



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

MONTAÑAS DE ILUSIÓN *Bajhang District – 2019*

INFORME FINAL

Llevamos a **Nepal**
MONTAÑAS DE ILUSIÓN
17 sept - 20 oct 2019

Donaciones: IBAN ES73 0128 0402 590100028421

 www.jrmorandeira.blogspot.com.es
www.jrmorandeira.org

 www.nepaldala.org

 www.mhfedurnepasaban.com

Cartel de MONTAÑAS DE ILUSIÓN (septiembre-octubre 2019)

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

ÍNDICE:

- **ANTECEDENTES**
- **ALIANZAS Y APOYOS**
- **CONTEXTO SOCIO-ECONÓMICO del Valle del Saipal**
- **OBJETIVOS GENERALES y ESPECÍFICOS**
- **ACTIVIDADES REALIZADAS**
- **CRONOGRAMA**
- **EQUIPO HUMANO y MATERIAL**
- **FINANCIACIÓN**
- **GASTOS**
- **FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO**
- **CONTACTOS**
- **ANEXOS**
 - **0:** Mapas de Nepal
 - **1:** Datos económicos de *Saipal Rural Municipality*
 - **2:** Saipal FM
 - **3:** Asistencia dental
 - **4:** Consulta de pediatría
 - **5:** Consulta de medicina-cirugía y enfermería
 - **6:** Material médico-sanitario

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

ANTECEDENTES:

La Asociación de Medicina de Montaña José Ramón Morandeira - CUEMUM se creó para conservar, perpetuar, incrementar y dar a conocer el legado de este maestro fascinante: *“los buenos maestros educan la inteligencia lógica, los maestros fascinantes educan la emoción”* (A. Cury). José Ramón Morandeira, cirujano y montañero, falleció repentinamente en 2012 tras una vida entregada con pasión a los deportes de montaña, los montañeros y los montañeses, además de a sus pacientes. Abanderado de la medicina de montaña española en todos los foros internacionales, fue el responsable de la medicalización del rescate en montaña en España y creador de los CUEMUM.

Los CUEMUM son los Cursos de Especialización en Medicina de Urgencia en Montaña que el Dr. Morandeira puso en marcha allá por los años 90 y que durante años permitió la formación universitaria de postgrado de los médicos y enfermeros en los asuntos de salud y socorro en montaña. Además de la docencia, desde los CUEMUM se trabajó en la prevención de accidentes de montaña, asistencia médica a los alpinistas, a los montañeros y montañeses, investigación en salud y seguridad en la montaña, colaboración con instituciones alpinas internacionales, cooperación para el desarrollo –especialmente en Nepal- y docencia a todos los niveles, así como difusión y divulgación entre los colectivos implicados.

Las actividades que se realizaban desde los CUEMUM se retoman a través de una Asociación sin ánimo de lucro que lleva el nombre de José Ramón Morandeira. www.jrmorandeira.org

Un equipo multidisciplinar, formado por médicos, enfermeros, guías de montaña y personal de rescate de la Guardia Civil desarrollan desde octubre de 2015 el proyecto humanitario MONTAÑAS DE ILUSIÓN de la Asociación de Medicina de Montaña José Ramón Morandeira – CUEMUM para llevar asistencia médica y educación para la salud hasta los pueblos de montaña más alejados o de difícil acceso, como ya hizo el Dr. JR Morandeira en sus 17 expediciones.

En <http://www.jrmorandeira.org/actualidad> puede obtenerse más información sobre las diferentes fases de desarrollo del proyecto, así como en Facebook, Twitter [@cuemum](https://twitter.com/cuemum) y en Instagram [@jrmorandeira-cuemum](https://www.instagram.com/jrmorandeira-cuemum)

Para llevar adelante este proyecto contamos con varios convenios de colaboración con comités y agentes locales: **Tsum Valley Welfare Committee**, **Pasang Lamu Foundation** y colaboramos regularmente con **Creativity Nepal** y **Creciendo en Nepal**.

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórrelo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

ALIANZAS Y APOYOS:

Para llevar a cabo este proyecto contamos con la imprescindible colaboración de la **Fundación Montañeros para el Himalaya Edurne Pasabán (MHF)** que es una fundación privada sin connotación religiosa o política, sin ánimo de lucro, que agrupa a montañeros solidarios con los niños y niñas de las montañas del Nepal, Pakistán, Tibet, India y Bhután con la esperanza de abrir una vía a la educación.

