

# serCapaz



**ENTREVISTA**

José Ramón Quirós  
Consejero de Salud



**REPORTAJE**

Actos del día de  
la discapacidad



*Canal 10 TV Premia a  
Cocemfe Asturias*



**ACTUAL**

Equal Naranco  
Jornada de Clausura

*III Edición  
Premios Cocemfe Asturias*

Si perteneces al  
**sector de la construcción**  
y tus hijos o tú tenéis alguna  
**discapacidad superior al 33%**

**flc** *te puede ayudar*

### Ayudas para:

- Educación especial
- Rehabilitación
- Asistencia especializada
- Eliminación de barreras
- Transporte
- Etc.



FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

**Domicilio Social:** L'Alto'l Caleyú, 2  
E - 33170 · Ribera de Arriba  
Principado de Asturias  
Tel: (+34) 985 982 800  
Fax: (+34) 985 982 801

**Domicilio Postal:** Apto. 1848  
E - 33080 · Oviedo · Principado de Asturias

**Gijón:** Quinta Valle · Avda. Los Campones, 75  
E - 33211 · Tremañes · Gijón  
Principado de Asturias

# SUMARIO

## ASOCIACIONES

- 04 ALAS
- 09 PRAMARO

## ACTUAL

- 22 Entrevista con José Ramón Quirós
- 25 Canal 10 TV premia a COCEMFE-ASTURIAS
- 26 Premios COCEMFE-ASTURIAS 2007
- 30 Jornada de Clausura del Proyecto Equal Naranco
- 32 I Jornadas de Movilidad

## CONOCER

- 34 Asturias para tod@s. Guía para conocer Asturias sin barreras
- 36 3 D. Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- 38 Emergencias y discapacidad

## VIVIR

- 46 Ejercicios para la salud de la espalda

serCapaz Nº 30. Invierno 2007.

### Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

### Publicidad: Susana Fernández

Tlf.: 985 392 290 - (susana@grupoiniciativas.com)

### Diseño y Maquetación:

C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.  
C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).

Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187.

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

### Impresión y Fotomecánica: Gráficas Eujoa (Asturias).

**Colaboradores:** Elisabeth Carmen Fernández, Isaac Marinas, Luisana de Albornoz, Tamara Alcorta, Rafael Escandón, Cristina Argüelles, Nuria González, Alberto Fernández, Cristina Fernández, Manuel Galán, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

Las opiniones expresadas por los colaboradores reflejan únicamente las ideas de los mismos.

Está prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta revista sin la autorización del Editor.

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2000 - ISSN: 1699-1125



# EDITORIAL

Ponemos a vuestra disposición el número 30 serCapaz, en donde os ofrecemos una entrevista con el nuevo Consejero de Salud del Principado de Asturias, cuyas opiniones y declaraciones cobran especial trascendencia para el sector de la discapacidad.

La III edición de los **Premios COCEMFE-ASTURIAS** que se consolidan como un referente regional, han contado con el apoyo de diversos ámbitos, sociales, institucionales, así como de una importante representación del movimiento asociativo de Asturias.

Entre las muchas actividades, destacamos la presentación de la *Guía de Turismo Asturias para Tod@s*, de la Sociedad Regional de Turismo, con la colaboración del Departamento de Accesibilidad, así como la clausura del Programa Equal Naranco, en el que desempeñó un importante papel el área de Formación y Empleo de la Federación.

Asimismo, participamos, aportando nuestra visión y experiencia, en cuantas jornadas y congresos hemos sido requeridos; valgan como ejemplo las Jornadas de Movilidad, organizadas por la Federación de Asociaciones de Vecinos de Gijón, o las VII Jornadas Sistema Integral de Atención a Emergencias, organizadas por la Asociación de Bomberos de Asturias.

Todo ello sin olvidarnos de una fecha tan relevante para nosotros: el **3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad**, que pretende resumir y celebrar las aspiraciones, esfuerzos y logros de este colectivo, sin dejar pasar ese día para presentar nuestras reivindicaciones, pues aunque reconocemos que hemos avanzado, todavía queda mucho por hacer y desde COCEMFE-ASTURIAS trabajaremos día a día para mejorar nuestra sociedad.

