

UNOS COMPAÑEROS PRESOS



# MANUAL DE SUPERVIVENCIA EN LA CARCEL

Publicación imprimida en Italia por la  
Asociación culturale Rebeldies,  
via Savona n.10, 12100 Cuneo  
como documento añadido al numero 40 (otoño 2015)  
de la revista “Nunatak”.

Deposito legal registrado en el Tribunal de Cuneo, n. 627  
1/10/2010, director responsable Michela Zucca.

Cierra los ojos y respira con normalidad. A continuación visualiza (imagina) una mancha redonda, como el sol o la luna plateada. Trata de retener esta visión todo el tiempo posible. No te preocupes si la mancha cambia de color.

Van a comenzar a surgirte varios pensamientos. Tan pronto aparece un pensamiento, deséchalo suavemente y continúa visualizando el punto redondo. Al principio esto es muy difícil, a veces solo consigues verlo durante 1 segundo. Pero si practicas con regularidad, va aumentando el tiempo de enfoque.

Para comenzar, practica durante 5 minutos. Durante ese tiempo verás y perderás de vista muchas veces el punto. No te preocupes. Poco a poco serás capaz de ver la mancha durante más tiempo. A medida que progreses, irás aumentando el tiempo de meditación. Cuando consigas retener esa mancha te darás cuenta de que llegas a un estado de paz interior y relajación, capaz de vaciar tu mente... Es el momento, si quieres aprovecharlo, para llenarla de un tema concreto: una cuestión que resolver, un tema que abordar, un sueño en el que fantasear un buen rato, para reforzar tu intuición o enriquecer tu creatividad... Verás cómo puedes alcanzar una lucidez insospechada y tener experiencias muy gratificantes.

Termina la meditación frotándote las palmas de las manos, cubriéndote los ojos con ellas y haciendo un masaje de cara y piernas. Luego, camina unos treinta pasos a ritmo enérgico.

## **LA HIGIENE MENTAL**

Por diferentes causas, una parte de la población encarcelada no ha tenido acceso a la cultura o ha sido escolarizada deficientemente. El tiempo de prisión puede servir para mejorar los conocimientos de aquellos temas que nos interesan y a los que no hemos tenido acceso. Es bueno leer, escribir, dibujar, pintar todo lo que ves, piensas, recuerdas...; mantener conexión con lo que pasa en el mundo exterior; alimenta un espíritu crítico respecto a la realidad, y no olvides que eres un rehén vulnerable del sistema penitenciario, ya lo tienes bastante difícil, facilítate la estancia en prisión y procura salir cuanto antes de ahí. Incluso hay personas presas que cursan estudios y que les puede facilitar una salida laboral una vez en libertad.

agradable): una vez destensado el músculo, no vuelvas a tensarlo. Empieza por inspirar profundamente y echar el aire (espirar) lentamente.

- Manos: se cierran los puños fuertemente, se relajan; se extienden los dedos, se relajan
- Biceps y tríceps: se tensan los bíceps (bolas de los brazos), se relajan; se tensan los tríceps (empujando los brazos hacia abajo), se relajan
- Hombros: se echan hacia atrás, se relajan; se empujan hacia adelante, se relajan
- Cuello: se echa hacia la derecha, se relaja; se echa hacia la izquierda, se relaja; se lleva la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla se apoye en el pecho, se relaja
- Cara: hay muchos músculos en la cara, pero nos concentramos en los ojos y las mandíbulas. Se abre la boca y los ojos tanto como sea posible, hasta que la frente se arrugue; los ojos se cierran tan fuertemente como sea posible y se aprietan las mandíbulas, se relajan
- Respiración: se coge una aspiración tan profunda como sea posible manteniendo el aire en los pulmones; se expulsa el aire hasta que los pulmones se vacían totalmente; se coge aire y se respira normalmente
- Espalda: descansando los hombros contra el suelo, se impulsa el tronco hacia adelante con el fin de arquear toda la espalda, se relaja
- Estómago: se mete tanto como fuera posible, como si fuera a tocar la espina dorsal, se relaja; se saca hacia afuera poniéndolo duro, se relaja
- Pantorrillas y pies: se doblan los pies hasta que los dedos apunten hacia la cabeza, se relajan; se doblan los pies en dirección opuesta, se relajan.

Tras estos ejercicios, piensa en situaciones agradables, con música suave, olores ricos. Disfruta de esa situación...

## UNA TECNICA PARA PRACTICAR MEDITACION

Siéntate en un lugar tranquilo, con las piernas cruzadas. Puedes adoptar la posición de “loto cerrado”, con las plantas de los pies hacia arriba; la posición de “loto simple”, con una sola planta hacia arriba, o una posición de piernas cruzadas normal, sin ninguna planta hacia arriba. Puedes usar un cojín duro. Apoya suavemente las manos sobre las rodillas. Si te resultan difíciles estas posturas, puedes sentarte erguido en una silla, con las palmas de las manos apoyadas en los muslos y los pies firmemente apoyados en el suelo.

*“... No sé... a mí me parece una guerra ya ganada el salir de aquí después de 20-25-30 años de talego con una sonrisa esperanzadora en lugar de medio chalado y atiborrado de pastillas para mantenerme en pie...  
O peor aún, salir en una caja de pino...”*

nuestro beneficio.

Cuando estamos ansiosos se produce una excitación en nuestro sistema nervioso originándose una serie de síntomas:

- Tensión en el cuello, hombros y espalda
- Dificultades de respiración, visión nublada, sofoco
- Taquicardia, opresión en el pecho
- Sensación de nudo en el estómago, náuseas
- Sudoración, temblor, hormigueo en las manos
- Inestabilidad, temblor, entumecimiento de las piernas.

Es muy frecuente echarse a fumar, comer, beber en exceso. Lo cierto es que el café, el alcohol y el tabaco aumentan la ansiedad. También es normal evitar las situaciones que nos producen ansiedad, empeorando a largo plazo el panorama. No sirve de nada huir, hay que afrontar los conflictos, y asumir las consecuencias de los pasos que damos en la vida.

También es frecuente creer que estás enfermo, lo que te pondrá aún más nervioso. Lo cierto es que la ansiedad tiende a establecer un círculo vicioso: los síntomas desagradables llevan a la persona a un estado más sensible ante cualquier alteración física, preocupándose aún más y exagerando con frecuencia, y terminando por complicar el cuadro al final.

Es importante aprender a manejarla:

- El ejercicio físico es importantísimo
- No intentes arreglarlo todo a la vez. Aprende a dejar que los demás te ayuden a solucionar problemas. No esquives tus problemas y reflexiona sobre ellos
- Aprende a darte cuenta de que comienzas a ponerte ansioso, identificando los síntomas
- Aprende a relajarte.
- Evita la medicación. Se puede controlar sin ella. Te sentirás mejor si lo haces.

## **TECNICA PARA RELAJARSE**

En primer lugar, tumbate cómodamente en un sitio donde no vayas a ser molestado. Afloja la ropa apretada y quítate lo que te puede molestar: zapatos, reloj, cinturón...

En cada ejercicio deberás tensar el músculo durante unos diez segundos, notando la tensión. Después, deberás soltar la tensión durante unos 15 segundos, permitiendo que los músculos se relajen. Aprecia la diferencia entre tener el músculo tenso y tenerlo relajado (sensación mucho más

hay lugar a dudas de que cuanto más experto es uno en este tipo de disciplinas menos problemas vais a tener por parte de quién os rodea... De todas formas, siempre es mejor evitar todo lo posible los enfrentamientos, a pesar de vuestros conocimientos. En una entrevista que leí de Helio Gracie (el padre del Brazilian Ju-Jitsu moderno) a una pregunta del entrevistador sobre si alguna vez ha peleado en la calle, contestó rotundamente que nunca, a pesar de haber tenido muchas ocasiones, debido a que su físico, flaco, animaba a más de uno a buscarle pelea. Pero Helio Gracie, personaje único en el panorama de las artes marciales, cada vez que se encontraba en un panorama así, con sólo la manera en que se encaraba con el atacante, su actitud de total seguridad, el tono, la contundencia de sus palabras, su mirada de águila... hacían desistir alarmado éste... De esto se trata, de conseguir esta seguridad. Si la tienes evitarás la confrontación de quién, absolutamente miserable, busca al débil para abusar de él. En ocasiones es un simple movimiento de ponerse en guardia y guardar distancia el que hará encender ese miedo en el agresor. Pero la seguridad en ti mismo se consigue con mucho trabajo, y desgraciadamente esos conocimientos no se aprenden de un manual, sino con la práctica repetida y constante. Aconsejamos que en tu tiempo de condena en una cárcel te hagas adicto al gimnasio y busques compañeros con quien compartir experiencias, sabiduría y entrenamientos. Un consejo más: si a pesar de lo que acabo de decir, las cosas se tuercen, y no hay más remedio... no me defiendes... ¡ataca!

## **ALGUNOS METODOS DE RELAJACION Y MEDITACION PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD**

La ansiedad no es una enfermedad, sino una sensación que todos experimentamos en momentos de peligro y preocupación. Es un mecanismo de adaptación ante circunstancias difíciles que nos mantiene alerta. El problema es cuando se exagera o aparece sin motivo aparente. Desde luego, cumplir condena privado de libertad es una experiencia que a la fuerza tiene que generar ansiedad: incapacidad para resolver tu vida o ayudar a tu familia, tu presente y tu futuro dependen de otros, pérdida de libertad. En fin... La ansiedad nos afecta tanto física como psicológicamente. Debemos pensar que la ansiedad es una reacción normal, y el objetivo no es que desaparezca, sino aprender a reducirla y controlarla. Es más: debemos saber sacar partido de nuestra ansiedad para utilizar esa hiperactividad en

Prácticamente la totalidad de la población encarcelada ve cómo su salud empeora o la pierde definitivamente. La estancia prolongada en prisión se convierte en un factor de riesgo decisivo.