El poder establecer sinergias entre ambas organizaciones (MHF y CUEMUM) nos permite optimizar el alcance y los beneficios de nuestras actuaciones, pero sobre todo es una alianza estratégica de la que los montañeses del Himalaya saldrán beneficiados ampliamente.

Para que las actuaciones y las inversiones que llevemos a cabo sean las adecuadas a las necesidades reales de las comunidades diana, es fundamental contar con un “agente local” de confianza, **NepalDala** trabaja y colabora en Bahjamg District promocionando la educación, porque permite desarrollar ideas, tener una opinión más despierta y crítica hacia costumbres o tradiciones que ponen en riesgo la vida de las mujeres, como por el ejemplo el Chhaupadi (tradicción ancestral en el que la mujer es considerada impura durante la menstruación, aislándola de cualquier actividad y del propio hogar estos días del mes). Y así colaborar a evitar desigualdades sociales, matrimonios infantiles, tráfico de mujeres y otros graves problemas consecuencia de la falta de alternativas en las que se encuentran muchas niñas y familias.

Además, poder contar con el apoyo de alpinistas de la talla humana y deportiva de Iker y Eneko Pou, Ferrán Latorre y Alex Txikon para conseguir financiación y dar difusión al proyecto sanitario MONTAÑAS DE ILUSIÓN – Bajhang District (Far West) 2019.

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

CONTEXTO SOCIO-ECONÓMICO del Valle del Saipal Bajhang District – Far West (Nepal)

Hace poco más de un año, los núcleos de población que quedan por encima de Talkot hasta la frontera con Tibet, están organizados como *Saipal Rural Municipality*. En Nepal hay 460 *Rural Municipalities* o *Gaunpalikas*, tras la disolución de los Village Development Committees (VDC) en marzo de 2017 y que se habían constituido en 1990. Se corresponden con el 4º nivel administrativo del país.

Saipal Rural Municipality tiene 2.182 habitantes censados (2011) y una superficie de 1.467 km² según https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_gaunpalikas_of_Nepal

No se dispone todavía de indicadores fiables con los que poder establecer un mapa de la realidad socio-económica y sanitaria de esta zona, pero sí que hemos conseguido recabar a priori la siguiente información a partir de publicaciones en prensa, informes gubernamentales y conversaciones con agentes locales, que luego completaremos con la información recabada durante la expedición:

- ❖ La Oficina Central de Estadísticas de Nepal ha publicado en agosto de 2019 el censo económico de la provincia SUDURPASHCHIM en la que está Bajhang District (código 702 en el mapa del citado informe y que adjuntamos en esta memoria) y Saipal Rural Municipality (código 01 en Bajhnag District en el segundo mapa que adjuntamos, también en el **Anexo 0**) <https://nepalindata.com/media/resources/items/12/bFinal-7-EC-Report-of-SUDURPASCHIM-Province.pdf> del que hemos extraído los datos reflejados en el **Anexo 1**.
- ❖ En el valle hay más cobertura de NTC que de N-Cell, pero con muchos puntos de sombra en los que no es posible recibir llamadas. El último punto con internet y wifi es Chainpur, la capital del distrito.
- ❖ Un aspecto muy positivo es la emisora de radio Saipal FM implantada hace 15 años ([The analytical outline of Saipal FM. A research profile of first community radio in Bajhang District. By Hemant Raj Joshi. Anexo 2](#)), que puede ser una herramienta clave para la formación e información en los ejes de desarrollo sostenible de la ONU que luego abordaremos.
- ❖ La religión mayoritaria es la hinduista, con costumbres ancestrales muy arraigadas, como el Chhaupadi, el Kamalari, el matrimonio infantil o la intocabilidad post-parto. <http://jrmorandeira.org/rostro-de-mujer/> y <https://nepalmonitor.org/reports/view/23759>