Si desea enviarnos sus opiniones e inquietudes a la sección **Cartas al Director**, es imprescindible para su publicación, que nos envíen junto con la carta, una fotocopia del D.N.I.



ASOCIACIÓN LÚPICOS DE ASTURIAS

# VI GALARDÓN LÚPICOS DE ASTURIAS



Carmen Gutiérrez recibe el galardón de manos de Amelia González Dtra. General de Salud Pública.



El pasado 10 de Noviembre nos reunimos nuevamente afectados de lupus y familiares para homenajear, en este caso, a la **Dra. Carmen Gutiérrez Martín**, Jefe de Servicio de Inmunología del Hospital Universitario Central de Asturias, Profesora Titular de Inmunología de la Universidad de Oviedo y Académico de Número de la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias, que nos hizo el honor de recoger el **VI Galardón Lúpicos de Asturias**, que en esta edición había recaído en ella como reconocimiento a su labor de años en la investigación del origen del Lupus Eritematoso.

Nuestro encuentro tuvo lugar en el Centro Cultural CajAstur gracias al patrocinio que la **OBRA SOCIAL Y CULTURAL DE CAJASTUR** mantiene con nuestra Asociación.

La Dra. Gutiérrez estuvo acompañada y arropada en este acto por los doctores **José Luis Rodríguez Sánchez**, **José M<sup>a</sup> García Ruiz de Morales** e **Inmaculada Fidalgo López**. El primero de ellos ejerció como presentador y moderador además de aportarnos sus conocimientos sobre los últimos avances en la investigación y fue el encargado de dar paso a la conferencia magistral de la Dra. Gutiérrez.

Es de destacar que la Dra. Gutiérrez ya nos advirtió, nada más dar comienzo a su intervención de que el tema sería farragoso y de que, si bien sabía que no íbamos a poder entender toda su explicación sí que pretendía que, al final de la charla, nos quedáramos con una serie de ideas claras. Su exposición versó sobre las peculiaridades que los enfermos de lupus podrían tener a nivel genético con respecto a los controles, qué genes y proteínas podrían estar implicados y cuál sería el disparador que, a nivel biológico, pondría en marcha el proceso. La apoptosis (muerte celular programada) estimula a ciertas células a la producción de **interferona** que produce el daño a los tejidos y el propio material resultante podría poner en marcha el círculo vicioso (por cierto, un interferón es una sustancia que produce el cuerpo de manera natural para actuar frente a infecciones virales) pero habría otros posibles factores implicados en el desencadenamiento de la enfermedad. Algo nos quedó claro: el lupus es una enfermedad que parece tener una predisposición genética pero que esta es



poligénica: no podríamos hablar de un solo gen implicado pero sí de una posible combinación de genes que constituirían el background genético de esta enfermedad. El mensaje optimista es que estamos avanzando, la investigación está viva y hay grandes profesionales apasionados por ella. Quizás en un futuro no demasiado lejano podremos encontrar la causa del lupus y, consecuentemente, tener un mayor control sobre nuestra enfermedad.

Tras la charla entramos en calor con un reconfortante café y volvimos a la sala para asistir a la entrega de obsequios conmemorativos a los componentes de la mesa y al nombramiento de Socios de Honor a la **Dra. Ana Suárez**, del Servicio

**El mensaje optimista es que estamos avanzando, la investigación está viva y hay grandes profesionales apasionados por ella. Quizás en un futuro no demasiado lejano podremos encontrar la causa del lupus y, consecuentemente, tener un mayor control sobre nuestra enfermedad.**

de Inmunología del HUCA y Profesora de la Universidad de Oviedo, la **Dra. Lourdes Mozo**, del Servicio de Inmunología del HUCA, el **Dr. José Manuel Pilo**, Jefe de Servicio de Medicina Interna II del HUCA y el **Dr. Fidel Asensio**, Jefe de Medicina Interna del Centro Médico de Asturias y, finalmente, la **Dra. Carmen Gutiérrez** recibió nuestro Galardón, el lobo "casi domesticado" que simboliza a nuestra enfermedad.

