque los sabios rara vez saben hablar y los que hablan rara vez son sabios" Allí está expresada la antigua asociación entre silencio y sabiduría, el hablar como una senda que tiende a ser equívoca, banal El visualizar la profundidad, la densidad, las muchas dimensiones del silencio.

Aldous Huxley es más específico al entrar a un plano muy gravitante de la dificultades para establecer una buena conversación: "Es difícil mantener conversación con una persona que responde a las palabras personales con expresiones impersonales, a las palabras sentidas con una generalización intelectual".

Efectivamente, oscilamos entre el norte de la experiencia y el del concepto y nos cuesta mantener el hilo de su

diferenciación y de la capacidad de anudarlos y unificarlos con buena artesanía.

Massimo Bontempelli entra a los requisitos de la conversación dialogal, cuando cada yo se dirige al yo del otro viviéndolo como un tú, como otro yo tan original, tan misterioso como el nuestro. " Ya no hay quien cultiva el arte de la conversación. Conversar no es discutir, sino entrar en el surco que ha trazado el otro y proseguir en el trazado hasta abrir más surco, perfeccionándolo. Diálogo es colaboración de dos personas en un tema". Cierto...dos o más personas... aportando en forma sinérgicasobre un contenido, un proyecto... creándose ellos mismos en esa apertura.

Si nosotros intentamos dialogar con estos tres autores ,podríamos hacer una retroalimentación crítica 1) diciendo que Hablar es parte de una conversación, es pertinente también la mirada, el gesto, la palabra escrita, la memoria, la preparación del encuentro, su revisión, la maduración en silencio... 2)Necesitamos darle una orientación a este conjunto, hacer figuras gestálticas... hayun propósito de fondo, pero, en el curso que lleva al mismo, a veces el centro es el proceso de acercamiento personal de los partícipes, en ocasiones ello le corresponde al terreno de los conceptos, a un sentir, una intuición, una imagen, un contacto corporal, una operación instrumental, un quehacer financiero. El tema es mantener una conciencia subliminal de la doble relación: la instancia, esa conversación y el hacia dónde se va... por otro lado los distintos planos que se dan en una conversación, qué es lo que se está consensuando como figura y como fondo.

¿Cuáles podrían ser a grandes rasgos las bases de una conversación saludable? No hay respuestas indiscutibles. Podemos encoger los hombros ante las recetas Es tema de percepciones, de múltiples tipos de miradas, de orientación naturalmente divergente, de presencia de sesgos.

Aquí van sedimentos, decantaciones de una práctica en que, por cierto, se hicieron determinadas preguntas y no otras, en que hubo puntos de partida acerca de lo que es una conversación, acerca de qué significa que ella sea saludable.

1)Una conversación saludable es un intercambio humano participativo en que se tiende a la promoción de los partícipes de un modo que resulta adecuada, repetible como horizonte, como posibilidad para otros.

2) Es un intercambio cuyo fondo es igualitario, transparente, pero que, en su dinámica, admite momentos en que está más en un primer plano el aporte más explícito de algunos o algunos, en forma verbal, corporal, o incluso de silencio.

3) Es parte actualizada, o solamente posible, de un proceso que, interrumpido por razones contingentes, tiene el potencial, tiene el sentido de calar en nuestra finitud, en nuestra precariedad, y, por ende, cabe su continuidad indefinida.

4) Está percibida por los participantes como una instancia llena de sentido, en que se equilibran las necesidades de conservación, de seguridad y las de innovación y creatividad. Se crea un estado que pudiera calificarse de con-versión, de vivencia de algo a que adherirse con esas señas identificación que suelen tenerlos los con-versos.

5) Entre sus frutos está el deseo de co-operación, de ampliación de las interacciones, de creación de nexos, de fantasías de acciones comunes. Por consecuencia, es verso... de la poesía de la vida.

El grupo formativo para el trabajo en alcoholismo

En el trabajo de alcoholismo, sujeto a resistencias personales, a dificultades de fondo, a la capacidad de modular funciones muy diferentes con una perspectiva global, tienen aplicación diversos tipos de grupos formativos.