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

- ❖ La economía se basa en una agricultura-ganadería de subsistencia, con escasa diversidad de alimentos. Muchos de los hombres están trabajando fuera del país, en India, Pakistan, Bangladesh, China o países árabes. Un complemento importante para sus ingresos es la recolección del Yarsagumba (*Cordyceps sinensis*) a principios de verano, el hongo medicinal más caro del mundo. En Saipal Valley recolectaron en 2018 por valor de 2 millones de rupias (16.000 euros). Para la recolección hay que contar con un permiso que se encarece cuanto más alejado del valle se vive. Esta fuente de ingresos genera no pocos enfrentamientos, además de problemas médicos relacionados con la altitud a la que se instalan las familias durante las semanas que dura la campaña, a más de 4.000 metros. <https://kathmandupost.com/money/2018/06/08/saipal-collects-rs2m-in-fees-from-yarsa-pickers> y <https://myrepublica.nagariknetwork.com/news/a-rural-municipality-blocks-road-to-another-rural-municipality-after-being-denied-access-to-yarsha-pockets/>
- ❖ En Dhalaung, Kanda y Dhuling hay escuela y consultorio de salud atendido por enfermeras o asistentes de salud. El consultorio de Kanda tiene categoría de *hospital*, pero no dispone de médicos. El hospital con médicos más próximo está en Chainpur, a varios días de camino a pie y muchos metros de desnivel acumulado <http://jrmorandeira.org/la-ruta-del-saipal-valley/>, pero la población de la montaña no accede de forma habitual a este hospital.
- ❖ La única lengua local hasta hace una década era el Dhuleli, lengua hablada no escrita, hablada por miles de habitantes Rokaya, Bohara y Kami en esta zona del oeste de Nepal. Ahora escasamente se escucha en Dhuli, aunque los líderes políticos locales y los ancianos dicen que cada vez se habla menos y está siendo sustituido por el nepalés y en menor medida por el inglés. Es una lengua en serio peligro de extinción.

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Organizar una expedición médico-humanitaria en medio difícil, aislado y hostil conlleva tener muy en cuenta las 3 P (Prevención – Previsión - Planificación) poniéndose en el escenario más probable y, sobre todo, en el más peligroso y/o más desfavorable, teniendo en cuenta que el objetivo final es resolver problemas de poblaciones desfavorecidas, tratarlos es sólo un primer paso de un largo camino.
- ✓ La **Asociación de Medicina de Montaña José Ramón Morandeira** proporciona asistencia médica a poblaciones aisladas en valles de montaña, educación para la salud, formación de agentes locales y planificación conjunta de estrategias que cumplan los **objetivos de desarrollo sostenible de la ONU** (educación, sanidad, ecología, deporte, apoyo a los discapacitados/discriminados) que permitan que los habitantes de estos pueblos sean los protagonistas de su futuro y los dueños de su libertad.
- ✓ Dar respuesta a las necesidades de salud más imperiosas detectadas por una primera expedición de la Fundación Edurne Pasabán a Saipal Valley en noviembre de 2018 y complementar la información que es necesaria para una planificación conjunta con los agentes locales de un plan de formación, salud y desarrollo.
- ✓ Pretendemos establecer las bases que permitan poner en marcha un proyecto a cinco años de forma conjunta con **Mountaineers for Himalaya – Fundación Edurne Pasabán** en la línea de los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU que hemos indicado. Para establecer las estrategias de un proyecto humanitario, debe hacerse un ejercicio previo de información, de contacto con los agentes locales y la población diana, ganarse su confianza, para conocer sus necesidades, aprender su manera de funcionar y vivir, identificar sus inquietudes. Es la única forma para crear alianzas, firmar convenios, trabajar en equipo e identificar los indicadores de salud. A partir de aquí, hay que buscar financiación que permita llevar a cabo proyectos concretos, sujetos a asesoramiento y seguimiento desde todas las partes implicadas.

El objetivo final es resolver problemas (de malnutrición, de crecimiento, de desarrollo, de basuras, de higiene, de calidad del agua, de infecciones, de embarazo y partos, de salud dental, etc.), pero el primer paso es tratarlos ya que hacer cambios en sanidad, educación, ecología, deporte, apoyo a los discapacitados/discriminados (Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU), implica pasar primero por el acceso a la formación y luego por tener trabajo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

(en función de los recursos económicos obtenidos):

En los valles de montaña más alejados y con escasa o nula ayuda humanitaria:

- Establecer un **campamento de salud itinerante** para atender las necesidades de las poblaciones de Bajhang District (Far West) en la ruta hacia el Saipal y establecer las bases para una asistencia periódica en los próximos años:
 - Diagnosticar y tratar las mujeres (embarazadas o en lactancia) con anemia
 - Identificar y tratar los niños con malnutrición, bajo peso y anemia
 - Conocer el estado de vacunación de la población
 - Tratar patología dental (tartrectomía, exodoncias sencillas, pequeña cirugía y empastes)
 - Consulta médica básica y Cirugía ambulatoria (verrugas, abscesos, lipomas)
- **Contactar con los agentes locales**, políticos y sanitarios, que nos permitan conocer las carencias y necesidades de la población.
- **Suplementar con hierro** (300 mg/día) **y ácido fólico** (1 mg/día) a las madres gestantes y /o en periodo de lactancia en los pueblos de montaña objeto del proyecto en las que se detecten niveles bajos de Hemoglobina detectados con HEMOCUE.
- Comprar, transportar y administrar **tratamiento con PlumpyNut**® a los niños de con desnutrición evaluada por perímetro braquial y por P/T (peso/talla) menor que dos veces la desviación estándar (desnutrición moderada) y menor de tres (desnutrición severa) según las tablas de la OMS, así como de **Micronutrientes** para niños.
- Desparasitar con **Mebendazol** a las personas que lo precisen.
- **Formar a madres y health assistants** para la administración de los tratamientos prescritos y seguimiento de los resultados.
- Distribuir el comic **Menstrupedia** (en nepalés) entre las niñas y mujeres, proyectar el vídeo (en nepalés) y trabajar con ellas las medidas de higiene durante la menstruación. Contracepción. Embarazo.
- Sensibilizar a líderes comunitarios, abuelas, madres y profesores en la necesidad de prácticas de **higiene básicas** (lavado de manos, cepillado de dientes, higiene menstrual, prevención de humos tóxicos en las cocinas), así como en el **seguimiento del crecimiento y desarrollo de los menores**.

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

- Elaborar y distribuir folletos/carteles informativos gráficos sobre cómo **potabilizar el agua** con clorina, **tratamiento de basuras y otras medidas de higiene** básicas (higiene dental, higiene de manos) para llevar a cabo los talleres de formación en los colegios.
- Seleccionar un grupo de jóvenes adolescentes para su formación profesional en Katmandú (maestros, enfermeras, auxiliares de enfermería, albañiles, etc.) que puedan liderar la continuidad de las actuaciones que se consensuen con los agentes locales.
- Dotación de material médico al **Centro médico de Kanda** y al **Hospital de Chainpur**, en el Distrito de Bajhang.

En la medida de los recursos económicos disponibles, también está en nuestro horizonte:

- Entregar juguetes, material escolar, libros y equipamientos deportivos en los colegios de los valles de montaña a los que llegamos o en los orfanatos y hospitales con los que colaboramos. Llevar ilusión, ganas para seguir adelante, es muy importante. El problema es siempre el “coste” de cada kilo de material que llevamos en cargo aéreo hasta Katmandú al que hay que añadir el transporte hasta los valles de montaña, ya que conseguimos muchas donaciones en material, pero no el dinero que cuesta llevarlo hasta su destino.
- Investigar sobre el seguimiento de tradiciones hinduistas que fomentan la discriminación y el maltrato de las mujeres y niñas.
- Apadrinar los estudios superiores en Katmandú de adolescentes de Bajhang District.
- Detectar si es necesaria la **construcción de chimeneas** para evitar la inhalación de humos nocivos y/o tóxicos.
- Recabar información sobre el **tratamiento de residuos sólidos**.
- Recabar información sobre la **calidad del agua y sistemas de potabilización**.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

Más detalles en **Anexos 3** (asistencia dental), **4** (consulta de pediatría) y **5** (consulta de medicina y cirugía). Hemos trabajado en la línea de los objetivos propuestos, como hemos explicado en el día a día del blog:

