

solidariamente

Nº39| Enero 2021

BOLETÍN DE MEDICUS MUNDI NORTE



SEAMOS
PARTE DEL
CAMBIO

HACIENDO
FRENTA A LA
COVID 19

SALUD Y
EMPODERAMIENTO
DE LAS MUJERES
MALIENSES



Saludando al 2021

Cerramos el año 2020, uno de los más extraños que recordamos en las últimas décadas, y tratamos de encarar el 2021 con optimismo y energía. No es fácil. Han sido muchas pérdidas, y un año duro que ha dado al traste con muchos de nuestros planes y proyectos. Pero también es cierto que nos ha hecho reaccionar ante una pandemia que ha puesto de manifiesto la necesidad de reforzar los sistemas públicos de salud, demanda histórica de nuestra organización, cumplir con los compromisos en materia de salud y reducción de la pobreza, prestando especial atención a la equidad en el acceso a los servicios de salud de las personas empobrecidas y a la crisis del personal sanitario, y favorecer la cooperación con terceros países y las organizaciones internacionales competentes en materia de salud pública, para buscar respuestas globales y soluciones locales.

Como regalo a los Reyes Magos, pedimos a nuestros gobiernos autonómicos, municipales y estatales que hagan suyas estas demandas. El impacto de la COVID19 es una amenaza de muerte para las líneas de apoyo en cooperación internacional justamente cuando más se necesitan, y el resultado de esto sería catastrófico para los de siempre, para los sectores de población más vulnerables. No podemos consentirlo. ¿Nos acompañáis en esta lucha?

Coordinación:

Lucía Nosti

Redacción: Inés González, Adriana Barquín, Mónica Peña, Lucía Nosti

Fotografías: Archivos **medicusmundi** Norte, Mónica Peña, Luis Casado, Antonio Damián Gallego, Inés González, Janeth Aguirre, Madeline Monterrosa

Ilustraciones: Antonio Acebal (Forma Diseño Gráfico)

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| EDITORIAL..... | 2 |
| Saludando al 2021 | |
| COVID19..... | 3 |
| En un mundo virtual | |
| ACTIVIDADES..... | 4 |
| Género y discapacidad | |
| Todas las mujeres libres de violencia | |
| COOPERACIÓN..... | 6 |
| Salud y empoderamiento para las mujeres malienses | |
| Haciendo frente a la COVID19 en Bolivia | |
| Ayudando a paliar la catástrofe | |
| Atención a mujeres embarazadas | |
| PLANETA MUNDO..... | 10 |
| Seamos parte del cambio | |
| REDES..... | 12 |
| Foro Solidario de Avilés | |
| EL ESCAPARATE..... | 14 |
| PASATIEMPOS..... | 15 |

Imprime



Edita



Asturias

Colegio Oficial de Médicos.
Plaza América, 10, 1º
33005 Oviedo
norte@medicusmundi.es
Tel. 985 23 22 27

Cantabria

Colegio Oficial de Médicos.
C/ Ataulfo Argenta, 33 bajo
39004 Santander
cantabria@medicusmundi.es
Tel. 677 33 76 75

En un mundo virtual

La COVID19 ha cambiado la forma en que trabajamos y nos relacionamos. Muchas de las actividades previstas este año han tenido que ser canceladas, otras hemos podido realizarlas online. Jornadas, cuentacuentos, cine... y es que los mundos virtuales están siendo para muchas personas la escapatoria ideal contra el coronavirus: se evitan aglomeraciones pero se mantiene la sociabilidad y la actividad.

El confinamiento es una medida necesaria para poner freno a la pandemia. Pero hay eventos que implican siempre la interacción de personas entre sí. Ante esto, ha comenzado a coger cada vez más tracción una alternativa: el mundo virtual. Así que nos hemos ido adaptando a esta nueva situación. El habitual **Maratón de Cuentos** que realizamos en Asturias y Cantabria con el apoyo de **General Óptica**, ha tenido lugar este año de manera virtual.

El pasado mes de mayo **mariposanegra**, a través de las redes sociales de la Tienda de Intermón Oxfam de Santander (Facebook, Twitter e Instagram) contó un cuento con las **Marionetas Mundingovi** y realizó una serie de manualidades para que niños y niñas pudieran hacer desde sus casas. Mundingovi se dirige a niñas y niños de segundo ciclo de educación infantil y primer ciclo de primaria. Con 8 muñecos y 32 guiones diferentes, se

plantean situaciones relacionadas con el logro de la autonomía personal, la preocupación por el otro, la confianza en los propios proyectos, la fidelidad en la amistad, la solidaridad, la esperanza, el agradecimiento, y la curiosidad.



En noviembre, **Clowntigo, los Payasos del Hospital** (Asturias), lanzaron un video en el que nos cuentan y nos cantan qué podemos hacer para combatir la COVID19, *“Si tú quieres protegerte”*. No hemos podido estar en LibrOviedo como todos los años, pero internet y las redes sociales se han

convertido en nuestras aliadas para ayudar a que peques y no tan peques tomen conciencia de las medidas básicas que tenemos a nuestro alcance frente al virus: mascarilla, higiene de manos y distancia interpersonal. Decía Groucho Marx que *“Los payasos funcionan como las aspirinas, pero son el doble de rápidos”*. Clowntigo llevan su clown a los hospitales para: facilitar en niños y niñas un reencuentro con su universo infantil; posibilitar su deseo de afirmación y de juego, y desdramatizar la estancia hospitalaria y lo que ello implica. En definitiva, descorchar risas, descubrir la necesidad del humor en nuestras vidas, sobre todo donde reina el dolor, el aburrimiento y la soledad.