Muchos presos entran ya en prisión enfermos:

- Adictos a drogas y tóxicos acarrear enfermedades asociadas a estas prácticas: malnutrición, enfermedades infecciosas que se transmiten a través de la sangre o mucosas por reutilización de jeringuillas o falta de profilaxis en las relaciones sexuales (hepatitis, VIH...), enfermedades cardiovasculares (hipertensión, arterioesclerosis...), patologías neurológicas, patologías broncopulmonares crónicas, dermatológicas, gastrointestinales..., además de un sinnúmero de infecciones oportunistas a las que se exponen con un sistema inmunitario muy debilitado.
- Muchos de los presos lo son por causas de enfermedad mental, problemas de actitud y comportamiento que no se han tratado jamás, o que han sido tratados inadecuadamente.
- Muchos penados provienen de ambientes de marginalidad y pobreza en los que no ha existido nunca una mínima educación para la salud con las consecuencias de malnutrición y falta de higiene como mal endémico.

Otros muchos presos enferman dentro de la cárcel:

- Un colectivo, conviviendo en un espacio reducido, favorece el contagio de cualquier enfermedad infecciosa, complicando un poco más su vida al adoptar las enfermedades de los demás. La masificación de los centros penitenciarios roza, en ocasiones, el hacinamiento.
- La condena a una pena de privación de libertad en la que la persona presa pierde todo lo que tenía (su entorno, familia, libertad de movimientos), para someterse a un régimen de vida en el que unas reglas estrictas y ajenas a tu vida marcan el día a día, acarrea necesariamente unos estados de depresión, angustia y ansiedad que, como veremos más adelante, se

tratan solamente de manera farmacológica, y a menudo el problema se agrava. La persona presa tiene muchas probabilidades de abandonarse y empeorar su deterioro físico y psicológico.

La vida en la cárcel es una vida en suspenso, sin finalidad ni sentido, a pesar de la tan traída y llevada labor de reinserción, y en ella la persona carece de personalidad. Esto lo comprende cualquier persona que haya sido condenada, y al cumplir su pena y recobrar la libertad se da cuenta de que lo ha perdido todo: la sociedad no tiene sitio para un ex-recluso, seguirá siendo marginado y la reinserción será una gran mentira.

El sistema penitenciario debería de asegurar la salud física y mental del recluso, así como su reinserción en la sociedad una vez cumplida su condena. Pero todo esto es ficción... No nos vamos a engañar: este sistema no puede encargarse de más de 65.000 presos (no sabemos con exactitud cuál es la cifra de personas encarceladas en septiembre de 2015), salvo que su procedimiento sanitario sea el tratamiento farmacológico o quirúrgico de urgencia cuando existe una enfermedad, e ignorando toda la medicina preventiva. Además, la utilización habitual de psicofármacos y metadona de forma crónica puede ser una forma de control sobre la población carcelaria bastante eficaz, pero aniquiladora para la persona presa: tranquilizantes, ansiolíticos, metadona... adormecen las conductas, las conciencias y crean adicciones con frecuencia más importantes que las que les han llevado a delinquir. Es urgente abrir un debate serio en la sociedad acerca de las sujeciones, mecánicas y farmacológicas, no solo en las prisiones, sino también en geriátricos, psiquiátricos y centros de reinserción de menores. Hace poco quedábamos espantados ante la noticia de un incendio en plena noche dentro de un geriátrico: ancianos muertos atados a la cama, con la excusa de proteger su descanso. Además de las dosis de tranquilizantes que toman a diario, hay algunos ancianos que no son capaces de dormirse a las nueve de la noche hasta las ocho de la mañana (;son once horas...!). Si quiere ir al baño, y aún controla esfínteres, pero necesita ayuda, se le pondrá un pañal, porque no hay personal suficiente normalmente para atender a cada anciano como se debería. Es una situación lamentable y éticamente muy discutible. En los psiquiátricos ocurre lo mismo, y las sujeciones son muy utilizadas en nombre de la seguridad del paciente, aunque hay un componente de escarmiento en estas prácticas que no se cuenta.

En este contexto pensamos que la primera lucha verdaderamente rebel-

a la altura del pecho. Espirando. Todas estas paradas hay que efectuarlas con movimientos circulares de los brazos teniendo en cuenta que en la postura central siguiente esta vez será como en la figura 1.

Muy importante será mantener en todo momento la postura de caballo de hierro (rodillas dobladas). Cada vez que se efectúa una parada lateral hay que soltar aire, mientras que se inspira en la postura de parada central. Figura 1 y 3.

Este movimiento de Tai-chi exige una gran coordinación de las partes superiores e inferiores del cuerpo, y es preciso vigilar la respiración. Es, sin lugar a dudas, lo más difícil de aprender, sobre todo a partir de unos dibujos y simples explicaciones, pero con paciencia y constancia se consigue. Los efectos benéficos de este ejercicio vendrán con el tiempo, no hay que preocuparse si no se pilla enseguida. Nadie nace maestro, todos tenemos nuestros propios tiempos y pautas para el aprendizaje.

Después del chi-kung, escudo de Kempo y coordinación de Tai-chi has encontrado (espero) la relajación mental y el calentamiento articular y muscular para empezar el aprendizaje de los métodos de defensa personal más eficaces, llamado Ju-Jitsu (Ju quiere decir flexible, dulce, ágil, gentil, y Jitsu arte, técnica). Se trata de una disciplina marcial oriental cuyos orígenes aún son un interesante misterio por resolver. Japón elaboró una gran cantidad de artes marciales, entre ellas el Ju-Jitsu. Esta disciplina utiliza la fuerza del adversario, armado o no. Un método que tiene en cuenta las diferencias físicas y psicológicas de quien las practica. Saberse defender tanto en la cárcel como fuera no solamente es necesario para asegurar nuestra supervivencia, sino que ayuda a vencer la inseguridad, los miedos, favorece la autoestima. Todos estos conocimientos que describo aquí se los debo a un compañero que conocí en la cárcel. Antes, en la vida libre, yo practicaba full-contact, una disciplina de contacto (principalmente puños y patadas), y de una eficacia limitada comparada con el Ju-Jitsu, que, en sus técnicas de defensa personal, en función del tipo de ataque que se recibe emplea diferentes acciones de defensa. De esta manera se pueden clasificar las reacciones sin necesidad (a veces) de hacer daño al atacante, simplemente inmovilizándolo o proyectándolo al suelo. Lógicamente, la reacción depende de la peligrosidad del atacante y del tipo de arma que lleva en las manos.

El Ju-Jitsu es una noble arte que tiene en consideración el respeto hacia uno mismo y a los demás, controlando las emociones y la agresividad. No

dolo a la altura del Ara. En esa postura miro al cielo, tomo conciencia de la energía cósmica y del infinito del cielo. Miro a la Tierra, tomo conciencia de la fuerza telúrica y de lo infinito de la Tierra. Miro al frente, tomo conciencia del hombre, es decir, de mí mismo. Eso significa que soy consciente de mis debilidades, pero también de que mi voluntad puede vencerlas. Ese es el secreto de mi fuerza, que nunca muestro.

Hago una inspiración profunda y cuento hasta diez, reteniendo la respiración, imaginando que el aire que he cogido alimenta todos mis órganos. Choco tres veces mi puño derecho en la palma de la mano izquierda... Ello significa que mi espíritu controla mi mente emocional.

Espiro con los puños apretados y los brazos estirados a lo largo de mi cuerpo, y vuelvo a empezar el ciclo. Repetir tres veces.

## COORDINACIÓN TAI-CHI

Colócate en la postura del caballo de hierro: piernas abiertas un poco más que la anchura de las caderas, rodillas flexionadas, espalda recta, abdomen contraído, mirada al frente. Relaja tu mente.

Figura 1. Posiciona la mano derecha con la palma abierta hacia el interior, protegiendo las partes íntimas, y la mano izquierda protegiendo la cara, teniendo cuidado de no tapar los ojos. Inspira.

Figura 2. Desplaza el peso de tu cuerpo hacia la pierna derecha, mientras al mismo tiempo el brazo derecho sube hasta la altura del pecho y el izquierdo se estira en toda su extensión hacia el lado izquierdo. Este es el primer movimiento del ejercicio, que consiste en una parada lateral izquierda de un contrincante imaginario que te ataca con un puño directo a tu cara, manteniendo esta una posición atrasada casi detrás de ti. Espira.

Figura 3. Una vez efectuada esa parada, el atacante imaginario de frente te lanza un directo de derecha y al mismo tiempo una patada en tus partes íntimas. Para evitar esos golpes, el brazo izquierdo para la patada y el brazo derecho el puño a la cara con un movimiento circular como el indicado gráficamente en la figura 3. Inspirando.

Figura 4. Seguidamente el tercer atacante imaginario de tu derecha te lanza un directo desde una postura ligeramente retrasada desde tus espaldas. Para evitar el golpe, desplaza el peso de tu cuerpo a la pierna izquierda, mientras al mismo tiempo el brazo derecho se estira en toda su extensión hacia el lado derecho, efectuando la parada. El brazo izquierdo sube

de contra un sistema inadecuado para tratar los problemas sociales es, precisamente, conseguir mantenerse vivo este tiempo de condena, aprovecharlo para mantener o recuperar la salud, abandonando hábitos tóxicos y haciéndonos dueños de nuestra vida y de nuestro tiempo. Esto sólo se consigue con la voluntad de salir del agujero. Es necesaria la denuncia y la exigencia a instituciones penitenciarias, pero cuando sabemos con seguridad que el sistema de salud, entre otras cosas, no funciona en la cárcel, tendremos que reaccionar y asegurarnos frente a él: de la piel para adentro solo mandamos nosotros mismos.