Para terminar con el acto un cuarteto del Conservatorio Superior de

Música Eduardo Martínez Torner dirigido por su profesora de Música de Cámara Bogumila Rekuka interpretó *Pequeña Serenata Nocturna de Mozart*, *Oración del Torero de Joaquín Turina* y *Tango por una cabeza de Gardel*.

Finalmente nos reunimos todos en el restaurante del Gran Hotel Regente pensando ya en la próxima vez que nos veríamos para ponernos al día con nuevos avances y conocimientos sobre el lupus.



SERVICIO DE SALUD  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

**Tu salud, nuestro principal objetivo**

# XXIV CONGRESO FEDERACION ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

Zaragoza 16, 17 y 18 de Noviembre del 2007

Los días 16, 17 y 18 de noviembre se realizó el XXIV CONGRESO DE LA FEDERACION ASEM en Zaragoza. Este evento ha sido promovido por la Federación ASEM y organizado por ASEM Aragón, Zaragoza.

Nuestra Asociación ASEMPA (Asociación de Enfermedades Musculares del Principado de Asturias) ha querido estar presente en este evento para informarnos e intercambiar experiencias de vida con otros afectados y familiares, así como también el participar en las diferentes ponencias de los Médicos, Científicos, Fisioterapeutas, Terapeuta Ocupacional, Trabajadores Sociales y otros Técnicos, obtener la mayor información de nuevas terapias y avances en las investigaciones neuromusculares.

Hemos compartido días de gran expectativa con todo lo referente a los últimos avances en estas patologías. Así como también los talleres de ayudas técnicas y fisioterapia respiratoria, desglosando los conocimientos de nuevas técnicas para mantener la máxima autonomía a personas que son afectas a estas miopatías neuromusculares, y así beneficiarse en su desenvolvimiento en las actividades de su vida diaria, y facilitar la labor de quienes los asisten.

Al final, como todos los años, se ha leído un manifiesto para dejar constancia del trabajo a seguir. El personaje



Cartel del XXIV Congreso de la Federación española con el lema "Investigación, el impulso que nos mueve".



- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes

**CENTROS morés**

Marqués de San Esteban, 4 Gijón - Tel 985 356 247 - Fax 985 347 896  
 Ingeniero Marquina, 5 Oviedo - Tel 985 253 400 - Fax 985 257 321  
[www.mores.es](http://www.mores.es)



OVIEDO




Ctra. Santander s/n Meres (Siero) Tlf.: 985 793 636. Fax: 985 794 048
<b>GIJÓN</b>
Tremafes, 11 Tlf.: 985 357 743
<b>AVILÉS</b>
Tabaza Tlf.: 985 515 091. Fax: 985 515 582

**SERVIMOTOR GIJON, S. A.**



CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES

Ctra. Gijón - Oviedo. 33392 Porceyo - Gijón  
 Tlf.: 985 167 671 - Fax: 985 168 682



Avda. Príncipe de Asturias, Nº 68 - Bajo  
 Tel. 985 300 154  
 33212 - Gijón (Asturias)

**BOCETTO** interiorismo y construcción

que ha colaborado este año en esta lectura del manifiesto ha sido el cantante **David Civera**, dejando notar el corazón que tiene hacia las demás personas.

**Es de vital importancia seguir trabajando para poner en conocimiento y sensibilizar, y concienciar a las autoridades sociales, sanitarias y gubernamentales para que impulsen el estudio de estas patologías.**



Reunión del Comité Organizador del XXIV Congreso Federación ASEM.

Ha sido muy positiva la organización de este evento por toda la nueva información adquirida de los diferentes intervinientes que realizaron sus ponencias de manera clara y respondiendo con mucha paciencia a las inquietudes de los afectos y sus familiares.

