

Los textos dirigidos a esta sección no pueden exceder las 30 líneas y deben ir firmados. Debe adjuntarse fotocopia del DNI del remitente y número de teléfono. DIARIO DE NOTICIAS DE ÁLAVA se reserva el derecho de publicarlos, así como el de resumirlos y extraerlos. No se devolverán originales ni se mantendrá correspondencia.

>> **Dirección:** Cartas al Director.
Avenida Gasteiz 22-bis
01008 Vitoria-Gasteiz.
>> **Correo electrónico:**
cartas@noticiasdealava.com

Benemérita labor

Con motivo del Día del Voluntariado que se celebra hoy 5 de diciembre, quisiera felicitar a cuantos desinteresadamente ofrecen su tiempo, su energía y su ilusión al servicio de la sociedad, en su parte más vulnerable, a través de las distintas organizaciones existentes en Álava, particularmente empeñadas en hacer el bien, es decir, benefactoras. Es una labor que no tiene precio, aunque sí un valor incalculable.

Hablamos de intangibles, como se dice ahora, precisamente cuando no se lleva lo de hacer las cosas de balde. Y lo hacen gratis total y de verdad. Viene a ser un contrapunto al *todo incluido* de las ofertas veraniegas, en las que la gratuidad es sólo aparente, porque ya lo has pagado antes.

Tal vez lo más hermoso sea lo nuclear de la motivación: lo hacen porque quieren, sin esperar recompensa posterior. ¿Hay algo más genuinamente humano que ofrecerse y entregarse al otro, sin más interés que ayudarle en su situación de necesidad, en condición de igualdad y desde el respeto?

De eso nos enorgullecemos como comunidad, por lo que dice de la generosidad y de la capacidad de compromiso de tantos alavases. En Cáritas son alrededor de 750 las personas que participan de muy distintas formas en nuestro proyecto de servicio y promoción de los más necesitados, voluntarios y voluntarias que llevan a cabo su tarea con responsabilidad, con sensibilidad y con discreción. Son personas convencidas de la necesidad de sumar esfuerzos que nos hagan mejorar como sociedad.

No quisiera, pues, dejar pasar este Día del Voluntariado sin hacer público un reconocimiento a la labor tan importante que desarrollan. Precisamente, eso es textualmente una labor benemérita: digna de premio, de reconocimiento. A todos los voluntarios y voluntarias alavases, en nuestro día: muchas felicidades.

Ignacio Loza Aguirre

Director de Cáritas Diocesana de Vitoria

Cartas al Director

Crisis variada en Gasteiz

APROVECHANDO que las obras del tranvía están finalizando no quiero dejar pasar la oportunidad para mostrar mi opinión. Este tipo de proyectos se desarrollan en tiempos de bonanza económica sin valorar realmente su rentabilidad y/o necesidad. El dinero invertido en su implantación resulta astronómico para los resultados que se obtendrán, existían otras formas también ecológicas para fomentar el transporte público (carriles bus, carriles bici, más urbanos con otro tipo de combustibles o eléctricos, más frecuencias, etc). Pero además, la decisión de prolongar el trazado del tranvía por el centro de la ciudad es evidente que va a resultar un error de enormes dimensiones y que me temo tendremos que volver a reconsiderar en un futuro próximo.

El soterramiento del tren de alta velocidad a su paso por nuestra ciudad está resultando ser un cuento sin fin que nunca se acomete por falta de euros. Los tiempos de severas dificultades que estamos atravesando no hacen presagiar nada favorable a corto y medio plazo. Por lo tanto seamos realistas e iniciemos los trabajos con las aportaciones que en estos momentos plan-

tean las distintas instituciones en base a los planteamientos que propongo:

1. Realizar la entrada de la alta velocidad paralela al río Zadorra (respetando una distancia de respeto ecológico), evitándose de esta manera los 6 km de soterramiento (quizás con 1-2 km serían suficientes).

2. Desplazar la intermodal por tanto a las proximidades de Abetxuko o al terreno que actualmente ocupa el vivero municipal. Se consigue de esta manera una buena combinación con el aeropuerto, no sobresaturar aún más de tráfico el Boulevard de Euskal Herria y dejar el parque de Arriaga como esta.

3. Con parte de los muchos millones de euros que nos ahorramos plantearía el estudio para la puesta en marcha de la primera línea de metro de la ciudad de unos 2 km (que oportunidad no haber instalado un metropolitano desde América Latina hasta la catedral en lugar del tranvía).

4. Comparto la idea de mantener en el actual corredor del ferrocarril una línea amable de cercanías o tranvía que enlace Miranda-Alsasua.