Intentaremos orientar sobre unas reglas básicas de salud, en las que el abandono del consumo de sustancias tóxicas es una prioridad, y sobre todo una manera sencilla de mantener la forma física mediante la práctica de unos ejercicios que pueden ser practicados por personas de cualquier edad y condición física. También apuntaremos unos consejos sobre nutrición y cómo aplicarlos dentro de la cárcel, ya que en ella te debes alimentar con lo que se te ofrece dentro.

## CONSEJOS BASICOS SOBRE SALUD

### LA HIGIENE Y EL ASEO PERSONAL

La principal barrera defensiva de nuestro cuerpo contra las agresiones externas (microbios, gérmenes causantes de infecciones...) es nuestra piel. Hay que mantenerla limpia, hidratada e íntegra, tapando las heridas abiertas para evitar infecciones, utilizando guantes si se manipulan detergentes o basuras y condones si se mantienen relaciones sexuales con personas portadoras de alguna enfermedad infecciosa, o eres tú el portador. Como hemos dicho antes, la masificación de los centros penitenciarios provoca una colonia de gérmenes y agentes infecciosos fácilmente transmisibles, causantes de gripes, neumonías, tuberculosis, diarreas, gastroenteritis, herpes, papilomas... Algunas enfermedades contagiosas tienen consecuencias muy graves en la ya deteriorada salud de algunos internos. Es muy importante lavarse las manos con frecuencia porque son, además del aire, el principal vehículo de transmisión de gérmenes.

Además, la higiene personal te hace sentir mejor, aumenta la autoestima, es un error pensar que porque estés encerrado no tienes que cuidar tu

aspecto porque luchar contra ese abandono es un paso importante para vencer el estado apático en el que fácilmente se cae en prisión. El masaje en la piel que proporciona una ducha diaria tonifica los músculos, entran en calor en invierno, se refrescan en verano, activa la circulación sanguínea, mejoran las varices...

Es muy importante también la limpieza y el cuidado de los dientes: evita el dolor, las infecciones, y facilita la masticación y la digestión posterior. La pérdida de piezas dentales es un problema grave que muchos presos acarrearán desde antes de su ingreso en la cárcel, y su reposición no siempre es posible, por motivos económicos principalmente (no solamente). Por eso es tan decisivo mantener nuestra dentadura o el mayor número de piezas posible. Debería haber un compromiso de ayuda por parte de bienestar social para asumir los gastos de odontología (conservación y reposición de piezas mediante prótesis) de aquellos internos que no puedan hacer frente a las facturas y se debería solicitar ésta por medio de los cauces administrativos que ofrezca cada cárcel, a través de asistentes sociales y facultativos médicos de los centros penitenciarios, a través de los departamentos de bienestar social de los ayuntamientos en los que están empadronados, o de la embajadas de sus Países en caso de internos extranjeros.

No hay que olvidarse de cuidar en lo posible los ojos y la vista: no forzar la vista leyendo con poca luz; utilizar lentes adecuadas y corregir las deficiencias oculares es importante, recordando a los presos sin recursos económicos que deberían solicitar a instituciones penitenciarias a través de sus asistentes sociales, ayuntamientos en los que están empadronados a través de bienestar social, o embajadas de sus Países de origen las ayudas necesarias para mantener la salud ocular y corregirla con los medios adecuados.

Una serie de ejercicios muy sencillos mantendrán los músculos encargados de mover los ojos en buen estado:

- Con la cara de frente y sin mover la cabeza, mira a tu derecha todo lo que puedas. Luego, a tu izquierda. Unas diez veces, o veinte.
- Después, mira hacia arriba, como si quisieras mirar tus cejas. Y después hacia abajo. Otras diez o veinte veces.
- Intenta, siempre con la cabeza fija, hacer círculos con la mirada, hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

## EL ESCUDO DEL KEMPO

Estos ejercicios consisten en una serie de movimientos respiratorios para conseguir una relajación, dicho en términos orientales, crear el vacío en tu mente.

Inspiro: abriendo los brazos y abandonándome al Todo como parte integrada del mismo.

Espiro: juntando las dos palmas de las manos en posición de oración... Significa que las únicas leyes que respeto son las de la naturaleza y las de mi corazón.

Inspiro: al subir las palmas de las manos hacia el cielo las abro frente al exterior, formando un triángulo (ver figura 10). Significa que si lo deseo puedo parecer perfecto, pero soy un ser imperfecto, ese es mi saber y mi fuerza.

Espiro: al bajar los brazos cierro mi puño derecho, juntando luego el puño derecho en la mano izquierda, envolviéndolo a la altura del Ara (7 centímetros por encima del ombligo).

Inspiro: vuelvo a abrir los brazos mientras inspiro profunda pero suavemente, recogiendo la energía de la vida, es decir, del Sol.

De nuevo formo el triángulo con las dos manos y separo los dedos para simbolizar los rayos de Sol. Vuelvo a cerrarlos para abrirlos otra vez, absorbiendo así la energía de las estrellas.

Espiro: suelto el aire bajando los brazos y manteniendo los dedos abiertos, juntando luego el puño derecho en la con la mano izquierda envolvién-





ner una figura bonita y eliminar michelines.

Figura 1, 2 y 3. Es el mismo ejercicio con el que empezamos al principio calentando la zona lumbar. Repite los movimientos hasta un total de 100.

### **Ejercicio 9: flexión total de las rodillas**

Figura 1. Colócate de pie, con las piernas separadas un poco menos que la anchura de los hombros. Los brazos estirados hacia delante, con las palmas de las manos que miran hacia abajo, formando un ángulo de 90° entre brazos y palmas (observa con atención la figura 1). Levanta los talones y mantén la mirada al frente. Inspira por la nariz y procurando que sea una respiración abdominal. En esta postura flexiona totalmente las rodillas, como si quisieras tocar el suelo con el culo.

Figura 2. Espira por la boca mientras bajas. Mantén en todo momento la espalda recta.

Al levantarte, manteniendo los talones sin que se apoyen en el suelo, vuelve a la postura inicial de la figura 1, inspirando suavemente.

Para no perder el equilibrio, mantén tu mirada fija en un punto del suelo, y apoya con fuerza los dedos pulgares de los pies en el suelo. Repite el movimiento 10 veces sin apoyar los talones en el suelo.

### **Ejercicio 10: rotación de las rodillas**

De pie, con las piernas juntas, frotar con energía las palmas de las manos.

Figura 1. Flexionar un poco las rodillas poniendo las manos encima de éstas.

Figura 2. Empezar las rotaciones de izquierda a derecha. 25 veces.

Figura 3. Repetir las rotaciones de derecha a izquierda. 25 veces.

Repetir en total todas ellas 100 veces. Respirando normalmente, con suavidad.

Con estos ejercicios de chi-kung, seleccionados entre más de 1200 ejercicios básicos, notarás una energía recuperada. Es excelente como calentamiento para la práctica de un deporte, pero también como gimnasia de mantenimiento o, simplemente, como una manera de comenzar el día relajando el cuerpo, despejando la mente y respirando armoniosamente, con suavidad. Los beneficios se notan desde el primer momento, y si se practican con constancia, los resultados son increíbles.

## **EL CONSUMO Y ADICCIÓN A LAS DROGAS**

Es uno de los motivos más habituales de condenas con pérdida de libertad. La adicción a ciertas sustancias afecta tanto a la salud física y psicológica como a la salud social: much@s adict@s pierden trabajo, casa, familia, amigos, delinquen para mantener un consumo, provocando víctimas de sus propios vicios. El tráfico de sustancias ilegales es otro motivo habitual de condena a prisión; y en ocasiones los dos problemas van asociados: el consumo habitual lleva al tráfico, o a la inversa.

Antiguamente los seres humanos utilizaban las drogas como una manera de explorar otros estados de conciencia, relaciones sociales, y como medicamentos para curar ciertas enfermedades. Estos empleos terapéuticos y culturales son bien conocidos por parte del poder actual (económicos, políticos, militares...) que han convertido las drogas en productos lucrativos, creando canales de producción y distribución a nivel mundial, y, curiosamente, fomentando una producción farmacéutica para contrarrestar los efectos que esas drogas provocan (se crea la enfermedad para vender su curación, y mucho mejor si la enfermedad es crónica y no se cura... entonces tenemos negocio de por vida).

Pero no solamente es la adicción a sustancias tóxicas ilegales el motivo de alarma sanitaria en las prisiones; pensamos que el hábito y el consumo crónico de drogas legales es igual de peligroso y está más extendido, y es el que vamos a intentar describir en primer lugar.

No vamos a valorar lo adecuado o no del consumo que cada uno quiera hacer de ciertas drogas. Es el abuso y su poder adictivo lo que las convierte en peligrosas y aniquiladoras.