Aquí podeis ver el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=A4mFb9P2iME>

Género y discapacidad

En octubre culminaron con éxito las II Jornadas de Buenas Prácticas de Transferencia de Conocimientos con el título *“Género y discapacidad: doble exclusión y su impacto en el desarrollo”*. Doscientas personas asistieron, online y presencialmente, a estas jornadas organizadas por la Facultad Padre Ossó y medicusmundi Norte, con el apoyo de la Agencia Asturiana de Cooperación, y que constituyeron un Intercambio de experiencias positivas y eficaces de relación norte-sur-norte para visibilizar proyectos y acciones innovadoras que podemos replicar en nuestro contexto.

Las jornadas *“Género y discapacidad: doble exclusión y su impacto en el desarrollo”* son una de las acciones comprendidas en el proyecto educativo *“Tendiendo puentes, construyendo capacidades”* para promover la cooperación científica y académica, y las redes de trabajo internacionales. A través de varias actividades reflexionamos en torno al intercambio de saberes y las dinámicas de cooperación entre países del Norte y del Sur para un desarrollo real, inclusivo y responsable. Las jornadas fueron inauguradas por **Beatriz Coto**, directora de la Agencia Asturiana de Cooperación, **José Antonio Prieto**, Decano de la Facultad Padre Ossó, y **M^a Luisa Ruiz**, vocal de medicusmundi Norte y profesora de anatomía de la facultad.

Pudimos aprender con las intervenciones de expertos/as en diversas áreas como **Manuel de la Cruz**, sexólogo y terapeuta ocupacional con experiencia en programas de atención a personas trans y sus múltiples realidades, y **Jennifer Pitter-López**, de la ONG Light for the World, ONG internacional para la discapacidad y el desarrollo que apunta a una sociedad inclusiva. Además, con la realización de diversos talleres simultáneos, conocimos varias experiencias en atención a la discapacidad en Mozambique, Bolivia, Camboya, y los campamentos del Sahara, entre otros. Talleres multidisciplinares en los que, además del abordaje de la discapacidad, tuvimos ocasión de asistir a diversas experiencias en otros ámbitos, a saber:

Buenas prácticas en transferencia de conocimientos: - *“Español en Vivo”* (proyecto de Aprendizaje y Servicio

de la facultad de Educación de la UNED; **M^a Ángeles González-Galán, Marta Ruiz**.- *“Uniendo horizontes desde Terapia Ocupacional”*. Programa de telerehabilitación en Kalana, Mali, impulsado por alumnado del Grado de Terapia Ocupacional de la facultad Padre Ossó coordinado por **Mónica Peña**, responsable de proyectos de medicusmundi Norte; *“Taller de productos de apoyo de bajo coste”* con **Estibalez Jiménez**, coordinadora del Grado de Terapia Ocupacional de la facultad Padre Ossó, y *“Diversidad funcional en el aula”*, coordinado por **Neus Verdú**, profesora del Grado en Maestro en Educación Infantil de la facultad Padre Ossó.

“Uniendo Horizontes desde Terapia Ocupacional” es el proyecto con el que medicusmundi tiene un compromiso directo y a más largo plazo, ya que se trata de un programa de tele rehabilitación estrechamente vinculado al trabajo de cooperación que hacemos en el dispensario de Kalana para mejorar las condiciones socio-sanitarias de la sociedad maliense, incrementando la inclusión social de las personas con discapacidad en la zona. Las alumnas llevan a cabo de manera telemática diferentes actuaciones para la valoración, seguimiento e intervención centrada en la persona, el contexto, las funciones y estructuras corporales, las actividades y participación social, considerando siempre los determinantes de la salud. Decenas de personas con alguna discapacidad han logrado gracias a esta iniciativa una mayor funcionalidad y autonomía, y la distancia no ha impedido que el trabajo de las jóvenes y sus profesoras haya tenido límites.



Uno de los momentos del taller *“Diversidad funcional en el aula”* coordinado por Neus Verdú, profesora del Grado en Maestro en Educación Infantil de la facultad Padre Ossó.

Todas las mujeres libres de violencia

Con motivo de la celebración el 25 de noviembre del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, la exposición *"Todas las mujeres libres de violencia"* estuvo instalada hasta el pasado 14 de diciembre en el hall de la Biblioteca Centra de Cantabria..