En nuestra práctica hemos visto evaluaciones favorables de trabajo grupal con equipos responsables de tareas en alcoholismo, tanto en experiencias intensivas, breves, como en una práctica madurativa prolongada. Nuestro punto de arranque para esta actividad grupal es la asociación de la explicitación conceptual, con la aproximación personal y la orientación a realizar tareas.

Se trata de poder revisar, con el apoyo grupal, los prejuicios, vacíos, debilidades y, también, las facilidades y experiencias logradas en el tema. Eso, en discusión grupal, en evaluación de una tarea realizada en común, en intercambio y comunicación, en profundidad, en condiciones de confianza entre todos los integrantes. Son tres fases relacionadas entre sí en la actividad grupal, entrelazadas de acuerdo a la dinámica emergente.

Se puede establecer una modalidad operativa "máxima" en cuanto al desarrollo de contenidos y técnicas, a partir de la cual es doble hacer recortes, simplificaciones, de acuerdo a los objetivos, tipo de participantes, tiempo disponible.

Este "modelo operativo máximo" utilizado por el grupo de salud mental en su propia práctica, proyecta líneas generales susceptibles de ser trabajadas con diversos equipos e instituciones de salud

y otros sectores, y con organismos propios de la población y otros de índole ocupacional.

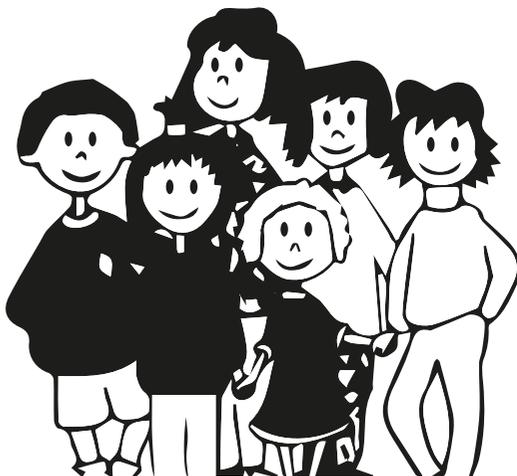
Entre los modelos que hemos utilizado destacaremos las unidades de sensibilización y los grupos operativos propiamente tales.

Las unidades de sensibilización se realizan sobre la base de algunos días (generalmente entre 3 y 15) de demostraciones de técnicas de comunicación intensiva asociadas a que el grupo lleve a cabo una tarea —por ejemplo, redacte un pequeño texto didáctico o haga un censo de recursos— y a que se discutan contenidos esenciales del tema.

Un grupo operativo institucional puede funcionar focalizándose en alcoholismo durante un tiempo, en un encuadre de duración indefinida. Esto planteado, naturalmente, para instituciones que no se dedican exclusivamente a alcoholismo, pero debe absorberle entre sus prioridades: equipos de salud mental, de centros de salud consultorios, hospitales generales y psiquiátricos, de salud mental escolar, de medicina del trabajo, entre otros.

Hemos denominado técnica de Capof (sigla que alude a objetivos "de desarrollo personal"; capacidad de compromiso, autonomía, productividad, organización, flexibilidad), a este trabajo grupal tridireccional —tarea, análisis conceptual, comunicación— susceptible de ser empleado tanto en alcoholismo como en otros problemas en que el enfoque médico integral tiene fácil asidero (educación sexual, familia, machismo, participación en salud).

Fuente: Manual de Auto Ayuda para la promoción de la Salud Integral- Luis Weinstein



## El cultivo de lombrices una solución ecológica sencilla y eficiente para producir abono con nuestra basura orgánica doméstica

Biol. Eduardo Aranda Delgado

"El proceso de lombricompostaje es un efectivo, eficiente y económico método de conversión de los residuos orgánicos. Su utilización puede contribuir considerablemente al aprovechamiento y reciclaje productivo de los desechos orgánicos por medio de la participación individual y comunitaria, para una sabia conservación del medio ambiente, en armonía con la naturaleza."