### **Las drogas legales: tabaco, alcohol, antidepresivos, sedantes, tranquilizantes, ansiolíticos, metadona...**

- El tabaco

Su consumo no está mal considerado socialmente, y el Estado tiene unos ingresos millonarios con los impuestos que aplica a su venta. Sin embargo, los efectos nocivos que provoca en el organismo son conocidos por tod@s, fumadores incluidos, y el gasto sanitario dedicado a las patologías derivadas del tabaquismo es una barbaridad. Brevemente, recordamos que el tabaco es responsable de muchos cánceres de laringe y pulmón, arterioesclerosis, hipertensión, afecciones crónicas broncopulmonares,

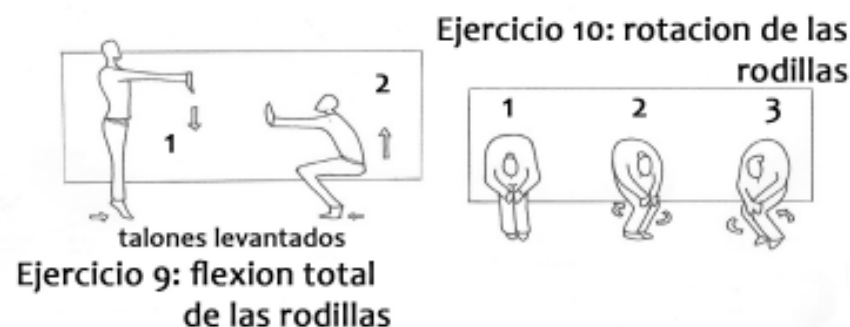
enfisema, envejecimiento prematuro de tejidos, incluidos los del corazón, obturación de las válvulas cardíacas, úlceras, ictus... Podríamos seguir, porque las enfermedades a las que se asocia su consumo son un suma y sigue constante. Además, es muy caro para cualquier bolsillo. Sería un buen gesto dejar de abonar al Estado esos impuestos que dice luego utilizar en el gasto sanitario que provoca el tabaquismo con tanto cinismo. Sin embargo, el poder adictivo de la nicotina no es tan fuerte, es cuestión de fuerza de voluntad el abandonar este hábito, sin autocompadecernos ni utilizar excusas como: es mal momento, estoy demasiado nervioso, me relaja... La vida es exactamente la misma fumando o no. Creemos que la mejor manera de superar el tiempo de prisión es aprovecharlo para hacer algo verdaderamente bueno para nuestra salud, como dejar este hábito, por ejemplo; no es tan fácil como escribirlo, pero no es tan difícil dejarlo: se trata de tomar la decisión de apagar un interruptor mental, y tener la voluntad de seguir adelante ante las debilidades; y la satisfacción de vencerlo es enorme. Poco a poco, sólo hay que vencer la ansiedad mediante deporte, métodos de relajación y autocontrol... Cualquier método que ayude es válido.

- El alcohol

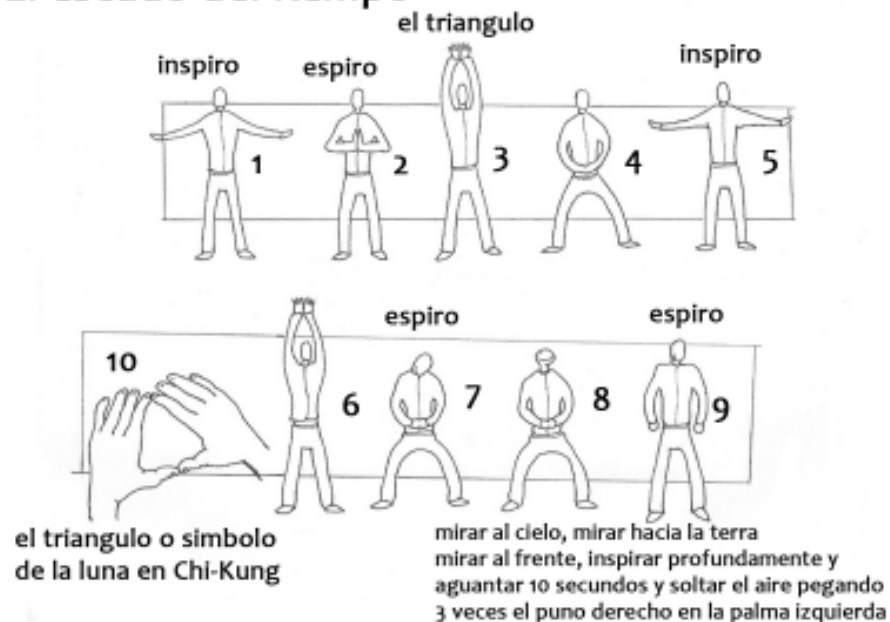
Su consumo está culturalmente incluido en nuestras costumbres. Pero el abuso y la adicción al alcohol es peligrosísimo, tanto para nuestro organismo como para las personas que nos rodean: además de destrozar nuestro sistema digestivo (hígado, estómago, intestinos...) arruina nuestro sistema nervioso central, provocando daños neuronales irreversibles y demencia. Es una de las causas más habituales de marginalidad, y está directamente relacionado con las agresiones machistas que sufren las mujeres. Si no aprovechas tu estancia en prisión, donde no puedes probar el alcohol, para deshabitarte de este consumo, no merece la pena seguir insistiendo... Cada uno se esculpe su lápida como mejor le conviene.

- Ansiolíticos, tranquilizantes, antidepresivos.

No vamos a entrar a cuestionar los tratamientos para personas con diagnósticos de trastorno de la personalidad, puesto que es un tema demasiado delicado y no puede ser nunca tratado de forma frívola y superficial; aunque creemos que los tratamientos farmacológicos únicamente no son la solución, ni mucho menos, y faltan con frecuencia terapias alternativas que podrían ser sustitutivas de muchas pastillas, sobre todo en cuanto a



## El escudo del Kempo



operación hacia el lado izquierdo, inspirando. Este ejercicio solamente se realiza una vez a un lado y otra vez a otro.

Figura 5. Ahora de pie, con las piernas juntas y los brazos estirados y delante del cuerpo, pegados a él, hay que mirar con el ojo izquierdo por encima del hombro izquierdo, hacia el talón derecho, rotando el cuello hacia ese lado muy lenta y suavemente. Mantén la postura respirando lenta y suavemente, unos diez segundos. Luego, manteniendo la misma postura, con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo, mirar con el ojo derecho, intentando ver el talón izquierdo. Mantén la postura unos 10 segundos. Repetid el ejercicio unas 4 veces, dos de un lado y dos de otro.

### **Ejercicio 6: el carrusel de la espada china**

Figura 1. Flexiona las piernas tomando la postura del caballo de hierro: las piernas separadas algo más que la anchura de las caderas, rodillas flexionadas, los brazos estirados hacia adelante y las manos enlazadas, como si sostuvieran una espada.

Figura 2. Girar los hombros con una rotación de 360°, de forma que los brazos extendidos hacia delante describan un círculo, siguiendo siempre la mirada a la imaginaria punta de espada que tenemos entre las manos, de izquierda a derecha. Inspiramos al describir la curva hacia la derecha y hasta que la punta de la espada imaginaria se sitúe encima de nuestra cabeza, y espiramos al trazarla hacia la izquierda, hasta que la punta de la espada imaginaria se sitúe a nuestros pies. Repetid el movimiento 10 veces. Y después, otras 10 veces del lado derecho al izquierdo.

### **Ejercicio 7: el gran molino de viento**

Figura 1. De pie, con las piernas separadas y a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros. La espalda erguida y el brazo derecho estirado a lo largo del cuerpo, mientras el brazo izquierdo empieza a rotar a 360°, la palma de la mano abierta y mirando hacia el frente. El brazo sube hacia delante hasta apuntar al cielo, rozando la oreja en su movimiento ascendente, sin perder de vista la mano que tenemos delante. Inspiramos suavemente al subir el brazo y espiramos al bajarlo. Se repite el ejercicio 10 veces.

Figura 2. Se repite el mismo movimiento con el otro brazo. 10 veces.

### **Ejercicio 8: el hula-hoop**

Este movimiento está especialmente indicado para mujeres, para mante-

los tratamientos de trastornos de conductas. Y pensamos también que los tratamientos farmacológicos se hacen crónicos con demasiada frecuencia. Hay circunstancias en la vida en las que lo normal es sentirse mal, triste, a veces extremadamente triste, depresivo, angustiado, solo... La muerte de seres queridos es una de esas circunstancias... La pérdida de la libertad y reclusión en una cárcel es otra de ellas. Las consecuencias de la encarcelación comportan niveles de sufrimiento desconocidos por la inmensa mayoría de la opinión pública. Cada persona encarcelada soporta un dolor tremendo tanto desde el punto de vista psicológico como emocional: aunque sean pocos meses de condena el trauma le acompañará el resto de su vida. Acostumbrarse a este nuevo contexto ambiental es traumático, repentino, y a la fuerza produce un desequilibrio (condiciones climáticas ajenas a tu entorno, espacio vital reducido, pérdida de la intimidad...). Pero la solución a estos males endémicos a la cárcel no debe ser la administración de psicofármacos, menos aún de forma crónica y mal controlada (generalizada): fármacos para dormir, contra la ansiedad, antidepresivos... que esconden el problema y crean tolerancia (cada vez se necesita más dosis) y dependencia.

No hay que adormecer siempre los problemas emocionales y las conductas antisociales para hacer como que no existen, porque siguen ahí; hay que enfrentarse a los propios fantasmas, superarlos, darle la vuelta a las circunstancias, poco a poco. Los problemas para dormir no se resuelven con pastillas; cuando no haya pastillas el problema será doble: no puedes dormir y menos sin pastillas. Se necesitan terapias de conducta con urgencia, y métodos de relajación y meditación que ayuden al individuo a enfrentarse a uno mismo y sus circunstancias. En el apartado dedicado a la práctica de actividad física explicamos un método para hacer meditación: es una técnica sencilla que nos va a ayudar a asumir y enfrentarnos a las circunstancias que cada uno tiene con la serenidad suficiente.

Creemos que habría que considerar ciertos estudios que relacionan el consumo habitual de fármacos cuya base química es el lorazepam (orfidal, el más común) que pueden aumentar el colesterol en sangre, aumentando a su vez el riesgo de accidentes cardiovasculares (embolias, ictus, trombosis, varices...) cuyas consecuencias pueden ser irreversibles y abocar a unas condiciones de vida de discapacidad grave.

- La metadona

Alrededor de los años 70 el presidente de los Estados Unidos de América,

Nixon, declaró que una droga llamada metadona había sido sintetizada en 1939 por los médicos del ejército alemán de Hitler. Esa droga contrarrevolucionaria era capaz de curar a los heroinómanos. Se trataba de la toma de grandes dosis diarias de esta sustancia para hacer desaparecer el ansia de heroína, parando sus efectos eufóricos y mejorando la reinserción social de las personas. También se comenta el ahorro que supone la administración de esta sustancia: por cada euro suministrado en metadona se ahorran tres relacionados con las actividades delictivas que conlleva el consumo de una sustancia ilegal tan adictiva.

