

# País Vasco



>> Pasos para la integración



# Pausoka, pasito a

**“Pausoka” signica “a pasos” en euskera. Paso a paso, sin prisa pero sin pausa. Así es como se ha consolidado uno de los proyectos más importantes e innovadores de la Cruz Roja en Bizkaia. Un proyecto para mayores hecho por mayores.**

Texto: Itxaso Urbieta  
Fotos: Santos Cirilo

**HACE YA** algo más de tres años, los hermanos Urbano y Pedro Santos marcaron un teléfono que les abrió una nueva puerta en sus vidas. “Una puerta de luz”, tal y como dice Pedro.

Debido a sus problemas de movilidad cada vez salían menos. Su madre, María, octogenaria ya y con algún problema de salud, no podía acompañarles. Su vida social mermaba día a día y era necesario encontrar una solución.

Fue Urbano quien tomó la iniciativa. Sabía “de oídas” que la Cruz Roja tenía un servicio de voluntarios que acompañaban a personas con problemas similares a los suyos. Dicho y hecho. En Pausoka encontraron lo que necesitaban.

Miguel Ángel Pérez y Ana María de la Iglesia tenían un mismo proyecto en mente cuando llegase la hora de la jubilación: emplear ese tiempo en ayudar a los demás. La casualidad quiso que los dos reca-

lasen en Pausoka y ahora son los dos voluntarios que visitan a Pedro y Urbano.

**CADA MARTES**, durante un par de horas, el domicilio de los hermanos Santos se convierte, en palabras de Pedro, en “una tertulia como las de los cafés del siglo XIX donde se juntaban Unamuno, Pío Baroja...”

En esas charlas se habla de todo “aunque respetando las ideas de cada uno, desde la tolerancia” puntualiza Miguel Ángel. Pero también se hacen confidencias y se desahogan contándose sus problemas, sus alegrías y sus penas.

Ese es precisamente el objetivo principal de las Redes de Apoyo y Autoayuda-Acompañamiento de Pausoka. Ayudar a salvar las barreras físicas pero también apoyar psicológica y emocionalmente a las personas que lo requieran.

En 1989, un grupo de voluntarios “no jóvenes” captaron esa necesi-



# pasito

dad y crearon esas redes. La iniciativa fue un éxito y, tras este primer paso, en 1993 nació Pausoka como Centro de Recursos para Personas Mayores. Y ese mismo año ganó el premio “Utopía” al voluntariado en tercera edad.

**PAUSOKA** es, por tanto, un centro “global” que recoge los dos objetivos de Cruz Roja en Bizkaia con los mayores: promover la permanencia en el entorno habitual y conseguir el reconocimiento y la participación social.

“Ayudar a los demás es una magnífica razón para vivir”. Pedro da con la clave para explicar qué significa Pausoka. Son personas que, una vez han dejado la vida laboral activa, deciden que esta nueva etapa la quieren invertir en ayudar a los demás.

Ana María siente que “ellos te dan más de lo que tú das. Es una experiencia mucho mejor de lo que

pensaba que iba a ser.” Además, estas visitas no le impiden realizar ninguna de sus otras actividades. “Hay tiempo para todo” puntualiza.

Para muestra un botón: Miguel Ángel, además de estas visitas, da comidas en un comedor, hace senderismo con el grupo de Pausoka y cuida de su nieto. “¡Hay días que casi no llego a todo!”, ríe.

Eso es precisamente lo que Pausoka busca: mayores activos, que participen en la sociedad y que sean valorados por ésta como se merecen. Por esta razón, se incide especialmente en promocionar el voluntariado entre las personas mayores.

**“ANIMAMOS** a todo el mundo a que participe” exclama Ana María. Miguel Ángel asiente y confirma lo dicho por su compañera. La experiencia está siendo realmente positiva para todos ellos.

## Respuesta a una realidad

En el Centro de Recursos para Personas Mayores Pausoka, el principal objetivo es dar respuesta a una realidad que se presenta de forma cada vez más palpable. Las cifras nos hablan de una población envejecida y el día a día nos confirma esas estadísticas.