Esta exposición está incluida en el marco del proyecto del mismo nombre financiado por el Gobierno de Cantabria y consiste, por una parte, en una actualización de los datos, cifras e informes de referencia de la exposición *"Salud es nombre de mujer"* y, por otro lado, se amplían los contenidos con el diseño de una exposición específica sobre violencia, *"Todas las mujeres libres de violencia"*. El objetivo de este proyecto es sensibilizar a la ciudadanía acerca de las causas y consecuencias de la violencia ejercida contra las mujeres y niñas, propiciando una conciencia crítica en torno a su origen y sus formas, y mostrando algunas respuestas

que se generan desde los movimientos de mujeres y feministas en el mundo para su erradicación. Con estas dos exposiciones queremos contribuir a la sensibilización de la población cántabra sobre la importancia de garantizar el derecho a la salud para todas las personas como elemento indispensable para avanzar en el campo del desarrollo humano y social dentro del marco de la Agenda de desarrollo 2030. Esto incluye la violencia contra las mujeres como una de las principales amenazas contra la salud pública. Además, la reducción de la violencia contra las mujeres es un indicador directo del desarrollo en general y, en particular, del grado de consecución del Objetivo de Desarrollo Sostenible relativo a la igualdad de género (ODS 5).



Para solicitar la exposición y los materiales didácticos que la acompañan, ponte en contacto con tu sede más cercana:

En Asturias;
comunicacion-norte@medicumsmundi.es
 Tel 985 23 22 27

En Cantabria:
cantabria@medicumsmundi.es
 Tel 677 33 76 75



Salud y empoderamiento para las mujeres malienses

En el año 2018 la Facultad Padre Ossó y medicusmundi norte, con el apoyo de la Agencia Asturiana de Cooperación, dimos comienzo a un convenio de colaboración que busca mejorar las condiciones de vida de la población maliense poniendo en común conocimientos, habilidades y experiencias de ambas entidades. En el presente año 2020 este proyecto, que se desarrolla en la Comuna de Gouandiaka y en Koulikoro, entra en su tercera fase de implementación.

Malí se encuentra en el puesto 184 de 189 según la clasificación del PNUD de 2019 IDH, dentro de los países de desarrollo humano bajo. La tendencia en el IDH desde el año 2000 es de subida, muy lenta pero creciendo año a año, pasando en el año 1990 de 0,231 a 0,427 en 2018, con un crecimiento anual medio del 2,22 de 1990 a 2018. Debido a la situación creada por la pandemia del Covid-19 el gobierno maliense ha decretado una serie de normas a seguir por la población en general, que resultan de difícil aplicación para una población que vive al día y necesita salir a trabajar diariamente para poder comer. El trabajo que realizamos en terreno mantiene la esencia de años anteriores, destacando el empoderamiento de las mujeres a través de la formación

y contribuyendo a la mejora de la salud de la población por dos vías; la formación en salud básica, salud sexual y reproductiva, buenos hábitos higiénicos, nutrición, lucha contra la Mutilación Genital Femenina (MGF) y tratamiento directo de patologías, como hipo e hipertensión, diabetes y atención a la discapacidad. Además, atendiendo a la situación de pandemia, se pondrá el foco en la formación en higiene para evitar el contagio y en la capacitación de agentes de salud sobre prevención y medidas de protección para la atención de pacientes, además de tomar medidas específicas de seguridad en todas las actividades que se desarrollen. Se mejorará la situación de las mujeres trabajando con ellas en su desarrollo personal, a través del empoderamiento y el liderazgo.



ATENCIÓN SANITARIA

El proyecto cuenta con un área específica de atención a la salud que se implementa en Koulikoro y en la Comuna de Gouandiaka

1 FORMACIÓN EN SALUD PREVENTIVA

- ✓ Formación en salud sexual y reproductiva para hombres y mujeres tanto del área urbana como del área rural, con una metodología participativa que se adapta a la realidad de cada asistente
- ✓ Sensibilización contra la escisión para 260 mujeres y 160 hombres de Kalana y Koulikoro
- ✓ Formación en higiene básica para 200 menores de los jardines de infancia de Koulikoro para enseñarles a lavarse las manos adecuadamente
- ✓ Curso de prevención de diabetes e hipertensión para 300 mujeres

2 CONTROL DE LA TENSIÓN Y DIABETES

Programa de control de 20 mujeres hipertensas, hipotensas y diabéticas en Koulikoro, y otras 20 de Kalana, identificadas en los cursos formativos.

3 ATENCIÓN DE MENORES EN EL CENTRO NUTRICIONAL DE KALANA

Provisión de leche y vitaminas a menores con problemas de desnutrición, como elemento esencial del control de la buena salud.

4 JORNADAS DE DESPARASITACIÓN A PREESCOLARES

170 menores en Kalana reciben revisiones periódicas y se les administra una dosis de antiparasitario cuando sea preciso.

5 FORMACIÓN SOBRE COVID 19 A AGENTES DE SALUD

20 agentes de salud de Kalana reciben talleres formativos fundamentalmente prácticos sobre utilización de medidas de protección ante el coronavirus que incluyen atención a pacientes, aislamiento social, higiene básica, etc.

6 TRATAMIENTO Y CONSERVACIÓN DEL AGUA POTABLE

7 ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD: DIAGNÓSTICO ONLINE

En colaboración con el departamento de Terapia Ocupacional de la Facultad Padre Ossó y el dispensario de Kalana, realizamos atención a las personas con discapacidad por vía telemática. Consiste en un acompañamiento a la implantación de un servicio de Terapia Ocupacional en el dispensario, con formación del personal local, establecimiento de protocolos de intervención y seguimiento técnico y terapéutico de los casos.