Es evidente el interés económico de toda esta estrategia, además de la garantía de una falsa paz social que comportan estos tratamientos.

Lo cierto es que la metadona es una sustancia tan adictiva o más que la propia heroína, su prescripción en las cárceles está mal controlada y se convierte en un tratamiento crónico en lugar de ser de utilización temporal y muy controlada. El consumo de metadona pasa factura al organismo, principalmente al sistema nervioso central. Si realmente existe un porcentaje de enfermos crónicos por adicción a heroína, no entendemos por qué no se les suministra directamente esta sustancia y no la metadona. Si alguien no quiere rehabilitarse no necesitamos metadonas ni programas extraordinarios. En este sentido, la heroína sin sustancias adulteradoras, propias de la ilegalización de estas sustancias, es menos dañina y más placentera. Seguro que sale hasta más barata. ¿Cuál es el problema para su distribución médica?

### **Las drogas ilegales: heroína y opiáceos, cocaína, anfetaminas, LSD y otras drogas de diseño...**

Ya hemos comentado antes brevemente sobre ellas. El consumo en prisión de unas sustancias que no deberían existir allí se silencia, es un tabú, y pone en cuestión la gestión de la seguridad de los centros penitenciarios. Creo que es algo muy difícil de evitar, efectivamente. Hace ya unos años se consiguió al menos un programa de reparto de jeringuillas dentro de las cárceles para evitar contagios de enfermedades transmisibles por sangre: VIH, Hepatitis C... por citar algunas gravísimas. El problema era tan grande que no se podía seguir negando la mayor. Pienso que el tiempo de reclusión es una ocasión para abandonar definitivamente un consumo que nos arruina física, psicológica y socialmente. Lo que fue en sus principios una práctica de descubrimiento sensorial y emocional, y una

ve la juventud. Si es posible, se practica al aire libre, con ropa holgada y cómoda, y como todo el chi-kung, relajado, con respiración suave y mente despejada.

Figura 1. Colocarse de pie, con las piernas muy separadas.

Figura 2. Dobla el cuerpo hacia delante, de modo que los brazos cuelguen rectos, sin esfuerzo, los dedos bajo el nivel de las rodillas. Espira por la boca suavemente mientras curvas el cuerpo. Inclina la cabeza de forma que la cabeza haga con la espalda una curva continua. Retén la respiración un momento.

Figura 3. Manteniendo la misma posición forma el símbolo de la luna con las manos.

Figura 4. Erguir (levantar) el cuerpo lentamente mientras inspiramos por la nariz, manteniendo las dos manos como si sujetásemos la luna y levantando al mismo tiempo los brazos hasta encima de nuestra cabeza, hacia el cielo, y siguiéndolo con la mirada. Curvar el cuerpo hacia atrás y a lo alto. Mantener la postura un par de segundos.

Figura 5. Abrir los brazos como en la figura nº 5 y volver a curvarse como en la figura nº 6. Y formando otra vez el símbolo de la Luna. Espirando. Repetir el ejercicio 20 veces.

### **Ejercicio 5: el cuello**

Colócate con las piernas separadas a una distancia ligeramente mayor que la anchura de los hombros. La espalda recta, relajado el cuerpo y la mente despejada. La respiración, suave.

Figura 1. Con las manos atrás, girar la cabeza a tu izquierda, lentamente, inspirando, para luego llevarla al lado derecho, espirando, lenta y suavemente. Repetid el movimiento 10 veces.

Figura 2. Mantén la misma postura, con las manos echadas hacia atrás. Sube la cabeza mirando al cielo, inspirando. Baja la cabeza mirando al suelo, espirando. Repite el movimiento 10 veces.

Figura 3. Mantén la misma postura, inclinando la cabeza hacia el lado izquierdo, como si fueses a juntar la oreja con el hombro, muy suavemente, inspirando, y vuelve la cabeza hacia el otro lado de la misma manera, espirando. 10 veces.

Figura 4. Manteniendo la misma postura de piernas separadas y espalda erguida, pon la mano derecha encima de la cabeza, tirando ligeramente hacia la derecha, muy despacio y suavemente, espirando. Luego repite la

altura del ombligo: la palma derecha mirando hacia el suelo y sobre la palma izquierda, que mira hacia el cielo, igual que si se sujetara una pelota imaginaria.

Figura 1. Lleva la mano izquierda, suavemente, hacia encima de tu cabeza, pasando la palma de la mano por delante de tu cara, como si la limpiaras, y elevando tu cabeza con la mirada fija en ella. Sus dedos apuntan hacia la derecha. Inspira con suavidad mientras levantas la mano. Al mismo tiempo, estira el brazo derecho con la palma de la mano hacia el suelo y los dedos apuntando hacia la izquierda. Espira con suavidad.

Figura 2. Volver a la posición de sujetar la pelota, pero esta vez es la mano izquierda la que se queda arriba (siempre con los dedos apuntando a su derecha) y la palma de la mano apuntando abajo. La mano derecha se queda abajo con la palma mirando hacia arriba y sus dedos apuntando a la izquierda. Inspirando. Y con la mirada fija en la pelota imaginaria.

Figura 3. Llevar el brazo derecho con la palma de la mano por encima de la cabeza y los dedos apuntando a la izquierda. Espirando. El brazo izquierdo se estira hacia abajo con la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos apuntando a la derecha.

Figura 4. Volver a la posición inicial, o sea, palma de la mano derecha que se queda arriba (mirando hacia abajo), y la izquierda se queda por abajo (mirando hacia arriba). Inspirando. Atención: cada vez que la mano va por abajo, tiene que rozar el cuerpo (siempre por dentro, nunca por fuera). Repetir el movimiento 20 veces.

### **Ejercicio 3: empujar montañas**

La respiración en este ejercicio es abdominal. De pie, erguido y con los pies separados a una distancia ligeramente mayor a la anchura de los hombros.

Figura 1. Coloca los brazos estirados como en la figura 1, con las palmas de las manos abiertas. Espira.

Figura 2. Coloca los brazos como en la figura 2, sin hacer ningún esfuerzo, mientras inspiras. Empujando con los ojos cerrados, imaginando que estás empujando una montaña. Debes inspirar por la nariz y espirar (soltar el aire) por la boca.

Repítelo varias veces (20 veces).

### **Ejercicio 4: sujetar la luna**

Para los practicantes chinos de chi-kung este es un ejercicio que devuel-

respuesta inconformista frente a un sistema en el que el valor social lo da el dinero y en el que el ser humano se comienza a convertir en mero objeto de un engranaje consumista, se ha convertido precisamente en el arma de represión de toda esta respuesta rebelde. “He visto los mejores cerebros de mi generación destrozados por las drogas...”, comenzaba Allen Ginsberg con este verso su magnífico poema Aullidos.

Comentamos brevemente dos de las drogas más adictivas y, por tanto, más peligrosas a nuestro parecer. Aunque sabemos que existe una nueva generación de drogas sintéticas, derivados de anfetaminas sobre todo, potentes y peligrosísimas (MDMA...), ketamina (utilizado como anestésico de uso veterinario y de efectos alucinógenos...) por su capacidad de deteriorar rápidamente el sistema nervioso central, sobre todo, de los consumidores, no podemos decir nada más, por puro desconocimiento y porque será interesante ver qué efectos a largo plazo provocan en ellos. Tampoco hablamos del cannabis y la marihuana, para no extendernos: no consideramos que tengan la misma peligrosidad ni poder adictivo, salvo en casos muy concretos, ni su consumo te conduzca a condiciones de marginalidad. Aunque su consumo continuo atonta y resta capacidad de respuesta, tiene efectos negativos en las capacidades cerebrales (memoria, coordinación, alteración de los sentidos) y vaya asociado a ciertos trastornos mentales. En cualquier caso, el tráfico de estas sustancias está penado con privación de libertad y en algunos Países puede ser una situación muy grave.

- La heroína.

Su alto poder adictivo ha conseguido reclutar a miles de presos, enfermar de forma gravísima e irreversible a otros miles, han muerto muchísimos jóvenes como consecuencia de su adulteración. El informe Navajas, informe de la fiscalía del País Vasco acerca de la distribución de heroína en los años más duros del conflicto vasco (años de plomo y bomba) es estremecedor y apunta claramente a las oscuras relaciones entre las fuerzas antiterroristas de la Guardia Civil y los circuitos de tráfico de esta sustancia (cuando las casualidades no existen). Recomendamos su lectura, es un informe de acceso libre en la red.

Más allá de todas estas películas del horror nos centramos en su consumo y consecuencias entre los de dentro de los muros. Ya hemos hablado breve pero claramente sobre nuestra opinión: si sigues consumiéndola en

la cárcel, utiliza jeringuillas de un solo uso, sólo para ti.

El consumo de heroína afecta al aparato digestivo. El estreñimiento es muy común entre los que abusan de sustancias opiáceas, y se alternan con diarreas, vómitos, náuseas, deshidratación. Estos síntomas pueden llevar a una falta de nutrientes y desequilibrio de electrolitos como sodio, potasio y cloruro (si los riñones no cumplen su función es cosa verdaderamente grave).

Consumir comidas equilibradas puede reducir la gravedad de estos síntomas, aunque las náuseas hagan difícil la alimentación. Se recomienda una dieta alta en fibra con muchos carbohidratos complejos, como cereales integrales, verduras, guisantes y legumbres. En el apartado acerca de la nutrición intentamos dar unos consejos más detallados.