### Introducción

De manera creciente y alarmante, el tema de la disposición y manejo de la basura se ha venido haciendo mas notorio y problemático. Aunque se estan haciendo importantes esfuerzos a nivel mundial por frenar las consecuencias que esto representa para la ecología y el medio ambiente presente y futuro, no se ha logrado contrarrestar la tendencia de acumulación, consumo y desperdicio.

México, de manera similar a la gran mayoría de los países en desarrollo, elimina y desperdicia una gran cantidad de residuos orgánicos, tanto en la actividad agroindustrial, pecuaria como urbana; aprox. 60 % de la basura urbana de las ciudades es de origen vegetal. En términos generales, esta materia orgánica es desperdiciada y botada en terrenos y barrancos o incluso arrojada en ríos y arroyos sin que exista un aprovechamiento racional o un reciclaje sistemático de los mismos.

Los desperdicios orgánicos son los que la gran mayoría de veces, generan el mayor rechazo, debido a que no pueden almacenarse por largo tiempo ni acumularse sin que se inicie en ellos un proceso de descomposición. Ello modifica la apariencia y composición de estos materiales, hasta finalmente convertirlos en sustancias mineralizadas que pueden ser absorbidas y aprovechadas por las plantas como el resto de los nutrimentos del suelo.

En cualquier lugar en donde una planta o un animal muera, sus restos son atacados por microorganismos del suelo y otros pequeños seres vivos y son convertidos en sustancias parecidas al suelo, que forman un medio de crecimiento favorable para las plantas. Este proceso, repetido universal y continuamente en cualquier parte donde las plantas crecen, es parte del ciclo natural que sostiene y soporta la vida en el planeta. Aunque resulta muy difícil comprenderlo en toda su magnitud, complejidad y significado, este proceso, al igual que el agua y el aire, es esencial para el sostenimiento y conservación de la vida en el planeta.

Debido a la carencia de propuestas de participación individual, familiar y comunitaria, aún las personas mas entusiastas y con mayor conciencia de la conservación ecológica y del medio ambiente, que incluso desean iniciar su participación activa con el reciclado de otros materiales inorgánicos, les resultaba difícil enfrentar o aceptar una degradación orgánica descontrolada, olorosa o que atrajera moscas y ratones. Por esta razón consideraban como algo inevitable tener que deshacerse de los desperdicios orgánicos y desentenderse de su destino o aprovechamiento posterior.

Sin embargo, aunque vivamos en una ciudad, podemos desarrollar una actitud positiva y participativa hacia el problema de la basura en general y de los residuos orgánicos en particular. Podemos favorecer y acelerar el proceso de transformación de la materia orgánica de manera controlada y manejable, realizando de manera sencilla procesos y diseños accesibles, generadores del mejor de los abonos fertilizadores del suelo y las plantas: El humus de lombrices o Lombricomposta.

### El lombricompostaje

El presente escrito pretende y propone impulsar el método de Lombricompostaje para el reciclamiento de los nutrientes contenidos en los desechos orgánicos en general, e impulsar también la participación individual, familiar y comunitaria, para devolver la materia orgánica a su destino natural -el suelo-, permitiendo además que la naturaleza en su conjunto se conserve limpia, sana y fértil.

El lombricompostaje o crianza de lombrices en los residuos orgánicos urbanos, agroindustriales y pecuarios, resulta actualmente una Ecotecnología sencilla, viable y productiva para el aprovechamiento de los residuos orgánicos y la producción intensiva de abono orgánico. Ofrece de manera sencilla procesos y diseños accesibles, que pueden ser realizados por todos, tanto en las ciudades como en el campo, contribuyendo a la solución del problema de la basura y la contaminación.

### ¿Cómo hacer una lombricomposta?

Un ejemplo típico que puede instalarse en cualquier casa para aprovechar los desperdicios orgánicos y producir abono orgánico con la técnica del Lombricompostaje es la que se muestra en el dibujo siguiente y que puede ser instalado para una familia de 3 ó 4 personas:

### El diseño

Existe una gama muy extensa de diseños que han sido creados para cultivar a las lombrices. Cada uno de ellos responde a diferentes situaciones y preferencias de los materiales a utilizar: pueden usarse desde cubetas, cestos, así como tinas plásticas o de madera, cajones y casi cualquier recipiente mas bien extenso que profundo, que permita su fácil manejo, drenaje y condiciones apropiadas.