EMPODERAMIENTO

El proyecto cuenta con un área específica de formación y emprendimiento que se orienta especialmente a las mujeres y se implementa en Koulikoro y en la Comuna de Gouandiaka

1 ALFABETIZACIÓN

- ✓ Alfabetización en bambara de 100 mujeres, niveles iniciación y avanzado, en Koulikoro.
- ✓ Alfabetización en francés de 120 mujeres, niveles I y II.

2 FORMACIÓN PROFESIONAL

- ✓ Curso de contabilidad para 120 mujeres de Koulikoro, niveles I y II
- ✓ Plan de capacitación para 700 mujeres y 230 hombres en Koulikoro que incluye formación en vida asociativa, cooperativas, emprendimiento, género y equidad y liderazgo.
- ✓ Formación profesional; se formará a 80 mujeres en peluquería, maquillaje y tatuaje tradicional, corte y confección, costura, bordado y ganchillo, cocina y restauración.
- ✓ Informática

3 TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Uno de los pilares de este proyecto es el empoderamiento de las mujeres, lo que se desarrolla, como vemos, a través de la formación. Para que haya una verdadera transformación social esta actividad tiene que ser asumida, entendida y participada por los hombres, por lo que se plantean también actividades dirigidas a sensibilizarles a ellos sobre la importancia del papel de la mujer en la sociedad.



Haciendo frente a la COVID19 en Bolivia

Inés González Sangróniz, sede de medicusmundi norte en Cantabria

medicusmundi norte realizó este año un envío de 200 kg. de material sanitario al Hospital Hernández Vera en Santa Cruz de la Sierra, Bolivia, para contrarrestar la situación catastrófica que está viviendo el país.

Entre el material que se ha enviado se encuentran

Equipos de Protección Individual (EPIS) tales como guantes, mascarillas, pantallas, buzos, batas, sondas y ventiladores donados por el Hospital Sierrallana de Torrelavega, el Hospital Gregorio Marañón de Madrid, y un grupo de empresarios de Pravia, Asturias.

Si ya esta situación está afectando a nivel mundial a todos los países, en algunos de ellos el escenario que se plantea está siendo mucho más dramático. Tal es el caso de Bolivia, en donde además de las imágenes que pudimos ver de fallecidos por las calles, el virus está pasando factura de manera especial al personal sanitario dados los escasos materiales de protección con los que cuentan.

El número de personas enfermas y fallecidas es prácticamente incontable, los recursos sanitarios y sociales son totalmente insuficientes para hacer fren-

te a esta pandemia y, a ello, se suma que cuando alguien está enfermo y tiene que dejar de trabajar, no recibe ningún tipo de prestación o subsidio; por ello mucha gente contagiada sigue trabajando hasta que no puede más porque necesita el dinero para seguir viviendo, siendo este uno de los factores que más ha ayudado a propagar la enfermedad.

El material enviado por **medicusmundi** norte es una pequeña ayuda en toda esta compleja situación y se espera que sirva por lo menos para afrontar con más garantías el abordaje de la enfermedad.

El número de casos confirmados de coronavirus en Bolivia asciende a 144.147 a día 24 de noviembre, según los datos recabados por la Universidad John Hopkins, y un total de 8.928 personas han perdido la vida por culpa de la enfermedad desde el inicio de la pandemia de acuerdo a la misma fuente, siendo Santa Cruz de la Sierra la región que presenta más de la mitad de los casos confirmados de COVID-19 en el país.



Personal sanitario del Hospital Hernández Vera en Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

Ayudando a paliar la catástrofe

EMERGENCIA | HURACANES ETA Y IOTA

El trabajo de **medicums**mundi en Honduras se intensificó tras la catástrofe del huracán Mitch en 1998. Reminiscencias de aquellos momentos nos vuelven en estos meses con la magnitud de los daños materiales causados en el país por los huracanes Eta e Iota, una de las zonas más afectadas por ambos fenómenos, entre el dolor de la población damnificada, los destrozos y el desbordamiento de las aguas putrefactas.

Medicumsmundi Norte apoya en la localidad hondureña

de Toyós, en el departamento de Yoro, el Hospital Asturias y el Centro Infantil Santa Clara, que se ha consolidado como una respuesta a las necesidades nutricionales, sanitarias y educacionales de las familias más desfavorecidas de Toyós y alrededores, y que ha sufrido severos daños en sus infraestructuras. Necesitan nuestra ayuda.

DONATIVOS:

Banco Santander: ES86 0049 2019 22 2714065151

Liberbank: ES66 2048 2074 5334 0010 3955



Atención a mujeres embarazadas

Medicumsmundi colabora desde hace tres años en un proyecto impulsado por mujeres que cubre un área formativa, y otra de atención sanitaria directa: se trata de un programa orientado a 200 mujeres embarazadas del área de Koulikoro, Mali, comprendidas entre los 16 y los 40 años. La parte de **formación** se dirige a la salud sexual y reproductiva, la lucha contra la escisión y la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH, planificación familiar e higiene personal.. Estas formaciones implican a los padres en el embarazo y la paternidad activa, así como en la corresponsabilidad en la salud, por lo que se inicia un proceso de formación de los maridos sobre cuidados de la mujer embarazada y del bebé.