Eduardo Barrio

Sentimientos de una mujer con cáncer de mama

Cada mujer reacciona diferente cuando recibe la noticia de que padece cáncer de mama. Existen algunos sentimientos que se presentan con más frecuencia, por ello es importante que siempre reciba apoyo de alguien cercano a quien pueda contarle lo que siente. La mujer va pasando por diferentes etapas:

1º Asombro e incredulidad: cuando le dieron el diagnóstico de cáncer de mama seguramente la primera reacción fue de asombro y aseguraba que los resultados de las pruebas estaban equivocados. Es necesario un tiempo para asimilar la situación y pensar que se inicia un periodo de lucha contra la enfermedad y que existen tratamientos, una esperanza de curación.

2º Tristeza: sentirse triste por haber perdido la salud. Para muchas mujeres con cáncer mamario, supone un gran trauma psicológico enfrentarse al problema oncológico y también a la pérdida de la mama (ya que se realiza una mastectomía). La reconstrucción inmediata de su pecho puede proporcionar un gran beneficio psicológico a la mujer.

3º Miedo a lo desconocido: la palabra cáncer puede asustar. Estar bien informada puede ayudar a

conocer la situación y hablar con otras personas que han pasado por este padecimiento para que hablen de su experiencia.

4º Indignación y resentimiento: puede sentir enojo, se preguntará por qué le está ocurriendo esto.

5º Reproche y culpabilidad: muchas veces se culpará o reprochará por la situación en la que se encuentra, pero todas estas fases son necesarias para llegar a un estado de aceptación.

Un diagnóstico de cáncer de mama acarrea muchas emociones, algunas de las cuales no son fáciles de manejar. Después de ser diagnosticadas, muchas mujeres se sienten preocupadas por la manera en que sus parejas van a reaccionar, temen a no ser igualmente queridas. Muchas se sienten enfadadas, deprimidas o simplemente bloqueadas emocionalmente. Aparecen síntomas depresivos como pensamientos frecuentes sobre la muerte, tristeza, infelicidad prolongada, pérdida de interés en las amistades o en las actividades normales, una pérdida o aumento anormal de peso, pérdida de energía.

Para superar la depresión, se debe comenzar por comunicarse con los demás, hablar con una amiga, con el médico o unirse a un grupo de apoyo. Cuando la depresión es más severa, el médico podría recetar ciertos medicamentos para ayudar. Lo más importante es ser cons-

ciente de las emociones y hacer que la salud emocional sea tan importante como la física.

Cuando las mujeres están estresadas se debilita el sistema inmunitario, disminuyen las defensas que tiene el organismo para defenderse contra las infecciones y aparecen las enfermedades. Encontrar maneras de reducir el estrés puede fortalecer el sistema inmunitario y hacer que se sienta mejor.

Aprenda a vivir con el cáncer. El temor a que el cáncer reaparezca es real y justificado. Seguir una alimentación sana, realizar ejercicio, tranquilizar la mente, visitar al doctor con regularidad y mantener una actitud positiva es lo más importante para poder vencer al cáncer.

Maika Etxarri

VPO de alquiler

Conozco un caso, concreto pero seguro que no único, de un matrimonio que accedió a un piso de protección oficial cuando él no tenía empleo y ella trabajaba para una empresa normal. Luego él aprobó una oposición municipal y ella fichó por la multinacional de Vitoria que todos tenemos en mente. Ya han pagado la primera vivienda y han comprado una en el mediterráneo de verano. El sistema falla porque las VPO deberían ser en alquiler.

Inés Pérez

En respuesta a la Pregunta a los Lectores

La Pregunta a los lectores

DNA publicará en esta página una selección de las respuestas recibidas

Los pisos de VPO que periódicamente promueve el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y el Gobierno Vasco en los nuevos barrios, para una bolsa de aproximadamente 7.000 demandantes en la capital vesa, se adjudican por el procedimiento de sorteo aleatorio y público, un método que ha sido cuestionado en más de una ocasión ante la alternativa de la puntuación según un baremo con distintos criterios

¿Está de acuerdo con que los pisos de VPO se adjudiquen por el sistema de sorteo? ¿Qué correcciones o métodos alternativos propondría?



Intervenga en el debate expresando sus respuestas, o bien proponiendo nuevas preguntas, por las siguientes vías:

>> **Página web:**

Participe en el foro de www.noticiasdealava.com

>> **E-mail:**

Envíe tus respuestas a cartas@noticiasdealava.com

>> **Teléfono:**

Deje un mensaje llamando al número 945 15 43 43