Cuando existe espacio disponible en el jardín de la casa ó departamento y cuando el volumen del residuo organico es generado por una familia, resulta mas conveniente y provechoso construir un deposito permanente y adecuado con materiales convencionales de construcción como ladrillo o block, sin reboco interior y aprovechando esquinas del terreno con muros ya existentes. El interior del depósito deberá estar en contacto con el suelo, grava o en su defecto, construirse una salida al drenaje para permitir la salida de agua. Un ejemplo de este tipo permite procesar sin dificultad el residuos de cocina de una familia de 6 a 8 miembros, utilizandose diaria y continuamente.

### El mantenimiento

El método mas conveniente para alimentar a las lombrices en un deposito tipo doméstico, consiste picar y triturar los residuos con la ayuda de una pala recta y una cubeta plastica de 20 litros, como las que se usan para pintura o manteca, en cuyo fondo se coloca una tabla gruesa, circular y removible, que se ajuste holgadamente en el fondo. Dentro de ella podremos picar la basura recién acumulada sin temor a ensuciarnos o salpicarnos, a la vez que podemos reducir notoriamente tanto el volumen de los residuos, como el tamaño de cada una de las particulas, lo que facilita y acelera la acción de las lombrices y su multiplicación en el depósito.

Para incorporarlo al recipiente o depósito de lombricompostaje, basta subdividir imaginariamente la superficie del deposito en 9-12 sub-áreas, de tal forma que en cada día, el sustrato sea colocado en una de éstas areas, hasta depositar la basura en los 9-12 sitios, para volver a repetir el ciclo de distribución. En el area seleccionada, podemos hacer una pequeña excavación retirando a un lado la capa superior y dentro de éste hueco depositar

el sustrato y remezclarlo con el abono ya formado en el fondo; una vez hecho esto, deberemos cubrir la mezcla con el abono que retiramos al inicio, para evitar al máximo que se generen olores de fruta o verdura que pudieran atraer mosquitas de la fruta o cualquier otro insecto.

¿Cómo cosechar el abono producido? El abono producido en nuestra lombricomposta, que también es conocido como Humus de lombrices o "Casting", no es otra cosa que una infinita cantidad de pequeñas excretas o turrículos, producto de la digestión de las lombrices; de color café oscuro casi negro, con olor a tierra fresca, muy similar a la apariencia de los

montículos de tierra que forman las hormigas. ¡El mejor Abono! Para poder llenar un recipiente con abono orgánico ya transformado y listo para cosecharse, se requiere en término medio, depositar allí un volumen! cinco veces mayor! de basura orgánica fresca, lo que significa que nuestra basura orgánica no solo se aprovecha íntegramente, sino también se concentra y se disminuye en volumen, lo que resulta de gran conveniencia y utilidad. En términos generales, nuestra basura se reduce durante su transformación, a solo el 20- 25% de su volumen aparente inicial y nos proporciona un abono orgánico transformado que, en esa misma medida, concentra los nutrientes y minerales que se encontraban contenidos en el residuo orgánico que le dió origen.

Para cosechar el abono, debemos reducir ligeramente la cantidad de residuos que coloquemos o situarlos de manera que podamos atraer la mayor cantidad de lombrices hacia el alimento fresco en una area de la litera; Así nos permitirá concentrarlas, para separar el resto de material ya transformado en abono, que se encuentra en las capas mas internas del depósito. El abono extraído puede ser tamizado, secado a la sombra y mezclado con tierra común, a razón de 30:70 partes: tierra, quedan do listo para ser usado.

Que lombrices deben utilizarse? Siempre debe recalarse que no cualquier lombriz puede ser utilizada para transformar nuestros residuos orgánicos, pues solo un grupo reducido de especies de lombrices es capaz de vivir y desarrollarse en sitios con alta o exclusiva concentración de materia orgánica. Usar una lombriz no apropiada dará siempre como resultado la muerte o escape de las lombrices.