La **atención sanitaria** se orienta a conseguir una buena salud en las gestantes y en los bebés, la atención de ITS, la reconstrucción de mutilaciones genitales en mujeres que han sufrido la escisión y la prevención de cáncer de cuello uterino; provisión de medicamentos y analíticas durante el embarazo que permitirá un diagnóstico precoz de enfermedades

del feto. Esta intervención también presta atención sanitaria a los bebés que vayan naciendo a lo largo de los 12 meses de ejecución del proyecto. El área de cooperación del ayuntamiento de Gijón contribuye a la continuidad de esta iniciativa que mejora la situación socio-sanitaria de estas mujeres.



Seamos parte del cambio



Adriana Barquín, médica y voluntaria de medicusmundi Norte, es también la representante de los estudiantes que han acabado la carrera de Medicina en la Universidad de Cantabria. Adriana nos acerca unas reflexiones más que oportunas al hilo de la celebración en 2020 de los Días Internacionales de la Alimentación y la Pobreza, promovidos por la ONU. ¿Qué tenemos que decir desde medicusmundi? Para empezar, que queremos más de un día. Que estos temas, imprescindibles para un desarrollo sostenible, deben estar en nuestras agendas todos los días.

Alimentación: “Cultivar, nutrir, preservar. Juntos”

Este es el lema elegido este año 2020 por la ONU para observar el Día Mundial de la Alimentación; así, busca un llamamiento mundial a la solidaridad para conseguir que los alimentos saludables lleguen a todos los rincones del planeta, intentando destacar el papel fundamental de agricultoras/es, pescadoras/es y/o transportistas de estos alimentos.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) estima que más de 2000 millones de personas no tienen acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos, con 135 millones de personas padeciendo hambre aguda; además, alrededor de 672 millones de adultas/os y 124 millones de menores de edad son obesas/os, y 40 millones de niñas/os menores de 5 años tienen sobrepeso. Espera, ¿qué? Pues sí, efectivamente. Si es verdad que cuando comenzó a celebrarse este día internacional los esfuerzos se centraban fundamentalmente en la lucha contra el hambre, también lo es que en los últimos años, con la globalización, los cambios en nuestro estilo de vida, en los medios de producción, el mejor conocimiento de los factores de riesgo cardiovascular y sus implicaciones, la pandemia de la obesidad, la crisis económica... han hecho que también sea necesario destacar la importancia no solo de poder acceder a los alimentos, si no de tener acceso a alimentos de calidad y seguir una dieta variada y saludable (y un estilo de vida en la misma línea, claro). El problema es que, aunque parece fácil de decir, es un tanto complicado de llevar a la práctica. No solo se trata de concienciar a la población de lo importante que es favorecer la comida “casera” frente a la comida rápida/precocinada/etc. y de consumir más frutas y verduras frente a un exceso de azúcar, grasas y/o de sal; es que también hay que procurar que sean alimentos de calidad y sostenibles, de que productoras/es puedan producir siguiendo esa línea, y de que la población cuente con los medios para acceder a ellos, con todo lo que esto implica. Porque si los alimentos proceden del medio ambiente, no tiene mucho sentido que su producción no se asocie a la preservación del mismo, pero tampoco tiene sentido que

para que un alimento sea “sostenible” su precio impida que acceda a él la mayor parte de la población, o que para conseguir esa etiqueta productoras/es se vean obligados a pagar una serie de tasas que, si no venden, no pueden asumir, etc.; y es “una pescadilla que se muerde la cola”, porque a su vez, la instauración de mecanismos de producción poco sostenibles e irrespetuosos con el medio ambiente, favorece que nuestra dieta sea cada vez menos variada, que no se produzcan alimentos de calidad...

Vivimos en un mundo globalizado, internacionalmente interconectado; cambios en la alimentación requieren cambios en el sistema económico, en la forma de relacionarnos con el medio y de cultivarlo, porque una alimentación más saludable necesita irremediablemente ir de la mano de un mundo más sostenible. Y por eso una parte importante de la campaña anual del 16 de octubre se dirige a llamar la atención sobre la necesidad de transformación de nuestras formas de producción, procesamiento, transporte, comercialización y consumo de los alimentos en vistas a conseguir preservar la biodiversidad y los recursos naturales de cara al presente y al futuro.

Llegados a este punto, espero que tu cabeza esté dándole vueltas al menos a una pregunta: ¿y qué puedo hacer yo? Algunos cambios sencillos que podemos incluir en nuestro día a día son: 1) buscar productos locales y de proximidad, ya sea en cooperativas de productoras/es locales (mejor) o en tus tiendas habituales, ya que por un lado favoreces el comercio y la producción local, y también disminuyes la contaminación asociada al transporte de los alimentos; 2) buscar alimentos de temporada, que son los más nutritivos para consumidoras/es y los más sostenibles para el medio y productoras/es; 3) cocinar, favorecer las comidas caseras frente a las comidas preparadas o fuera de casa; 4) intentar reducir el desperdicio de alimentos, planificando la despensa, no tirando la fruta todavía consumible “porque está fea”, no tirando productos con fecha de consumo preferente pasada si todavía están en buen estado... Estas son solo algunas recomendaciones básicas, pero si quieres saber más, en la red hay montones de páginas de asociaciones y organizaciones para ampliar tus conocimientos. ¡Anímate a curiosear!