Según datos aportados por la ONU en el año 2002, cada mes un millón de personas llega a los 60 años y en el año 2050, un 22% de los habitantes del planeta superará esa edad. En el País Vasco, más de 300.000 personas son ya mayores de 65 años, de las cuales más de 180.000 viven en Vizcaya.

Es dentro de estos grupos de edad, precisamente, donde más se agudizan las situaciones de dependencia y soledad. Nuestros mayores son un grupo social en aumento que necesita una atención específica y respuestas a su situación.

Actualmente, la atención y el cuidado hacia las personas mayores dependientes recae fundamentalmente dentro del núcleo familiar y, más concretamente, en las mujeres (un 82% de los casos, según el *Imsero*)

Y son también las mujeres, dada su mayor longevidad, las principales víctimas de las patologías asociadas a la edad. Podríamos decir, por lo tanto, que son ellas las principales cuidadoras y también las mayores demandantes de esos cuidados.

Hombres o mujeres, cuidadores o usuarios, lo cierto es que estas cifras nos hablan de que todavía queda un largo camino por recorrer. Por suerte, en Bilbao, Pausoka ya ha comenzado a dar los primeros pasos.

### Un proyecto “maduro”

El origen de Pausoka se remonta al año 1989, cuando un grupo de voluntarios “no jóvenes” inicia su colaboración en la Cruz Roja y pone en marcha el programa de Redes de Apoyo y Autoayuda-Acompañamiento, el cual experimenta un gran éxito.

La insistencia y perseverancia de los voluntarios, unidas al apoyo de las instituciones (Gobierno Vasco, Ayuntamiento de Bilbao, BBK, Diputación Foral de Bizkaia...) posibilitan la apertura, en 1993, del centro Pausoka como Centro de Recursos para Personas Mayores.

Se trata de un centro “global” que recoge los dos objetivos de Cruz Roja en Bizkaia con lo mayores a través de sus proyectos. Por un lado promover la permanencia en el entorno habitual y por otro conseguir el reconocimiento y la participación social.

La compleja situación a nivel psíquico, físico, social y económico que padecen los mayores a raíz del importante cambio vital que sufren en su vida, impulsó a diseñar un programa en torno a tres bloques de carencias: poder adquisitivo, problemas de salud y problemas sociales.

Los proyectos que se llevan a cabo son: promoción del voluntariado, redes de apoyo y autoayuda-acompañamiento, oficina de información y asesoramiento, servicio de ayudas técnicas, animación sociocultural y estimulación cognitiva a domicilio.

Dieciséis años después, Pausoka goza de una salud excelente. Los más de 6.000 usuarios a los que atendió en 2005 son el mejor aval del proyecto más “maduro” de la Cruz Roja en Bizkaia.



Pausoka es un proyecto con gran éxito entre los usuarios pero que también cuenta con el respaldo de reconocimientos tan importantes como el Segundo Premio “Fundación Argentaria con los Mayores” (1999) o el Primer Premio al Voluntariado en 2001.

En estos tres años de amistad, Ana María y Miguel Ángel han acompañado a Pedro y Urbano a pasear, a tomar un café, en las tertulias alrededor de la mesa camilla... pero también les ha dado tiempo a darse algún que otro “homenaje”.

“No conocíamos la comida china y nos llevaron a un restaurante chino. Y el otro día a un italiano.” Pedro y Urbano no tienen más que elogios para sus dos amigos. “Cuando no vienen por algún motivo se hace la mañana más larga.”

**DURANTE EL AÑO 2005.** 137 usuarios del servicio de acompañamiento presentaron problemas de soledad. Teniendo en cuenta que el número de usuarios durante ese mismo año fue 157, es fácil adivinar cuál es el mayor problema al que se enfrentan estas personas.

Pedro lo explica así: “Hoy es muy difícil encontrar un buen amigo. Predomina el egoísmo, el egocentrismo. Pero nosotros nos sentimos

afortunados.” Miguel Ángel no puede reprimirse: “Mira si serán buena gente que dice que son afortunados a pesar de lo que les ha tocado.”