## Consejos para la educación de perros adoptados

Tienes que tener en cuenta que tu perro ha sufrido al ser abandonado, por lo tanto puede ser un animal temeroso aunque al mismo tiempo agradecido y fiel, y precisa de un componente. Es muy importante que desde el primer momento pongas en el collar de tu perro una chapa con tu número de teléfono, que llevará permanentemente. En caso de pérdida es la mejor forma de recuperarlo, aunque también lleve microchip o tatuaje, pues es obligatorio que vaya identificado de una de estas dos maneras. En un principio deberás salir a la calle con tu perro sujeto con la correa, nunca lo sueltes. Poco a poco podrás ir viendo las reacciones de tu animal y le irás proporcionando confianza. Un perro que es adoptado puede estar al principio confundido y miedoso, por tanto tendrá tendencia a escaparse y huir. Esto sólo ocurre en la primera etapa, hasta que te hayas ganado su confianza. Tú mismo te darás cuenta cuando esto ocurra, ya que cada perro necesita un tiempo determinado dependiendo de sus circunstancias. De todas formas es aconsejable que las primeras veces que lo sueltes sea en sitios cerrados donde el animal no pueda marcharse, hasta que estés completamente seguro de que acude a tu llamada.

Con paciencia y cariño el perro aprenderá todas las pautas de comportamiento que quieras enseñarle. Por su instinto natural de complacer a su amo tiene más éxito una educación con elogios y corrección que con castigos. Elógialo cuando haga algo bien. Si tienes que reprenderlo hazlo en el acto y no pasado el tiempo, porque él ya no recordará lo que hizo mal y creerá que le regañas por lo que está haciendo en ese instante. Usa tu voz, hazle reproches firmes y autoritarios: "¡NO!". Ten en cuenta que el cachorro empieza a entender lo que está bien y lo que está mal a partir del cuarto mes; será entonces el momento de empezar a educarlo e serio. Mientras, puedes ir creando en él ciertos hábitos, por ejemplo llevándolo a hacer sus necesidades en el lugar que tú elijas, aunque no esperes demasiado de él en esta primera fase.

Proporciona al nuevo miembro de la familia un lugar caliente donde pueda dormir y no sea molestado. Esto le proporciona confianza.

El perro sólo vive el tiempo presente. Únicamente los recuerdos olfativos o los sonidos pueden traerle a la memoria malas experiencias. Al margen de estos traumas poco frecuentes y que con el tiempo superará, el perro será fiel a su amo, y seguirá intensificándose el vínculo entre ambos.

Se han oído noticias sensacionalistas en las que niños han sido atacados por perros. Esto es muy infrecuente y puede ser prevenido con facilidad dando ocasión a que ocurra. Sobre todo si el niño nace cuando el perro ya está en casa, éste no debe verse rechazado, pues esto provoca celos en él, pudiendo sobrevenir los problemas. Por otra parte, hay que enseñar al niño a tratar al animal como un ser vivo, no como un juguete, e impedir que le moleste cuando esté comiendo o durmiendo. Tampoco deben compartir sus juguetes, ya que el perro puede considerarlos suyos y defenderlos. Hasta que todo esto haya sido asimilado por el niño no se les debe dejar solos. Por lo demás el perro será el mejor defensor del niño y un compañero de juegos incomparable e insustituible.

### COMPORTAMIENTO

Para entender al perro el propietario ha de pensar como lo haría el animal, ha de ponerse en su lugar. Los perros son animales gregarios que consideran la familia como una extensión de la manada. Si se permite al perro convertirse en el "jefe", será dominante y, por lo tanto, podría llegar a dar problemas a los miembros de la familia (incluso las razas más pequeñas).

Es vital enfatizar la posición social inferior del perro en casa. Las reglas a seguir para conseguir un correcto status son las siguientes:

- No alimentar a tu perro hasta que tú no hayas comido: los "perros jefe" comen primero.
- Juega con él pero asegúrate de que tú ganas: los "perros jefe" siempre ganan.
- Asegúrate de que tu perro te deja pasar antes de atravesar las puertas: los "perros jefe" pasan primero.

