



Asambleas Populares del 15M que han consensuado madrid15m: Alpedrete, Malasaña, Villaverde, San Juan Bautista, Collado Villalba, Chueca, La Conce, Carabanchel, Pueblo Nuevo, Villa de Vallecas, Montecarmelo, Barrio del Pilar, Alcalá de Henares, Moratalaz, Barajas, Las Rozas/Las Matas, Plaza Dalí, Torreleguna, El Escorial, Chamartín, Austrias, BOCEMA, Galapagar, Alcorcón, San Blas, Guadarrama, Lucero, Arganzuela, Paseo de Extremadura, Getafe, Tetuán, L.A. Hormigón, Chamberí, Pedrezueta, Leganés, Usera, Las Letras, Prosperidad, Majadahonda, A. G. Sol, Predriza, Colmenar Viejo, Torrejón de Ardoz, Fuenlabrada, Móstoles, Lavapiés, Moncloa, Getafe, Hortaleza, Aluche, Guindalera, Espacio común 15M y Plaza de los pueblos.



D. L.: M-15672-2012

Asamblea 15M Tetuán  
Asamblea 15M Hortaleza  
Asamblea 15M Coslada  
Asamblea 15M Villaverde

# RED INVISIBLES

<http://redinvisibles.org> -- [contacto@redinvisibles.org](mailto:contacto@redinvisibles.org)

## HISTORIAS DE (DES)ESPERANZA

BANCO DE ALIMENTOS  
15M TETUÁN

Ya son dos personas del Banco de Alimentos 15M de Tetuán las que han muerto. El último, Cristian, murió este mes de marzo de 2016, y duele tanto, tanto... Para recordarlo, le dedicamos con todo nuestro cariño esta carta, que es una historia de historias de las vidas de las personas que componemos el banco de alimentos, entre ellas la suya propia. Nuestras vidas se cruzan en la dificultad, pero también en la esperanza.



**H**oy me empapé de nuevo bajo la lluvia. Desde que tuve una neumonía muy fuerte el invierno pasado, me da miedo mojarme. Llego a preguntarme si alguna vez de verdad me duché con agua caliente, porque hace ya tanto tiempo de eso...

Una compañera del banco de alimentos me cuenta lo que sufre cada vez que tiene que bañar a sus hijos con agua fría durante el invierno. Ahora el invierno está a punto de pasar, pero... ¿y si no llego a vivir una nueva primavera? Me siento cansado, débil, sin fuerzas. Llevo un tiempo cayendo enfermo una vez tras otra, las defensas agotadas, el ánimo por los suelos. Lo de las defensas debe de ser también por la mala alimentación.

Hablábamos el otro día sobre esto en el banco de alimentos: una decía que come carne una sola vez al mes; la otra, que desde hace tres semanas ninguno ha comido ni fruta ni verdura; el otro, que el panadero les regaló un montón de pan una vez, y es lo único que comieron durante un par de días; y otras personas, que tuvieron o todavía tienen que comer solo una vez al día para que sus hijos puedan comer tres. Y así todo... pero a veces sonrío, no sé por qué; serán pequeños gastos de otras personas que tengo cerca, o de un niño que hace una gracia en la calle, o de un rayito de sol que me reconforta un rato, o cuando pienso en que con lo que mando a mi país mis hijos pueden soñar con una vida mejor, aunque sé que me extrañan. He luchado mi vida entera, y lo sigo haciendo, pero a veces no puedo más.

He oído a otras personas en mi situación cómo han

pensado en dejar este mundo, o cómo han estado tomando pastillas para evitar tanto sufrimiento. Es raro, porque voy por la calle y pienso: ¿no lo verán, estas personas que pasan junto a mí, a nosotros? ¿No nos ven cómo sufrimos? Y cuando luchamos, ¿no ven por qué lo hacemos? Es un mundo de ciegos, y eso lo hace más duro, porque creo que sentimos aún más frustración. Y esa frustración al final la descargamos entre nosotros, los iguales, los que estamos en esta mala situación, cuando el dolor en realidad viene de afuera y afuera debería quedarse. Hasta que alguien dice: basta, que nos hacemos daño.

No deja de sorprenderme que también sepamos decir palabras de apoyo y amor en el medio; desde luego, ninguna sobra. Y así, cuidamos a la persona más mayor del banco de alimentos cuando se rompió la cadera y le conseguimos un andador, y todavía hay quien le lleva la comida a su casa. O cuidamos a otra chica que, pese a ser joven, tuvo varios ACV (accidentes cerebro-vasculares, le dicen), y no podía tampoco acudir a las recogidas de alimentos. Y así, con tantas otras situaciones. Y tampoco paro de pensar que nada de esto nos pasaría si, simplemente, tuviéramos una vida con unas necesidades básicas cubiertas, si no fuera todo estrés para conseguir las mínimas cosas para seguir vivos.

Yo no quiero morir, pero tal vez, en una de éstas, de verdad me muera.

Ya son dos personas del Banco de Alimentos 15M de Tetuán las que han muerto. El último murió en este mes de marzo de 2016, y duele tanto... Tanto... Este escrito es por él, por Cristian, y va con todo nuestro cariño.