**EL CRUCE DE ELOGIOS** es constante entre ellos. Aunque siempre queda espacio para las bromas y los piques amistosos. Los hermanos son del Real Madrid y Ana María, como buena bilbaína, es seguidora del Athletic de Bilbao. La “polémica” está servida.

Aún así, Ana María y Miguel Ángel no van hasta allí sólo para charlar. Además, les ayudan a salir a la calle y les echan una mano con las pequeñas gestiones del día a día: acercarse hasta el ambulatorio, ir a por un padrón...

“Y, sobre todo, que también tratan muy bien a nuestra madre. Con mucho respeto. Y si tiene que hacer algo o necesita cualquier cosa enseñada se ofrecen.” María asiente desde una esquina. Estas personas no son simples voluntarios, ya forman parte de la familia.

Estas cuatro personas son parte de la gran familia de Pausoka. Gente que cada día desmiente esta reflexión de Miguel Ángel: “Hoy ya no hay sensibilidad con el ser humano”. Ellos son la mejor prueba de que eso no es totalmente cierto.

# Juguetes para la República Dominicana

**POR UNDÉCIMO AÑO** consecutivo, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, en colaboración con Cruz Roja Juventud/Gazteen Gurutze Gorria, ha llevado a cabo la campaña de recogida de juguetes cuyo objetivo es dotar de material lúdico a niños y niñas de países en desarrollo y sensibilizar a la población en general y especialmente a los niños y niñas de Vitoria-Gasteiz de la problemática de otros países.

Esta campaña pretende ser una contribución al derecho de los niños y niñas a alcanzar un desarrollo integral, siendo el juego parte fundamental de ese desarrollo, como reconoce la Convención sobre los Derechos del Niño y de la Niña. Y, por otro lado, se intenta que los niños y niñas alaveses conozcan que en otros lugares la vida de quienes tienen su misma edad es en algunos casos diferente, y a veces peor.

**LA CAMPAÑA** está ya consolidada como una actividad anual dentro de las intervenciones que Cruz Roja Juventud y el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz llevan a cabo en las fechas navideñas. Gracias a la misma, 400.000 juguetes han llegado a niños y niñas de distintos países, entre ellos, Cuba, Albania y Kosovo, Benin, Guinea Ecuatorial, Angola, Costa de Marfil, El Salvador, Honduras y Guatemala.

Desde Cruz Roja Juventud y el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz se considera muy positiva la gran acogida que desde su inicio ha tenido esta iniciativa entre la población.



Un total de 108 voluntarias y voluntarios han colaborado en la actividad.

Juguetes recogidos	33.491
Número de cajas	768
Valor estimado	148.523,37 (euros)

**LOS OBJETIVOS** de la campaña son sensibilizar acerca de las desigualdades del país de destino de los juguetes, con especial hincapié en la situación de la infancia; promover el uso del juguete educativo, no bélico y no sexista y dotar de material lúdico a los Centros Educativos y Sanitarios de la República Dominicana y a los programas específicos de Cruz Roja Juventud del país.

Han colaborado 108 voluntarias y voluntarios con una media de participación de 5,4 horas. Las tareas en las que han intervenido son la revisión y clasificación de

los juguetes en ocho categorías y su empaquetado y final carga en cuatro contenedores que vía Bilbao partieron por mar hacia Santo Domingo. También han participado 24 profesionales de las ludotecas municipales.

Por su parte en la propia República Dominicana se han llevado a cabo otras acciones. La Cruz Roja del país ha determinado que la población de la región sur-oeste sea la destinataria de la ayuda de Cruz Roja Española, en particular para mitigar los efectos de los repetidos desastres naturales.

Con este fin se envió un delegado para la identificación de necesidades y estudio de las relaciones causa-efecto, a la vez que la elaboración de alternativas para la formulación de un plan de acción en la zona.



# El transporte adaptado, un servicio puntero

**DESDE HACE** muchos años, la Cruz Roja en Guipúzcoa viene realizando el servicio de transporte adaptado por todo el territorio histórico guipuzcoano. Hoy por hoy se puede afirmar que, en toda población guipuzcoana en donde se encuentre alguna Asamblea Local de Cruz Roja, que requiera de este servicio, suele ser realizado.