Erradicar la pobreza

Actualmente, poner fin a la pobreza, en todas sus formas, en todo el mundo, es el primero de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en la Agenda 2030.

En el mundo, alrededor de 783 millones de personas viven por debajo del umbral de pobreza internacional (1.90 dólares/día), la mayoría residentes en Asia meridional y África subsahariana. Pero la pobreza no se define solo en términos económicos: es un fenómeno multidimensional, que determina la capacidad para acceder a todo aquello que se considera básico para vivir con dignidad (alimentación, sanidad, hogar, agua potable, electricidad...), que hace a quienes la sufren más vulnerables, pero es que además, afecta fundamentalmente a las personas más vulnerables: las tasas de pobreza más altas afectan a poblaciones de países pequeños y que sufren conflictos armados, y en general incluyen a más mujeres y niñas/os (122 mujeres por cada 100 hombres entre los 25 y 34 años viven en extrema pobreza, y uno de cada cuatro niños a nivel mundial tienen una estatura inadecuada para su edad). Es un círculo vicioso. Una persona que nace en un entorno empobrecido, por el mero hecho de hacerlo,

tiene un futuro truncado en muchos sentidos; por un lado, el acceso a la alimentación y a la sanidad limitado determina una menor probabilidad de crecer de forma sana y en sí mismo de llegar a la vida adulta; mayores dificultades para acceder a una educación de calidad condicionarán a su vez el tipo de empleo al que podrá acceder en la vida adulta, probablemente necesitará comenzar a trabajar antes de acabar esa educación, y probablemente en condiciones de trabajo peligrosas y/o altamente exigentes a nivel físico; por otro lado, quedan desamparados de la protección del estado, pues existe un acceso desigual a la justicia y una importante falta de poder político (por ejemplo, según datos de la ONU del 2016, solo un 45% de la población mundial estaba amparada por un sistema de protección social); y un largo etcétera. Privaciones encadenadas de derechos y necesidades básicas, interrelacionadas, que se refuerzan y perpetúan entre sí. Es decir, la pobreza es un problema a nivel mundial, es la causa y es la consecuencia de múltiples formas de violación de los derechos humanos, y constituye en sí misma una.

Cada año el 17 de octubre, Día Internacional por la Erradicación de la Pobreza, pone énfasis en lograr la justicia social y medioambiental para todas las personas; continúa así buscando destacar la importancia del reconocimiento al carácter multidimensional de la pobreza, y busca además algo que es muy importante y muy reciente, que es dar voz a las personas que viven en extrema pobreza, pues no son elementos pasivos en esta lucha, si no que en general son las primeras en actuar, en buscar soluciones innovadoras y sostenibles, y lamentablemente no suelen ser escuchadas por los diferentes organismos/estados.

¿Cómo podemos colaborar como individuos/os? Por ejemplo, cualquier acción que tomemos encaminada a ahorrar y a ser más eficientes energéticamente en nuestro día a día (ahorrar electricidad y agua, reciclar y reutilizar, utilizar electrodomésticos eficientes...), o a reducir nuestra huella de carbono (ir andando o en bicicleta a trabajar o cuando nos desplazamos por la ciudad, evitar el uso indiscriminado de plástico, favorecer el mercado de "segunda mano"...), o a seguir una alimentación más sostenible (como las que os sugerimos en el artículo del día 16 de octubre) son diferentes formas, pequeñas y asequibles, de luchar contra la pobreza. ¿Te animas a formar parte del cambio?



Si crees que la Salud es un Derecho
que debe estar al alcance
de todas las personas,
piensas como nosotros/as.

medicusmundi

www.medicusmundi.es



Foro Solidario de Avilés: como nunca la habíamos visto

El pasado mes de noviembre tuvo lugar el Foro Solidario de Avilés dedicado al ODS 3 “Salud y bienestar” y en el que medicusmundi participó activamente. Un Foro como nunca lo habíamos visto, en el que tuvimos que renunciar a la presencialidad y al contacto humano, para desarrollarlo casi en su totalidad de manera telemática. Analizamos, con la presencia de relevantes ponentes del ámbito sanitario, los actuales pormenores de nuestra sociedad y los sistemas sanitarios ante la crisis por COVID19.

El XVII Foro Solidario de Avilés se desarrolló virtualmente. Contó con la presencia de primeros espadas en el ámbito sanitario, como María Neira, directora de Salud Pública de la OMS, Pablo Fernández Muñoz, consejero de Salud, Daniel López-Acuña, epidemiólogo y ex director de acción sanitaria en crisis de la OMS, Ángeles Fernández, de la red de apoyo comunitario en Leganés y Mar Martínez. Jefa de la unidad de prevención del HUCA; además nos acompañaron Carlos Mediano, Presidente de Medicus Mundi Internacional y Adonina Tardón, catedrática de salud pública de la Univ. de Oviedo y finalmente, Fernando Simón fue el encargado de clausurar el Foro con una breve intervención de despedida.