- ✓ asistencia médica
<http://jrmorandeira.org/decia-shakespeare/>
<http://jrmorandeira.org/alma-de-cirujano/>
<http://jrmorandeira.org/gestos-solidarios/>
<http://jrmorandeira.org/tu-eres-el-cambio-que-deseas-ver-en-el-mundo-gandhi/>
- ✓ salud dental
<http://jrmorandeira.org/joaquin-ratoncito-perez/>
- ✓ crecimiento y desarrollo de los menores de 5 años
<http://jrmorandeira.org/consulta-de-pediatria-a-2-600-metros/>
<http://jrmorandeira.org/malnutricion-una-emergencia-humanitaria/>
- ✓ educación para la salud
<http://jrmorandeira.org/menstrupedia-una-guia-amiga-para-reglas-saludables>
- ✓ dotación de medicinas y material médico, formación-información de enfermeras/*health assistants*
<http://jrmorandeira.org/good-morning-saipal.html>
- ✓ recogida de información sobre la realidad social y económica del valle
<http://jrmorandeira.org/primer-contacto/>
- ✓ <http://jrmorandeira.org/la-ruta-del-saipal-valley/>
<http://jrmorandeira.org/rostro-de-mujer.html>
- ✓ contacto con agentes locales (políticos, maestros y sanitarios)
<http://jrmorandeira.org/hospital-de-chainpur/>
<http://jrmorandeira.org/tapailai-svagata-cha-youre-welcome.html>
- ✓ salubridad de las viviendas: basura, cocinas y abastecimiento de agua/saneamiento
<http://jrmorandeira.org/usar-y-tirar.html>
<http://jrmorandeira.org/agua-clorada-para-una-buena-salud.html>

CRONOGRAMA:

Este fue el cronograma inicial, que se vio un poco modificado por el

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

accidente del sábado 21 de septiembre. Se retrasó un día la llegada a Kuwa (fue el domingo 22 sept) y se volvió un día antes a Chainpur para poder trabajar con los médicos y establecer sinergias con ellos (el 3 de octubre).

La vuelta a España se adelantó al 7 de octubre.

DAY	PROGRAM	ACCOMMODATION	MEALS
17/09/2019	1 FLY TO KATHMANDU		
18/09/2019	2 ARRIVAL TO KTM	ECO THAMEL HOTEL	BB
19/09/2019	3 STAY IN KTHM	ECO THAMEL HOTEL	BB
20/09/2019	4 FLY TO DANGADHI AND JEEP TO CHAIRPUR	CHAIRPUR HOLIDAY INN	FB
21/09/2019	5 JEEP TO TALKOT AND WALK (3H) TO KUWA	LOCAL HOMESTAY	FB
22/09/2019	6 TREK TO DHALALUN	LOCAL HOMESTAY	FB
23/09/2019	7 ARRIVE TO DHALALUN AND FIX MATERIALS	LOCAL HOMESTAY	FB
24/09/2019	8 MEDICAL CAMP DHALALUN	LOCAL HOMESTAY	FB
25/09/2019	9 MEDICAL CAMP DHALALUN	LOCAL HOMESTAY	FB
26/09/2019	10 MEDICAL CAMP DHALALUN	LOCAL HOMESTAY	FB
27/09/2019	11 TREK TO KANDA AND FIX MATERIALS	LOCAL HOMESTAY	FB
28/09/2019	12 MEDICAL CAMP KANDA	LOCAL HOMESTAY	FB
29/09/2019	13 MEDICAL CAMP KANDA	LOCAL HOMESTAY	FB
30/09/2019	14 MEDICAL CAMP KANDA	LOCAL HOMESTAY	FB
01/10/2019	15 TREK KANDA TO DHALALUN	LOCAL HOMESTAY	FB
02/10/2019	16 TREK DHALALUN TO KUWA	LOCAL HOMESTAY	FB
03/10/2019	17 WALK KUWA TO TALKOT AND JEEP TO CHAIRPUR	CHAIRPUR HOLIDAY INN	FB
04/10/2019	18 JEEP CHAIRPUR TO DHANGADI	HOTEL DHANGADI	BB
05/10/2019	19 FLIGHT DHANGADI TO KATHMANDU	ECO THAMEL HOTEL	BB
06/10/2019	20 POOR AND HELPESS GIRLS HOME	ECO THAMEL HOTEL	BB
07/10/2019	21 STAY IN KTHM	ECO THAMEL HOTEL	BB
09/10/2019	22 STAY IN KTHM	ECO THAMEL HOTEL	BB
08/10/2019	23 FINAL DEPARTURE		

EQUIPO HUMANO Y MATERIAL:

- Médicos:

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

- Jean Paul Boyé, cirujano
 - Joaquín Gómez Batalla, dentista
 - Carolina Marcos, médico
 - María Antonia Nerín, médico
 - Pramod Bhatta, médico del hospital de Chainpur
- Enfermeras:
- Victoria Aranda
 - Alicia Mas
- Guía local: Shyam
- Porteadores: 10

Para el material médico, dental y medicinas, consultar los **Anexos 3 y 6**.

Transportamos 90 kg de equipo personal y multimedia, 190 kg de material médico-sanitario y 50 kg de otros (gasolina, equipo de potabilización, suplementos, material escolar).