Este servicio, en sus inicios, comenzó principalmente trabajando con personas que contaban con una movilidad reducida y el sector

de las personas mayores.

Como es lógico, y teniendo en cuenta la gran mejora de calidad de vida a la cual nos hemos acercado, los servicios sociales han tenido que irse acoplando y acomodando a las necesidades de nuestros días. Esto ha supuesto para el transporte adaptado una mayor profesionalización, sin nunca olvidar a los voluntarias y voluntarios que comenzaron y siguen haciendo posible que muchas veces pueda llevarse a cabo.

En nuestros días, Cruz Roja en Guipúzcoa cuenta con una flota de 27 vehículos adaptados que día a día ruedan por las diversas carreteras guipuzcoanas, haciendo posible que un buen número de residencias de la tercera edad, centros de día y demás instituciones, así como sus usuarias y usuarios se puedan trasladar de un sitio a otro con absoluta normalidad.

**EL AÑO PASADO**, Cruz Roja en Guipúzcoa, con su servicio de transporte adaptado, atendió un total de 2.200 personas, las cuales lo primero que muestran diariamente a la hora que aparece el microbús suele ser una sonrisa y una esfinge que muestra alegría e ilusión.

En definitiva, servicios de este tipo, los cuales sin sus profesionales y voluntarias y voluntarios no podrían ser posibles, gratifican la labor de nuestra Casa, haciéndonos presentes en todos los sectores de la sociedad e invitándonos a seguir adelante con profesionalidad, entrega, alegría e ilusión.

# Trabajar para recordar

**UNO DE LOS PROYECTOS** más ambiciosos llevados a cabo por el Centro de Recursos para Personas Mayores Pausoka es el de la estimulación cognitiva a domicilio. Se trata de acercar a su casa el trabajo de un centro de día a las personas que, por alguna razón, no puedan desplazarse hasta él.

Las actividades que se llevan a cabo son actividades de orientación, memoria y reminiscencia, lenguaje y atención. En todos los casos se pretende que los mayores lleven a cabo dinámicas para desarrollar la agilidad mental.

**ES EL CASO DE MATILDE**, una usuaria que, a sus 89 años, nota que su capacidad para expresarse ha mermeado. “Los números los llevo muy bien de siempre pero ahora con las palabras o con nombres me cuesta acordarme y tardo un rato en darme cuenta” explica.

Asimismo, se potencian los dis-

tintos sentidos para que la percepción de la realidad por parte del enfermo (tanto de su entorno como de sí mismo) sea más completa. Se trabaja especialmente la orientación para evitar la pérdida de referencias personales o temporales.

Tal y como afirma Ana, la “profesora” voluntaria de Matilde, la estimulación cognitiva “es muy importante ya que, además de desarrollar los sentidos del usuario, trabaja sobre aspectos como la memoria.”

En este sentido, la estimulación cognitiva resulta muy positiva en los mayores que sufren Alzheimer o tienen posibilidad de sufrirlo. Gracias a los ejercicios que se realizan, se consigue ralentizar el proceso de esta enfermedad.

**ESTOS EJERCICIOS** se fundamentan sobre todo en temas de memoria reciente y pequeños problemas de cálculo. “Yo sí que me noto mejor. Aunque sea una vez a la semana,

tengo la cabeza ocupada y he notado que ahora estoy más ágil” dice Matilde.

Otro de los problemas acusados del deterioro cognitivo se refleja en el lenguaje, por lo que muchas dinámicas se destinan a esta área. En esa línea, los usuarios llevan a cabo lecturas de periódicos y revistas para luego comentar lo leído.

**DURANTE EL AÑO 2005** se atendió a un total de 52 personas. La mayoría de las ocasiones fue para estimular la conversación y trabajar la orientación de los usuarios (espacial, temporal y personal, en los casos de mayor deterioro.)

El proyecto de estimulación cognitiva a domicilio es una iniciativa reciente pero que cuenta ya con un gran éxito. Ello se debe, ante todo, al trabajo de voluntarios como Ana: “Todos vamos a llegar a esta edad, por lo que las iniciativas que plantea Pausoka me parecen estupendas.”