. Todas las conferencias fueron emitidas, en directo, a

través del canal youtube del Ayto de Avilés. Si te has quedado sin verla aún puedes hacerlo en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/user/AyuntamientoAviles/videos>

En el marco del Foro, desde el CPR de Avilés-Occidente, se emitió también la obra de teatro “Ese virus que no somos” a cargo de la Asociación Los Glayus. La obra está dirigida al alumnado de 1º y 2º de Bachiller en relación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y se presentó, también telemáticamente, la Unidad didáctica “SaluDando” elaborada para la ESO. Con Los Glayus seguiremos colaborando en próximos proyectos para difundir el ODS 3 Bienestar y salud en el concejo de Gijón.



Una imagen inusual del Foro Solidario de Avilés. Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, clausuraba telemáticamente el Foro,

Bases del XXI Certamen de Cuentos Dr Luis Estrada

Minicuentos, microrelatos y cuentículos del mundo. Con el fin de fomentar la creación literaria referida al ámbito de la solidaridad, Medicusmundi Norte convoca el XXI Certamen de Cuentos “Doctor Luis Estrada”, que se regirá por las siguientes bases:

1. Pueden participar en el concurso cuantos autores/as lo deseen, con una o más obras escritas en castellano.

2. Las obras deberán ser originales e inéditas y el tema debe tener relación con el mundo de la cooperación para el desarrollo en los países del Sur, los derechos humanos, la solidaridad o la justicia social.

3. La extensión de los cuentos no podrá ser superior a tres folios DINA4, por una sola cara.

4. El plazo de presentación de los cuentos se abre el 4 de diciembre de 2020 y finaliza el 21 de marzo de 2021.

5. Las obras podrán enviarse:

- Por correo postal, en duplicado. Cada copia irá firmada con seudónimo. Será indispensable que vaya acompañada de una plica cerrada que contenga la identidad del concursante (nombre y apellidos, dirección, número de teléfono y correo electrónico). Se enviará a:

**Medicusmundi Norte
XXI Certamen “Doctor Luis Estrada”.
Plaza América, 10-1º – 33005 Oviedo.**

- Los cuentos enviados por correo postal deberán ir acompañados de su correspondiente versión digital (memoria USB, CD).

- Por correo electrónico a **comunicacion-norte@medicusmundi.es** (dos archivos en pdf, uno con la obra y otro con la plica).

El fallo del jurado se hará público en mayo de 2021, coincidiendo con la celebración de **LibrOviedo**.

6. Una vez se haga público el fallo, **Medicusmundi Norte** estará facultada para publicar, si lo considerase oportuno, los cuentos ganadores. Los/las autores/as ganadores/as del certamen renuncian expresamente a cualquier tipo de derecho patrimonial que se derive de la difusión de su trabajo en las publicaciones de **Medicusmundi**.

7. El jurado estará formado por personas de reconocido prestigio del mundo literario, cultural y de la cooperación designado por **Medicusmundi Norte** y no se desvelará su composición hasta el momento del fallo.

8. El jurado, cuyo fallo será inapelable, otorgará un primer premio de 600€ (sujeto a las retenciones de impuestos previstos por la ley en vigor) y un segundo premio dotado con una litografía del artista Francisco Velasco.

9. El Jurado podrá declarar desierto total o parcialmente el Concurso.

10. **Medicusmundi Norte** queda facultada para resolver cualquier contingente previsto en estas bases.

La participación en el certamen implica la plena aceptación de las mismas.



Noticias desde Bobo-Dioulasso

"*Noticias desde Bobo-Dioulasso*" es el último libro de nuestro fotógrafo de cabecera, Antonio Damián Gallego, con imágenes de su último viaje a Burkina Faso. El libro tiene un formato de 30x21 cm y 120 páginas donde se reproducen en impresión arte 77 imágenes seleccionadas acompañadas de textos de Juan Atenza

Fernández y Santos Moreno Villar con traducciones de Christine Bigg y Alicia Martínez Castellanos y diseño editorial de Manuel Moreno Martín de Artetipo.

Donativo: 25€+5€ gastos de envío.

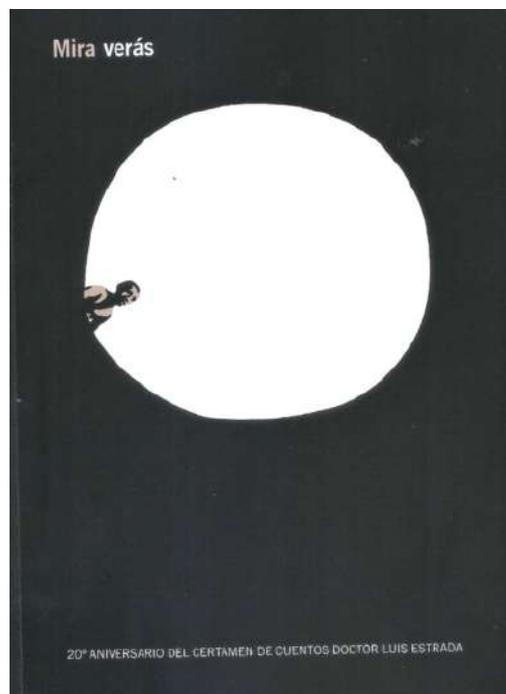
Los beneficios de su venta irán destinados a personas refugiadas.