De verdad, los pobres se mueren antes y enferman más. Existe un gradiente social de la salud; es decir, que nuestra salud disminuye según desciende nuestra posición social. En España, ajustando por edad, las mujeres de nivel educativo más bajo mueren un 32% más que las de nivel educativo más alto; y los hombres, un 35% más. Salvo para algunos tipos de cáncer, la tasa de mortalidad para las mayores causas de muerte sigue un gradiente inverso al nivel educativo (Reques *et al.*, 2014). En los últimos años en España, el aumento y la profundización de la pobreza han hecho resurgir el debate sobre el impacto de la misma en la salud de la población, especialmente en grupos que han sido más vulnerados. Los procesos de desahucio, entre otros, se han visto asociados a una mala o muy mala salud percibida, a peor salud mental (hasta el 88% presenta ansiedad, y hasta un 92% niveles graves de trastorno de depresión) o a un mayor porcentaje de enfermedades crónicas

(EASP, 2014). También la imposibilidad de mantener una temperatura adecuada en el hogar se ha relacionado con una mayor mortalidad y morbilidad, principalmente por patologías cardiovasculares y respiratorias (Kivimäki *et al.*, 2006). Es importante destacar que el cambio de pautas de consumo de alimentos no es fruto de elecciones individuales descontextualizadas, sino que está condicionado por la situación económica, siendo aquellas personas cuya situación económica es mala las que modifican más los tipos de alimentos que consumen (Martín-Lagos López, 2013). De hecho, un 41,2% de las personas en España dice haber modificado sus pautas alimentarias para economizar (CIS, 2011).

En el caso de los menores, se sabe que la existencia de privación en el barrio, los bajos ingresos familiares, el bajo nivel educativo o la baja categoría ocupacional de los padres, el desempleo en el hogar, la mayor sobrecarga o explotación laboral de los progenitores, la falta de tenencia de vivienda o la privación material en el hogar, impactan de forma negativa en la salud infantil (Pillas *et al.*, 2014). Entre los menores de edad en España, se ha visto un impacto en salud general, en salud mental y en el uso de los servicios sanitarios en grupos vulnerables. En un trabajo realizado con familias atendidas en Cáritas de Barcelona por la necesidad de un realojamiento urgente (Rajmil *et al.*, 2015; Novoa *et al.*, 2013), se

vio que un 22,7% de los niños y un 22,9% de las niñas percibían su salud como mala (frente a un 6,8% y un 6,9%, respectivamente, en la población infantil general), que un 61,3% de los chicos y un 37,5% de las chicas presentaban problemas de salud mental (frente a un 9,2 y un 7,6% en la población general). Además, un 15,9% de los niños y un 26,2% de las niñas no podían desayunar, cuando esta circunstancia en la población infantil general ocurre en un 0,1 y 1%, respectivamente.

Dos trabajos de fin de máster de Salud Pública realizados en el Banco de Alimentos 15M de Tetuán, han sacado también a la luz un contexto de sufrimiento e impacto percibido en salud tanto en las personas adultas como en sus hijos e hijas menores de edad, pero también las estrategias que ponen en marcha para intentar reducir el impacto de esta situación en su salud y en la salud de sus hijos, y las dificultades que encuentran en ello para tener la mejor salud posible. ■

### LA SOLIDARIDAD Y LA AUTOGESTIÓN COMO RESPUESTA

15M COSLADA

Lo que desde hace mucho tiempo algunas personas vienen denominando crisis económica, otras lo llamamos estafa. Muy bien orquestada y organizada, ha sumido a la mayoría de la población mundial en una situación de indefensión frente a los sistemas políticos y económicos y de pérdida de derechos sociales y humanos básicos... La protección social que "garantizaba" el Estado de Bienestar ha resultado ser insuficiente, inadecuada y, en muchas ocasiones, inexistente: familias enteras con todos sus miembros en paro sin ningún tipo de subsidio, desestructuración, desahucios, etc. De tal manera, que dicho Estado del Bienestar dirigido por políticas neoliberales está siendo desmantelado y privatizado.

A todo esto se suma que muchas ONG's, asociaciones y empresas privadas se están lucrando a costa de subvenciones y concesiones que reciben de la Comunidad Europea, los Estados, las Comunidades Autónomas, los ayuntamientos... mientras que la pobreza y la miseria aumentan cada día.

Ante esta situación, la solución es la organización. En los últimos años, miles de proyectos solidarios y de apoyo mutuo autogestionados se han gestado y desarrollado: plataformas de vivienda, grupos para la defensa y protección del derecho a la sanidad universal, comedores sociales, bancos de alimentos...

En referencia a los bancos de alimentos, solo en la Comunidad

de Madrid al menos 21 se han fundado y continúan a pleno rendimiento para asegurar alimentos a más de 4.000 personas (personas mayores, adultos, menores). Estas despensas están en al menos 11 distritos de la capital y 10 municipios madrileños.

Muchos surgen a partir de asambleas del 15M, despensa solidaria, RSP... Se trata de proyectos autogestionados, assemblearios, cuya base es la solidaridad entre los vecinos y vecinas, entre las personas. Un factor común a todos ellos es su carácter crítico: comparten la idea de que es el Estado quien debería suplir las necesidades de sus ciudadanos.

Los participantes se distribuyen las tareas a realizar: recogida de alimentos a las puertas de los comercios, transporte de los mismos hasta el lugar de almacenaje, almacenamiento, composición de las bolsas y/o paquetes y su reparto.

Las carencias nutricionales afectan a la salud tanto física como psicológica. En el caso de los menores puede afectar gravemente a su desarrollo. Sin olvidar que, cuando existe carencia alimentaria y nutricional, con total seguridad otras necesidades básicas tampoco estarán siendo cubiertas.

Un aprendizaje se desprende de todo esto: frente al individualismo y la competencia, la organización social, la solidaridad y el apoyo mutuo se están instalando en las sociedades actuales, vienen para quedarse y ya son, afortunada e inevitablemente, imparables. ■