FINANCIACIÓN:

- **Cuenta de la Fundación Edurne Pasabán: 8.700 euros**
- 550 € donativos directos a c.c. Fundación Edurne Pasabán

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

- 2.065 € conferencias en St. Lary (2), Benasque, Azlor y Canfranc
- 4.500 € crowdfunding (4.638 € - 3%)
- 700 € hucha de JOAQUÍN
- 885 € Edurne Pasabán

- **Particular:** gastos envío PUMPLY NUT

- **Particular:** báscula y tallímetro

- **Cuenta de la Asociación de Medicina de Montaña JR Morandeira: 2.050 €**
 - 1.050 € donativos
 - 1.000 € boda de los amigos de Joaquín

- **Financiado por JGB: 940 € + anestésicos, agujas, tarjetas dentales**
 - 940 € en aparatos dentales

- **Aportado por MA: 170 euros**

- **Recibido en mano en Kathmandu: 690 euros**
 - 370 € hucha de la consulta de JGB y de la FARMACIA
 - 300 € donativos Carolina
 - 20 € hucha BULDERLAND

Total: 12.550 euros

GASTOS:

1.- Costo de la logística de la expedición

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

Aceite motor HONDA	5 €
Gasolina para el generador HONDA	30 €
Propina guía	30 €
Porters extra	360 €

1.150 €

12.550 euros recogidos (+)
8.700 pago de expedición (-)
940 aparatos dentales (-)
1.150 otros gastos (-)
150 devolución 75% billete Dhangadi – Kathm (+)

1.910 € de superávit (quedan en la cuenta de la Asociación JR Morandeira)

FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO:

Para las propuestas que planteamos creemos que es importante la implicación de los

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

profesionales del Hospital de Chainpur. Los fondos con los que se financia provienen de diferente vía que los que disponen los Rural Municipalities, pero puede intentarse que haya una rotación del personal médico y de enfermería del hospital en los centros de Dhalaun y Khanda para que hicieran el seguimiento periódico de las historias clínicas de los pacientes, las embarazadas y el crecimiento de los niños.

La gestión de residuos (recogida y transporte) debería coordinarse con Chainpur, la capital del distrito, ¿ónde habría que plantear las plantas de tratamiento?

SALUD

- Elaborar un registro fiable de la población que permita su identificación y seguimiento en las consultas
- Seguimiento de la mujer embarazada y en periodo de lactancia:
 - Suplemento de micronutrientes
 - Control de anemias
- Seguimiento del crecimiento y desarrollo de menores de 5 años
 - Suplemento de micronutrientes
 - Depistaje y tratamiento de malnutrición y retraso del crecimiento
- Salud dental
 - Seguimiento periódico para evitar caries
 - Higiene dental insuficiente en los hogares
 - Suprimir el tabaco de mascar (perjudicial para la salud y para el medio ambiente por los envoltorios que hay tirados en la montaña)
- Prevención y tratamiento del consumo de alcohol
- Programa de detección y cirugía de prolapso de órganos en las mujeres

HIGIENE Y SANEAMIENTO

- Formación para la higiene de manos
- Formación de madres y enfermeras para la higiene de heridas, quemaduras e impétigo
- Cloración de los depósitos de agua, mejor con ACQUATABS FLO que con PIYUSH, y formación sobre los beneficios de la prevención del tratamiento del agua <http://jrmorandeira.blogspot.com/2019/10/agua-clorada-para-una-buena-salud.html>
- Formación para el tratamiento de basuras y el reciclaje

- Programa de tratamiento de residuos sólidos y saneamiento de aguas: Ver ayudas posibles en UNEP (Programa de Naciones Unidas para el Medio

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

Ambiente), Asociación Internacional de Residuos Sólidos (ISWA) y Cruz Roja. Taller y actividades <http://jrmorandeira.blogspot.com/2019/10/usar-y-tirar.html>

- Estudiar opciones para evitar los humos de las cocinas en las casas: cocinas CLEAN COOK y construcción de chimeneas (consultar programa Awasuka) <https://youtu.be/M5zO71zxAQ4> El humo del interior de las viviendas produce irritación ocular y mata a 22.000 personas al año en Nepal por problemas respiratorios.