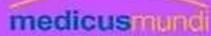
Mira, verás

En este tan extraño año, nuestro certamen de cuentos Dr Luis Estrada cumple veinte añitos. Un certamen que tiene como fin el de fomentar la creación literaria referida al ámbito de la solidaridad, la cooperación y los derechos humanos. Para celebrarlo, hemos editado "*Mira, verás*", recopilatorio que incluye los relatos ganadores desde 2010 hasta hoy. El libro, prologado por Sandra Estrada e ilustrado por Forma Diseño Gráfico, incluye amplia diversidad de autores/as y procedencias, gran talento y calidad narrativa y sobre todo, mucho empeño en construir una sociedad mejor.

Donativo: 10€



Para haceros con cualquiera de estas dos publicaciones no dejéis de contactarnos.
 E-mail: comunicacion-norte@medicushmani.es
 Tel. 985 23 22 27



ESCRITORAS

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | Z | I | O | B | C | C | L | P | Z | Q | J | C | A |
| B | G | L | O | R | I | A | F | U | E | R | T | E | S |
| I | E | V | M | P | S | R | S | E | C | K | E | Q | M |
| R | S | I | A | L | A | M | J | K | W | X | L | P | A |
| E | P | R | R | I | B | E | E | J | Z | E | V | L | R |
| N | I | G | U | O | E | N | A | K | U | G | I | C | I |
| E | D | I | J | Z | L | P | N | R | H | M | R | D | A |
| V | O | N | A | I | A | O | A | O | K | D | A | V | D |
| A | F | A | T | Q | L | S | U | W | G | F | L | T | U |
| L | R | W | O | A | L | A | S | L | R | I | I | R | E |
| L | E | O | R | Y | E | D | T | I | C | J | N | L | Ñ |
| E | I | O | R | F | N | A | E | N | C | B | D | D | A |
| J | R | L | E | C | D | S | N | G | O | H | O | V | S |
| O | E | F | S | K | E | F | K | T | Z | J | O | B | R |

| | |
|---------------|---------------|
| CARMENPOSADAS | ELVIRALINDO |
| ESPIDOFREIRE | GLORIAFUERTES |
| IRENEVALLEJO | ISABELLENDE |
| JEANAUSTEN | JKROWLING |
| MARIADUEÑAS | MARUJATORRES |
| VIRGINAWOOLF | |




Deseo ser socio de la ONGD **medicusmundi norte**

DATOS PERSONALES

Nombre Apellidos

NIF (imprescindible para la desgravación en el IRPF) Profesión Fecha de nacimiento

Domicilio Código Postal Localidad

Provincia Teléfono Correo Electrónico

Con una cuota (señale con una X las opciones elegidas)

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> MENSUAL | De: |
| <input type="checkbox"/> TRIMESTRAL | <input type="checkbox"/> euros |
| <input type="checkbox"/> SEMESTRAL | <input type="checkbox"/> 15 euros |
| <input type="checkbox"/> ANUAL | <input type="checkbox"/> 30 euros |
| <input type="checkbox"/> APORTACIÓN ÚNICA EN CONCEPTO DE DONATIVO | <input type="checkbox"/> 60 euros |
| | <input type="checkbox"/> 120 euros |

Con la siguiente forma de pago:

- Domiciliación bancaria
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Entidad | Oficina | D.C. | Número de cuenta |
| (4) <input type="text"/> | (4) <input type="text"/> | (2) <input type="text"/> | (10) <input type="text"/> |
- Talón bancario a nombre de medicusmundi norte
- Giro postal
- Transferencia bancaria a:
Cuenta bancaria para donativos a través de ingresos y transferencias:
ES88 3183 3300 5100 0125 3686

Rellene este impreso y envíelo a:

medicusmundi norte
CIF G-33341744
Delegación Asturias:
Colegio Oficial de Médicos
Plaza América, 10 1º
33005 Oviedo-Asturias
Delegación Cantabria:
Colegio Oficial de Médicos
C/ Ataulfo Argenta, 33 Bajo
39004 Santander

También puede llamarnos al
985 23 22 27 ó al 677 33 76 75
Enviarnos un correo electrónico a
norte@medicusmundi.es
O cumplimentar el impreso colgado en
la web <https://www.medicusmundi.es>

Estos datos serán incorporados a un archivo electrónico para el cumplimiento de los fines de nuestra asociación. Usted tiene derecho a conocerlos, rectificarlos o a que se borren del archivo. Envíe una comunicación a la dirección señalada.

Firma del titular: _____

Fecha: _____

¿FIRMARÍAS POR DEJAR UN MUNDO MEJOR?

Campaña
Informativa
sobre Herencias
y Legados Solidarios

Legado Solidario

Haz testamento e incluye
un Legado Solidario.

Así, sin perjudicar
los derechos de tus
herederos, contribuirás
además a dejar
un futuro mejor.



www.LegadoSolidario.org

902 01 06 09