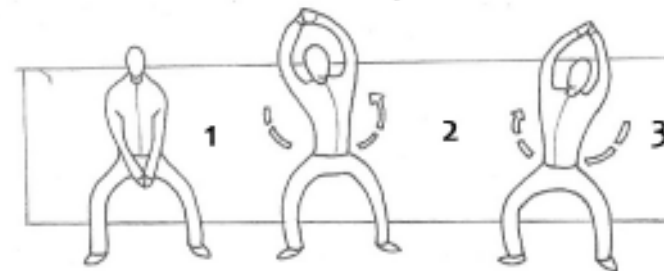
- La cocaína.

Esta sustancia que se extrae de la planta de coca y que se cultiva en Sudamérica se utilizaba ya desde finales del siglo XIX con fines médicos, como anestésico local, en jarabe para la tos o tónicos vigorizantes. Su producción y distribución genera (como en el resto de las drogas) un imperio económico difícilmente sostenible sin la implicación corrupta de sistemas políticos, policiales, judiciales y financieros, que favorece su tránsito por todo el mundo y que elabora unas operaciones complicadísimas de blanqueo del dinero generado con su venta. Se mantiene, además, mediante métodos muy violentos, conflictos armados incluso entre Países, y multitud de muertes callejeras por “ajustes de cuentas”.

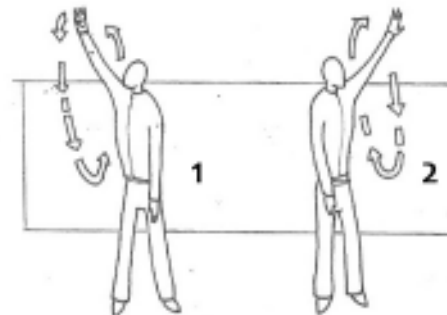
La cocaína es una de las drogas más peligrosas que existen debido a su altísimo poder adictivo, y su consumo viene aumentando entre la población desde los años noventa hasta hoy, sin reducirse a ambientes marginales; más bien al contrario, el consumidor mantiene cierto estatus económico con el que asegurar su dosis de optimismo y seguridad en sí mismo. Provoca euforia, sube la autoestima, aumenta la receptividad, pero su consumo deriva en un estado de ansiedad constante por conseguir la siguiente dosis, y su consumo se vuelve incontrolado y abusivo. Los efectos a largo plazo son gravísimos: ataques de pánico, manías persecutorias, depresión, nerviosismo, muertes por sobredosis o suicidios. Si se consume inhalada daña las fosas nasales y el maxilar superior, perforando incluso el hueso.

El adicto se ve obligado con frecuencia a traficar para costear su consumo, motivo de condenas de privación de libertad. La cárcel está repleta de

### Ejercicio 6: el carrusel de la espada china



### Ejercicio 7: el gran molin de viento



### Ejercicio 8: el hula-hoop



ne que estar libre de pensamientos extraños, solo hay que hacer el ejercicio. En cuanto nos familiaricemos con la práctica nos daremos cuenta de que es muy relajante, además de que al mover todos los músculos y articulaciones estamos consiguiendo mantener el tono muscular, proporcionando elasticidad y ayudando a regenerar los tejidos articulatorios, algo especialmente indicado en mujeres acercándose a la menopausia, ya que la aparición de problemas artríticos, o desgastes artrósicos pueden ser una de las consecuencias de esta revolución hormonal tan agresiva a veces. He añadido a estos ejercicios considerados como terapéuticos algunas posturas de cuello aprendidas practicando Tai-chi.

### **Calentamiento lumbar**

Antes de empezar hay que calentar bien las regiones lumbares con rotaciones de cadera llamadas de hula-hoop: de pie, con las piernas separadas a una distancia ligeramente superior a la anchura de los hombros. Después, frotarse las palmas de las manos y ponerlas encima de los riñones. Rotar la región pélvica en el sentido de las agujas del reloj (25 rotaciones). Después, rotar la región pélvica en sentido contrario (25 rotaciones). Repetir las rotaciones hasta un total de 100.

### **Ejercicio 1: levantar el cielo**

Es uno de los ejercicios más sencillos y eficaces de chi-kung. De pie, erguido y relajado, con las piernas separadas a una distancia similar a la anchura de los hombros. Los brazos caen rectos hacia abajo, las manos delante forman ángulo recto con los antebrazos. Inspirando suavemente por la nariz vamos subiendo los brazos, describiendo un arco, hacia delante y hacia arriba, hasta que las palmas de las manos miren al cielo. La cabeza va mirando cómo suben las manos. Retenga suavemente el aire y al llegar arriba empuje suavemente las manos hacia el cielo. Después baje los brazos por los lados suavemente mientras espira, volviendo la cabeza a mirar de frente, como al principio.

Repetir 10 o 20 veces el ejercicio, sintiendo cómo se estira la espalda cada vez que empuja con las palmas hacia arriba. Es muy positivo llegar a practicar este ejercicio diez minutos al día.

### **Ejercicio 2: cosechar estrellas**

De pie, erguido y relajado, con las piernas separadas a una distancia ligeramente mayor que la anchura de los hombros. Posiciona las manos a la

traficantes de cantidades más o menos modestas, mientras la impunidad envuelve a los peces gordos. Nada nuevo. No existen recetas milagrosas ni medicamentos para tratar esta adicción peligrosísima, salvo el esfuerzo individual por liberarse de las propias cárceles.

## **LAS ENFERMEDADES**

### **La hepatitis C**

Se ha conseguido, no sin la lucha constante de asociaciones de afectados por la hepatitis C, que el Plan Estratégico para el abordaje de la hepatitis C por parte del sistema nacional de salud se ponga en marcha en mayo de 2015. El gobierno ha destinado una partida de veinte millones de euros para enfermos en prisiones, cantidad claramente insuficiente, desde luego, visto el problema desde dentro. Sobre todo, creo que es importantísimo preparar el cuerpo para una terapia farmacológica que está dando buenos resultados, pero bastante agresiva para un organismo castigado ya físicamente (cualquier terapia farmacológica lo es), y pensando que después de la eliminación del virus de la hepatitis C del organismo es posible que la terapia tenga que ser completada con un trasplante de hígado. Paradójicamente, las noticias que llegan por parte de las asociaciones de afectados por la Hepatitis C son contrarias al sentido común: es decir, afirman que el acceso al tratamiento es exclusivo para presos gravemente enfermos. Una vez más el absurdo como pretexto. Este manual puede ayudar a conseguir unos hábitos saludables y a preparar al cuerpo para lo que se avecina: alimentarse mejor, practicar ejercicio, abandonar el consumo de tabaco y otras sustancias tóxicas (bastantes fármacos va a tener que procesar un hígado ya enfermo...).

Algo que creo que es fundamental para el éxito de un plan tan costoso económicamente es que los pacientes condenados a privación de libertad a los que se trate, y que colaboren activa y positivamente en el tratamiento de su enfermedad, accedan a regímenes de tercer grado, libertad vigilada, o condicional: es decir, ser tratados desde la calle, en el entorno familiar u hospitalario que va a hacer seguimientos serios de los pacientes, y va a procurarles los cuidados que en prisión no van a poder tener. Para ello, habrá que insistir una y otra vez por los cauces administrativos de las prisiones, jueces de vigilancia penitenciaria, servicios sanitarios... Contacta

con la Asociación de Afectados por la Hepatitis C, ya que son el colectivo más cercano a tu problemática. Hay que, de alguna manera, conseguir despertar a una sociedad adormecida para que se implique en esta reivindicación.

## El VIH

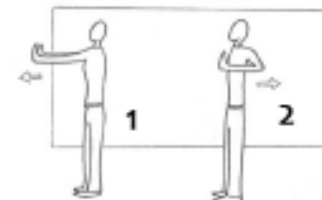
No pretendemos dar pautas de curación para una patología que no la tiene (de momento), ni de valorar los tratamientos farmacológicos utilizados porque no tenemos conocimientos para ello. Sabemos que gracias a estas terapias (cada vez con menos dosis de fármacos y efectos secundarios) se está consiguiendo mantener al organismo portador de VIH en un estado de equilibrio ante las posibles infecciones oportunistas que se instalan en él iniciando el proceso de enfermedad de SIDA. Incluso queremos creer que se está consiguiendo retrasar y evitar ciertas patologías características (un tipo concreto de cáncer en la piel; o la pérdida de masa muscular en el rostro, que agrava el mayor problema que actualmente tiene el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida: su estigmatización y el rechazo social).

Lo que queremos es analizar las condiciones físicas y psicológicas de quien la sufre, limpiando y regenerando lo que molesta al cuerpo y darle lo que necesita para encontrarse mejor. Esto implica modificar sus costumbres físicas y mentales y entender que el objetivo no es luchar contra la enfermedad sino potenciar las capacidades de nuestro organismo para regenerarse y alcanzar un estado de equilibrio.

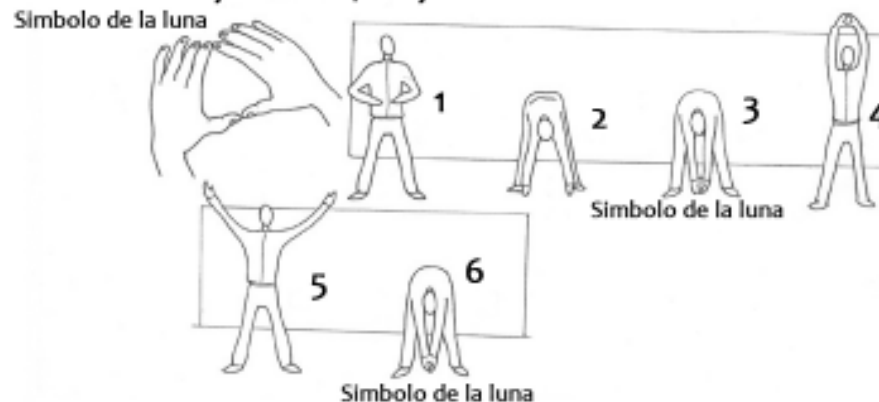
Para que un agente patógeno (dañino: virus, bacterias, hongos...) pueda prosperar en un organismo y nos enferme necesita un terreno fértil. Si estamos sanos y fuertes este microbio no tendrá vida fácil. Con el VIH el sistema defensivo del cuerpo se debilita, igual que el sistema endocrino: hígado, bazo... productores de hormonas y enzimas responsables de mantener en orden los sistemas de alerta necesarios ante cualquier invasión de elemento extraño, asimilación de los elementos favorables, y adecuación a las diferentes circunstancias y entornos medioambientales. Los afectados de VIH dentro de prisión son muy vulnerables ante estas infecciones oportunistas (con tanta población en un espacio reducido el mapa microbiano es extremadamente rico), se convierten en huéspedes indefensos de éstas, agravando su salud seriamente.