ALIMENTACIÓN

- Mejorar la calidad y variedad de los nutrientes en las comidas implementando:
 - Gallineros, para poder recoger huevos
 - Huertos, para tener más verdura verde y hortalizas
 - Frutales resistentes al frío y heladas: cerezo, avellano, ciruelo, nogal, manzano

TRADICIONES Y COSTUMBRES

Este eje de trabajo ha de plantearse desde las propias mujeres del valle, formando a formadoras, haciendo una Asociación de Mujeres.

- Higiene y normalización de la menstruación: programa MENSTRUPEDIA (sin imponer el uso de copas menstruales)
- Proponer una iniciativa en la línea de PERIOD. END OF SENTENCE.
- Educación para la contracepción y el embarazo
- Educación para los derechos humanos: escolarización de los menores, violencia doméstica, matrimonio infantil, *Chhaupadi*, *Kamalari*, intocabilidad post-parto.

APORTACIONES A LOS CENTROS MÉDICOS

- **Dhalaun:** proponer/financiar la construcción de MINI-CENTRAL ELÉCTRICA (dejamos nuestro generador) – CAMILLA DE PARTOS – CARDIOTOCÓGRAFO – PINTAR – antena para teléfono/wifi - ¿Plantear la construcción de un centro más accesible para la población y bien equipado? (lo que hay es escasísimo)
- **Chainpur:** PINTAR QUIRÓFANO Y DESINFECTAR – LÁMPARA QUIRÚRGICA – ECOGRAFISTA (tienen un ecógrafo ya) – Colaborar con el nuevo hospital

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórrelo y comuníquelo al remitente.



Asociación de Medicina de Montaña
José Ramón Morandeira

c/Benasque Baja s-n
22465-CHIA (Huesca)
NIF.- G22398929
TWITTER: @cuemum
www.jrmorandeira.org

PARA FOMENTAR EL TURISMO

- Libro-cuaderno de tapas de papel de arroz con la ruta hacia la frontera con Tibet y el campo base del Saipal, mapas, dibujos de los pueblos y oficios, fiestas, gastronomía, costumbres... similar al del Lower Lantang, que se vende por 5 euros (los ingresos revierten en proyectos de desarrollo locales)
- Hacer un vídeo de los estudiantes de primaria pidiendo tres deseos, en Saipal Rural Municipality y en el Valle de Benasque que permita concienciar en nuestro entorno de lo que de verdad es imprescindible y que sirva para ver el cambio 20 años después, en los deseos de los niños y, sobre todo, de las niñas.
- Fuentes de energía sostenible
- Antenas para teléfono, internet y radio local
- **MUY IMPORTANTE:** conservar el patrimonio tangible e intangible de este valle; las construcciones deben mantenerse al estilo tradicional (piedra, madera y losas de pizarra o piedra), al menos, en los núcleos de población.

A TENER EN CUENTA PARA EL PERSONAL SANITARIO VOLUNTARIO:

- Seguro de accidentes de montaña y contingencias médicas (que incluya repatriación en avión medicalizado en caso necesario).
- Seguro que cubra salario completo en caso de baja por enfermedad o accidente.
- Visado y permisos para circular por la zona (de trekking, del rural municipality y, en su caso, de entrada al parque).
- Además del chaleco de sanitario CUEMUM, contar con camiseta y chaqueta con imagen corporativa.
- Con los médicos y enfermeros CUEMUM - MásterMUMMI podemos dar continuidad a este proyecto, pero con el propósito de apoyar la formación de médicos y enfermeras entre los jóvenes de Saipal Valley para que sean ellos los que lideren los cambios y sean protagonistas del desarrollo local.

Este donativo es deducible por un 25% de su importe de la cuota íntegra en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (Art. 19 de la ley 49/2002 de 23 de Diciembre y disp. ad. 9ª de la Ley 49/2002).

En cumplimiento de la ley 34/2002 de 11/07/02 de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico (LSSI-CE) y de la Ley Orgánica 15/1999 de 13/12/99 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que sus datos personales forman parte de nuestro fichero automatizado. En virtud de las leyes antes mencionadas, usted tiene derecho de oposición, acceso, rectificación y cancelación de sus datos, teniendo disponible para ello la dirección de email: jrmorandeira@cuemum.es

La información contenida en esta carta es privada y confidencial. Cualquier uso, modificación, difusión y/o reproducción de cualquier persona distinta del destinatario está prohibida. Si Ud. Recibe este mensaje por error, por favor bórralo y comuníquelo al remitente.