Estas y multitud de útiles técnicas de refuerzo harán que tu perro compruebe que los humanos son los "perros jefe" de la "manada".

**RECUERDA: EL TRATO DEBE SER FIRME PERO SIEMPRE CARIÑOSO**

### EL PERRO LLEGA A CASA

Realiza el cambio a su nuevo hogar de la manera menos estresante para el animal. No hagas demasiado ruido y no invites a todos tus amigos a admirar y coger al nuevo miembro de la familia. Asegúrate de darle una cama tranquila y no hagas cambios bruscos de alimentación. Préstale toda tu atención pero no esperes demasiado a

cambio en un principio. Los cachorros, como los bebés, necesitan mucho descanso. Da tiempo a que se desarrolle la relación entre vosotros y no juzgues al animal por los primeros días.

#### LA RUTINA DIARIA

Una vez que el perro está adaptado es muy fácil adquirir la rutina de mantenerlo en buen estado. Deberían realizarse exploraciones frecuentes, por ejemplo durante el cepillado, para detectar posibles heridas, bultos u otras alteraciones. Es bueno dar un cepillado diario, esencial en ejemplares de pelo largo, aunque no baños muy frecuentes ya que no siempre es beneficioso para la piel.

El ejercicio es importante, no sólo para el perro sino también para el dueño, pues muchas veces el único ejercicio regular que realiza es el paseo diario con el animal. La cantidad de ejercicio requerida varía con el tipo de perro. Los paseos no son exclusivamente para que haga ejercicio, sino también para aportar al animal nuevas experiencias. Debe sacársele al menos tres veces al día: mañana (al despertarse), tarde y noche, realizando una de las salidas unos 15 o 20 minutos después de que haya terminado de comer.

La atención al entrenamiento y a la educación deben mantenerse. Sobre todo asegúrate de que el perro disfruta de su vida y eso asegurará que tú disfrutes de él. Cuanto más contacto tengas con él, más juegos, le llesves de excursión y le permitas ser parte de la familia, será entonces cuando más feliz, satisfecho y sano estará él.

#### EL PERRO VIEJO

Debe remarcar la importancia de los chequeos en perros viejos. Con ellos pueden detectarse signos tempranos de deterioro y aplicar entonces tratamiento preventivos, cuando sea posible.

Los perros más viejos, al igual que las personas, necesitan más cuidados y consideración. El ejercicio sigue siendo importante y ayudará a mantener al animal en buen estado físico. De todos modos, a esta edad es natural más descanso y más horas de sueño.

Es bueno no permitir a los perros "hundirse en la soledad". La rutina diaria de ejercicio, juego y contacto deben continuar. A menudo la adquisición de un nuevo cachorro o perro más joven da al perro viejo un nuevo empuje en su vida. Por otra parte ayudará a suavizar el dolor cuando la mascota ya no esté.

#### LA MUERTE

Es triste para los dueños la corta vida de su perro. Hacerse a la idea de este hecho es la parte más dura de amarle y convivir con él. Desafortunadamente mucha gente evita llevar un animal viejo al veterinario porque teme que éste le recomiende la eutanasia, cuando qui-

zás esa visita pueda significar encontrar el tratamiento que la evite. Sin embargo, llega el momento en que las leyes naturales deben ser acatadas. El deterioro de la edad alcanza un punto en el que el perro sufre o está demasiado limitado para disfrutar de la vida. Todos esperamos que nuestros perros nos dejen cuando duermen, pero por desgracia esto no siempre ocurre así y en ocasiones debemos plantearnos la eutanasia, que se realizará siempre bajo criterio y control veterinario. En este momento difícil es importante pensar en los recuerdos que tienes de tu perro. Son siempre los recuerdos alegres los que quedan en la mente: la alegría, satisfacción y compañía de un perro nunca se olvidan.



**“ La Sociedad fomenta las dolencias reforzando una sociedad enferma que no sólo preserva industrialmente a sus miembros defectuosos, sino que también multiplica exponencialmente la demanda del papel de paciente”. Ivan Illich**