La alimentación y las terapias a las que se puede acceder en la prisión son limitadas. La medicina oficial aplica sus métodos a través de su servicio

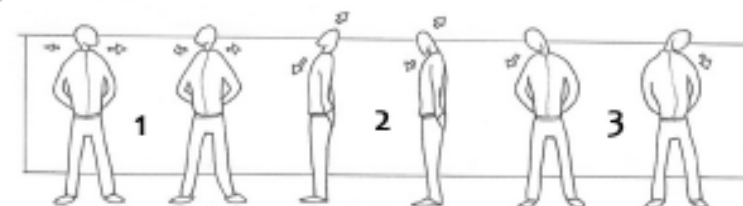
### Ejercicio 3: empujar montañas



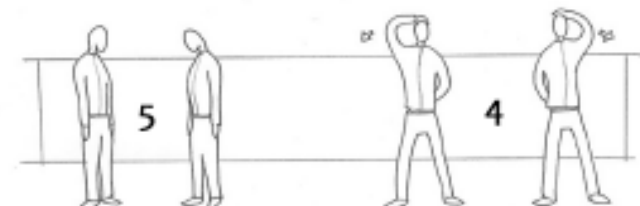
### Ejercicio 4: sujetar la luna



### Ejercicio 5: el cuello



derecha   izquierda   inspirar   espirar   espirar   inspirar  
 espirar   inspirar





infusiones, con características medicinales, que sustituyan tantas bebidas azucaradas y carbonatadas. Como ya he dicho anteriormente, podría resultar interesante ofrecer la posibilidad de que ONG y otros grupos de compromiso con los presos se ocuparan del gasto en alimentos saludables en el economato (fruta, lácteos...) de aquellos presos indigentes que necesiten aporte vitamínico en su dieta debido a problemas de salud.

## EL EJERCICIO FÍSICO

El recluso puede convertirse en el perfecto ejemplo de sedentarismo si se deja vencer por la apatía, la desgana, la falta de motivación. Es importantísimo para él, sin embargo, la realización de ejercicio físico para mantener en plena forma los órganos internos, las articulaciones y músculos. Físicamente, es bueno contra los problemas vasculares, favorece la actividad respiratoria y digestiva, refuerza el sistema nervioso, activa la producción de hormonas estimulantes, es indispensable para problemas de obesidad, diabetes y depresión.

Un compañero, muy querido, que lleva ya veinte años entre rejas, explica un método sencillo con el que tonificar músculos y activar todas las articulaciones, de forma sencilla y realizables por cualquier persona, edad o condición. Son ejercicios que deben realizarse siempre lentamente, respirando de forma suave, de manera relajada. La serie de ejercicios que propone es una selección sacada de las prácticas físicas chinas: chi-kung significa el cultivo de la energía, y forma parte de la preparación que los monjes shaolín hacían antes de sus prácticas de wu-shu (artes marciales defensivas, siempre). El chi-kung pretende que la persona controle sus movimientos y los armonice con la respiración, centrando su atención solamente en el ejercicio que realiza. Es una práctica complementaria al tai-chi, normalmente se añaden una a la otra.

## EL CHI-KUNG DE LAS DIEZ FORMAS O EJERCICIOS DINAMICOS DE SHAOLIN

Todos los movimientos tienen que hacerse despacio y sin tensar los músculos, procurando respirar suavemente, en armonía con los movimientos, aspirando y espirando de acuerdo con ellos. Por último, la mente tie-

médico dentro de ella y la práctica hospitalaria en caso de emergencia o procedimiento quirúrgico. Si el interno tiene posibilidades económicas puede solicitar tratamientos médicos alternativos, siempre y cuando estén reconocidos legalmente como válidos. El problema es que la mayoría de los presos carecen de esas posibilidades. Creo que es un deber de Instituciones Penitenciarias el hacer un esfuerzo para permitir la posibilidad de que las asociaciones y otras plataformas de afectados y apoyo a presos proporcionen medios para la asistencia médica a los enfermos, no como alternativa a los diagnósticos y tratamientos diseñados por el equipo de salud (o también, aunque sería verdaderamente revolucionario) sino para apoyar y complementar dichos tratamientos: proporcionando productos remineralizadores, vitamínicos, plantas medicinales, biodrenajes, cataplasmas, terapias manuales... a los que no puede acceder desde dentro. En realidad es una triste manera de paliar el incumplimiento de un derecho básico de las personas presas: la excarcelación de los enfermos con afecciones graves e irreversibles.

## LA NUTRICIÓN

El cuerpo humano procesa los alimentos que ingerimos para convertirlos en nutrientes: es decir, recibe (mastica y traga) transforma (digiere) y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos (absorbe y transporta los nutrientes a todos los tejidos del cuerpo humano). Finalmente, las sustancias que no son aprovechadas son eliminadas a través de los intestinos. Es la manera de reparar los tejidos por desgaste o excreción y de procurar el crecimiento celular regenerador, así como de suministrar la energía necesaria para la actividad física, el mantenimiento de las funciones vitales y la adaptación contra las pérdidas de calor y frío (tiritar, sudoración...)

En la composición de cualquier alimento se puede distinguir entre :

### Macronutrientes

*Proteínas:* necesarias para la construcción de tejidos, son como los ladrillos de una casa. Además, sus moléculas son las responsables de la asimilación de los nutrientes, transporte de oxígeno y grasas en la sangre, y transporte de medicamentos, evitando que grasas y tóxicos no circulen finalmente y se vayan pegando en las paredes arteriales, como las tuberías viejas, y provocando arterioesclerosis. El consumo de proteínas de

origen animal (carne, pescado, huevos) exige limitación, puesto que todo exceso se convierte en grasa acumulada en el organismo. Las proteínas de origen vegetal, sin embargo, son muy tolerables por el organismo: soja, guisantes, legumbres, frutos secos.

En la cárcel, donde se abusa de las proteínas animales cocinadas en fritura (con aceites reutilizados, harinas y rebozados) en lugar de hacerlo en cocción o asado, más limpio y saludable, es una buena opción optar por la dieta vegetariana incluyendo huevo, (proteína completa y muy recomendable), y algún tipo de lácteo, como yogures o queso si hay problemas de digestión de la lactosa de la leche, que se ofrece en el comedor.

Es importante mantener el consumo de proteínas si se sigue un tratamiento farmacológico o si se fuma mucho, para que la menor cantidad de oxígeno que circula en el cuerpo tenga medio de transporte, al menos, a través del organismo.

**Glúcidos o hidratos de carbono:** aportan energía al organismo. Son componentes fundamentales de la dieta del hombre: cereales, legumbres, patatas, arroz (recomendable y necesaria 3 raciones semanales de arroz). Se deben evitar los azúcares de golosinas y dulces (bollería elaborada con azúcares de absorción rápida, mantecas animales y harinas) porque son energía que se consume muy rápido y el resto son grasas que el cuerpo deposita aumentando el colesterol malo. Otro tipo de hidrato de carbono es la fibra, base de una buena movilidad intestinal al ablandar los residuos intestinales, evitando problemas como el estreñimiento. La fibra se encuentra en los vegetales y los cereales integrales, aunque se pierde mucho al cocerlos (es necesario buscar la manera de comerlos diariamente crudos, en ensalada).

Las personas con exceso de peso tienen que controlar muy bien la cantidad de hidratos de carbono que ingieren. Igualmente, los DIABÉTICOS tienen la obligación de controlar su consumo, midiendo el aporte siempre equilibrado al nivel de insulina en la sangre. Estos enfermos tienen problemas para producir insulina, una hormona que se produce en el páncreas y que convierte en glucosa los hidratos de carbono. La glucosa es la energía que se reparte por todo el cuerpo a través de la sangre, es el alimento necesario de nuestro organismo, indispensable para vivir. Si aportamos más hidratos de carbono que los que nuestra insulina pueda procesar se convierten en grasa, y andan circulando en la sangre, depositándose en las paredes de las arterias como tuberías sucias y dificultando la circulación de la sangre. Puede que un trozo grande de grasa tapone una arteria

### Calentamiento lumbar

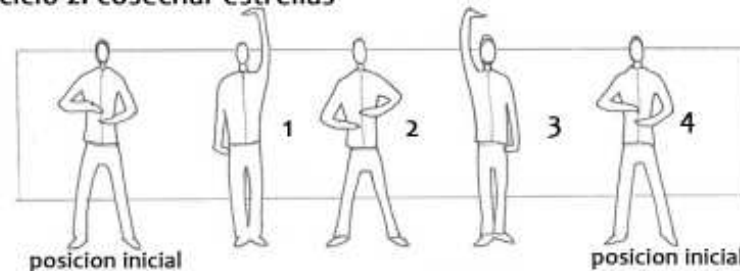


### EL CHI-KUNG

#### Ejercicio 1: levantar el cielo



#### Ejercicio 2: cosechar estrellas



alimentos ricos en hidratos de carbono (bolos, pastas, cereales...) y consume poca proteína (la que consume es de mala calidad), lo que puede disminuir el nivel de albúminas en el hígado y provocar pérdida de masa muscular. El consumo de vegetales y frutas es escaso, y así complica la asimilación de vitaminas y minerales, algo que ya se reduce sensiblemente en su organismo debido al efecto de la drogas en él. Lo único positivo que tienen es que su dieta hipolípida (baja en grasas) suele conllevar normalmente unos niveles bajos de colesterol en sangre. Es decir, una alimentación desastrosa. Además las drogas alteran la absorción de los nutrientes. Entre las carencias que se observa en ellos, sufren deficiencias de vitamina A, vitaminas del grupo B, sobre todo ácido fólico, vitamina C y vitamina E, deficiencia de hematocritos (células sanguíneas responsables del transporte del oxígeno), indicador de anemia, y deficiencias de minerales como selenio y germanio. Debemos encontrar los alimentos que complementen estas deficiencias, y si no recurrir a complementos vitamínicos bajo supervisión médica: vegetales de hoja verde, alcachofas, ajos, avena, borrajas, champiñones, arroz integral, huevos, atún, zanahorias, frutas, frutos secos, lentejas, pan, coles, queso... En definitiva, alimentación natural que evite fritangas, productos envasados y elaborados y reducción drástica de grasas animales y carnes rojas.