Durante 2005 el proyecto contó con 52 usuarias y usuarios.

GUIPÚZCOA

## Voluntarios en el agua



Suele ser común que cuando ocurre algún accidente en el mar, observemos que profesionales voluntarios de Cruz Roja en Guipúzcoa se encuentran sumergidos intentando salvar los posibles afectados. Sí, sí, ..... desde luego que no se conoce la hora en la que va a ocurrir, el día, ni por supuesto el lugar pero ellas y ellos están siempre ahí, la mayor parte de las veces jugándose su propio físico, con un frío gélido, lluvia y, en definitiva, con serias inclemencias meteorológicas. Cierto es y de verdad, que su labor es admirable, además de ser absolutamente altruista y aunque se diga muy fácil, su disponibilidad es siempre absoluta; es decir, los 365 días del año y las 24 horas del día. Estamos hablando de las voluntarias y voluntarios integrantes de las diversas unidades de rescate con las que cuenta la Cruz Roja en Guipúzcoa a lo largo y ancho de la geografía del territorio histórico guipuzcoano. Felicidades a todos y todas y, por favor, no dejéis nunca de estar ahí en corazón, cuerpo y alma.

UIZCAYA

## Formación y equipamiento

En algunas ocasiones, personas legas sin formación sanitaria se ven obligadas a intervenir en emergencias por parada cardiorrespiratoria. En estas situaciones, la forma más eficaz de reducir muertes sería la utilización de reanimación cardiopulmonar básica y desfibriladores externos semiautomáticos. Es por este motivo que el Gobierno Vasco ha regulado legalmente el uso de desfibriladores. La Cruz Roja de Bizkaia ha sido acreditada para impartir cursos.



En consecuencia, los voluntarios asignados en el área de intervención de socorros en sus doce asambleas locales y comarcales, entre mayo y diciembre de 2005, han realizado 24 cursos de Soporte Vital Básico y DEA formando a 349 voluntarios. Se han equipado con 23 desfibriladores semiautomáticos externos a todas sus ambulancias.



De izquierda a derecha, Josu Arraiga, director regional Caja Laboral; Ana Aguirre, presidenta de Cruz Roja en Álava, e Iñaki Irusta, presidente autonómico de Cruz Roja.

ÁLAVA

## Salvamento en montaña

Como respuesta al incremento de accidentes de deportes de montaña, el Equipo de Respuesta de Intervención Inmediata (ERIE) de Búsqueda y Salvamento Terrestre de Cruz Roja en el País Vasco, refuerza sus recursos materiales incorporando un todo-terreno Land Rover. El vehículo ha sido donado al Comité Autonómico por la Caja Laboral.

Dicho vehículo puede incorporar una camilla para heridos y trasladar hasta 7 sanitarios. Además incorpora comunicaciones por radio y dispositivos para el rescate en montaña. Asimismo puede acceder a los diversos puntos del medio rural, cuando las dificultades meteorológicas hacen imposible el acceso de ambulancias.

La ERIE, homologada desde 2005 (aunque los diferentes grupos de rescate de montaña funcionan desde el año 1981) tiene como objetivo prestar asistencia en el medio natural que por su dificultad orográfica dificulta el acceso a vehículos convencionales. Durante los últimos tres años ha intervenido en más de 40 búsquedas y salvamentos en montaña y atendido a más de 80 servicios relacionados con marchas montaÑeras.

**COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA ESPAÑOLA EN EL PAÍS VASCO** C/ Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria. Tel.: 945 13 26 30 Fax: 945 13 05 37.  
**Director:** Octavio Cabeza **Coordinación y redacción:** Antxon Amunárriz (Álava), Andoni de Saracho (Guipúzcoa), Itxaso Urbieto (Vizcaya) **Maquetación:** Juan Manuel López Jara **Fotografía:** Santos Cirilo y Archivo Cruz Roja

Más información en >> [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

Para cualquier reclamación respecto a la distribución de la revista, póngase en contacto con su Comité Provincial. Cruz Roja es una publicación plural, respetuosa de las opiniones de sus colaboradores y articulistas aunque no las comparta necesariamente.