Además de la ya mencionada deshidratación por problemas gastrointestinales originados por el consumo de heroína y morfina, principalmente, se añade la pérdida de peristaltismo (contracciones en los intestinos para expulsar residuos sólidos del organismo) lo que da lugar a estreñimiento y pérdida de apetito. Se corrige fácilmente con una dieta rica en fibra.

La alimentación es un tema que podría alargarse durante 20 o 30 páginas, y aún quedaría mucho por decir. En definitiva, no es más que la toma de conciencia de cada persona de la importancia de recuperar o mantener su salud. Debe ser incansable la exigencia a la administración penitenciaria de que asuma su responsabilidad en el tema de la alimentación. Observamos cómo en los hospitales se elabora diariamente comida para muchos pacientes, con diferentes exigencias y dietas. Y diariamente se consigue un servicio correcto, atendiendo todas las necesidades nutricionales. Estoy convencido de que en los centros penitenciarios puede observarse el mismo rigor y cuidado por la salud. Lo mismo pienso de los productos que se ofrecen en el economato: deben ir sustituyéndose paulatinamente las elaboraciones no saludables desde el punto de vista cardiovascular, ofrecer cada vez más alimentos naturales y frescos, así como hierbas y tés para

o una vena, detenga la circulación de la sangre y provoque una trombosis. Los dos accidentes son muy graves y en ocasiones mortales. Se deben evitar los dulces, bollería y azúcares de liberación rápida, e ingerir los hidratos de carbono de liberación lenta necesarios. Hay varios tipos de diabetes, pero la dieta y el ejercicio físico son indispensables para controlarla. Un diabético mal controlado tiene un riesgo muy alto de sufrir arterioesclerosis y por ello amputaciones en los dedos y piernas por mala circulación, perder la visión por glaucoma, insuficiencia renal, obesidad y todas las afecciones que arrastra, aparte de los accidentes por subidas y bajadas de glucosa en la sangre.

*Lípidos o grasas:* Aparte de aportar energía al organismo facilitan la absorción de algunas vitaminas (liposolubles), son indispensables para el funcionamiento correcto de las hormonas en el organismo, y es el material que sirve de sujeción a los órganos internos y de aislamiento entre unos y otros. Existen grasas vegetales (aceites, aceitunas, algunos frutos secos) y grasas animales (tocinos, mantequillas) éstas últimas peligrosas porque un consumo mayor del necesario aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se pueden eliminar de la dieta las grasas animales perfectamente sin perder un mínimo de salud, más bien al contrario.

*Micronutrientes:*

*Vitaminas:* necesarias para asimilar macronutrientes en el organismo. Con una dieta adecuada de frutas y productos frescos y naturales dispondremos de ellas. Según necesiten disolverse en agua o grasa para ser absorbidas, serán, hidrosolubles o liposolubles; por eso detallamos brevemente cuáles son unas y otras vitaminas para procurar acompañarlas con estos componentes. El consumo de tabaco, alcohol o drogas exige mayor aporte de vitaminas. Intentaremos hablar luego sobre ello, en el apartado de dieta para drogodependientes.

Vitaminas liposolubles (A,D,E,K): se almacenan en el tejido adiposo del cuerpo, así que no es necesario tomar diariamente. Su exceso es tóxico, pero son imprescindibles para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, en otras funciones. Se encuentran en los pescados azules (sardinas, atún, caballa...), zanahorias, frutos secos, aceitunas, ciruelas pasas, legumbres... La vitamina D se consigue con la exposición al sol, absorbiéndose a través de la piel.

Vitaminas hidrosolubles (C y complejo B): se disuelven en agua, por tanto se eliminan fácilmente. Se encuentran en frutas, vegetales de hoja verde, legumbres, carnes... Una dieta de alimentos frescos y saludables aporta

las vitaminas necesarias.

*Los minerales:* se encuentran distribuidos en todos los alimentos, por lo que con una dieta normalizada ya se aporta la cantidad necesaria.

Los únicos elementos de que se pueden presentar carencias son el yodo, el hierro y el calcio, pero sus carencias pueden ser síntoma de una disfunción orgánica: afecciones de la glándula tiroides, anemias... Es el médico el que tiene que valorarlas con urgencia, además de que un exceso de estos minerales puede ser tan o más grave que su déficit.

Los enfermos con VIH suelen tener déficits en selenio y germanio, ambos presentes en dietas saludables (vegetales, frutos secos, pan, arroces integrales o no, pasta, frutas...).

Las mujeres en período menopáusico o cuando hay un gasto energético grande (ejercicio F).

*El agua:* el componente principal de cualquier ser vivo. Transporta el oxígeno y los nutrientes en forma de plasma sanguíneo, retira los residuos de deshecho a través del riñón y regula la temperatura de nuestro cuerpo. Es recomendable beber dos litros de agua al día y beber agua al levantarse, en ayunas.

Aunque es sólo un pequeño resumen, esperamos que sirva como aclaración, ya que en la cárcel hay que atenerse a lo que se sirve en el comedor y a los productos que puedes comprar en el economato o por servicio de demandaduría, si tienes peculio. Con un poco de esfuerzo puedes sustituir aquellos alimentos menos convenientes (demasiadas carnes rojas, grasas animales, fritos en aceites reutilizados, bollería...) por otros como tomates, aceite de oliva, frutas, yogures, queso, frutos secos que no hayan sido tostados con grasas industriales y salados (habría que hacer una seria petición a los centros penitenciarios para que se retiren los frutos secos salados y grasosos y se sustituyan por otros naturales, ya que son muy beneficiosos para la salud). También puedes comprobar, si fumas o tienes gastos adicionales porque consumes drogas, cómo se puede invertir ese gasto en comer mejor, en salud definitivamente.

Para evitar que el cuerpo se quede sin energía es aconsejable comer cada dos horas algún refrigerio, como fruta por ejemplo, o frutos secos. No comer nunca grandes cantidades, y hacer cinco comidas diarias. El desayuno debe ser muy completo, incluyendo carbohidratos (pan, cereales), proteína (leche, yogur, bebida de soja, jamón o huevo) y frutas. Las principales comidas aportan energía a través de los carbohidratos: patatas, cere-

ales, arroz, pasta y las proteínas, indispensables en la dieta. Una vez al día procurar comer una ración de verdura cruda (ensalada) y otra cocida. Es recomendable cenar pronto (al menos dos horas antes de dormir) y poco. Las infusiones que se ofrecen en el economato son té, manzanilla y tila. Procura acostumbrarte a ellas. Puedes hacerte infusiones cogiendo agua muy caliente de las duchas en un recipiente, y metiendo allí la taza de agua con la infusión, dejándola que se caliente al baño maría.

La manzanilla es una infusión estupenda para problemas de digestión: asienta el estómago o provoca el vómito. Tiene un efecto inmediato. También es eficaz para limpiar las pieles irritadas, picosas, para limpiar los ojos cuando hay conjuntivitis o legañas, y para la limpieza de órganos genitales, además del jabón.

La tila ayuda a relajarse, y una hora antes de dormir va a ayudar a conciliar el sueño.

El té es bueno para los procesos gastrointestinales y diarreas, cuando se comienza a ingerir líquidos y algún alimento. Con unas gotas de limón limpia de gérmenes el aparato digestivo. La teína es excitante, así que hay que evitar tomarlo antes de dormir.

Todo el mundo lo sabe, pero no está de más recordar que cuando hay tos, sobre todo a las noches, beber mucha agua con limón y miel suaviza la garganta. Procurar dormir con doble almohada, o algo más incorporado ayuda a respirar en estos casos. También puede ayudar chupar una sacarina, un caramelo, tomar agua con mucho azúcar.

## **Aspectos nutricionales de los drogodependientes**

Muchas personas que cumplen condena lo hacen por su condición de drogodependientes. Muchas de ellas acarrean el problema de la malnutrición desde hace mucho tiempo, con lo que el problema se agrava. La apatía, la prioridad para gastar el dinero en drogas antes que en comida y las condiciones de vida provocan demasiadas veces alimentación desordenada e irregular, a base de productos de consumo rápido y azúcares de absorción rápida (bolos, bolsas de patatas y snacks, golosinas...) la mayoría de las veces hipocalórica y muy desequilibrada que produce adelgazamiento y desnutrición y colabora a destrozarse su maltratada dentadura. Debemos tener en cuenta que las diarreas y vómitos del drogodependiente provocan con frecuencia deshidratación.

En general, el drogodependiente abusa del alcohol, bebidas azucaradas,