Así como también la atención personalizada de quienes tuvieron a cargo el desarrollo del Congreso atento a las solicitudes de todas las personas presentes y asociaciones afines. Cabe destacar que ha sido de gran beneficio para todo el colectivo de quienes padecemos estas patologías neuromusculares, familiares y amigos, médicos, profesionales, científicos, técnicos, en general a todos quienes de una forma u otra estamos implicados.

Es de vital importancia seguir trabajando para poner en conocimiento y sensibilizar, y concienciar a las autoridades sociales, sanitarias y gubernamentales para que impulsen el estudio de estas patologías. Que toda la sociedad se implique para impulsar la investigación de las enfermedades neuromusculares y lograr una mejor calidad de vida de las personas con diversidad funcional logrando una total inserción social.

Nuestras felicitaciones a la **Federación Asem y Asem Aragón** por la magnífica organización de este Congreso, sabemos el tiempo que conlleva y el arduo trabajo a realizar en esta clase de eventos.

Aprovechamos este espacio para agradecer la colaboración que los Organismos públicos y Entidades privadas mantienen con nuestra asociación ASEMPA, dejando constancia de la reciente aportación de la **Obra Social y Cultural Cajastur**. Nuevamente nuestras felicitaciones! y el agradecimiento de toda la directiva y socios por vuestra invitación.

Elisabeth Carmen Fernández Fernández

**CROMA**  
Serigrafía

Adhesivos Camisetas  
Regalos de Empresas

Avda. Portugal, 52 bajo  
33207 Gijón (Asturias)

**CROMA**

Tif./Fax: 985 346 667  
Móvil: 658 942 091

**OLMAR**  
Industrial Olmar, Sociedad Anónima

Lealtad, 13 - 33212 Gijón  
Apartado 314 - 33280 Gijón  
Tel.: 985 321 700 - Fax: 985 323 831

[www.olmar.com](http://www.olmar.com)

**ORTOPEDIA CENTER**

CALZADO PARA DIABÉTICOS  
DESCANSO Y BIENESTAR

C/ Orán, 3 (Gijón). Tif.: 985 34 33 76  
Entrada Ambulatorio de Pumarín

Instalaciones eléctricas y electrónicas  
TELÉCOMUNICACIONES  
Reparación de motores eléctricos  
Mantenimiento industrial y de edificios  
Instalaciones de climatización y ventilación

**adober**  
WWW.ADOBER.ES - ADOBER@ADOBER.ES

OFICINA PRINCIPAL GIJÓN: Pl. Miera Surco, 27 Marie Curie, 41. Tel.: 985 30 89 41. Fax: 985 52 04 88  
11011: C/ San Guillermo, 58 Bajo, 38206. Tel.: 987 21 42 85. Fax: 987 21 42 85.  
DISEÑO: Edificio Logos, Av. La Compañía, 30011. Tel.: 985 29 18 33.

# DEPORTES DE INVIERNO



Empieza la temporada de invierno, la preferida por muchos de nuestros socios, donde me incluyo y desde APTAA, como cada año, os proponemos actividades relacionadas con esta época que se acerca. Junto con la Fundación Deporte y Desafío, Fundación También o incluso por libre, sin grupos numerosos, desarrollamos actividades de ski y paseos en moto de nieve.

Este año podemos informaros para realizar ski en San Isidro y Fuentes de Invierno, estas estaciones están bastante bien preparadas y cuentan con materiales y monitores de apoyo, además lo recomendamos para que aquellos que esquiáis por primera vez comprobéis si os gustan las sensaciones, sin viajar mucho y a un precio económico.

Para los iniciados, expertos o aventureros con ganas de viajar y de disfrutar de la nieve nos trasladamos a Sierra Nevada, Baqueria-Beret o Cerler, que cumplen todos los requisitos para poder disfrutar al máximo de estas actividades invernales con una duración de 5 a 7 días. Como novedad este año, ofrecemos la posibilidad a los más atrevidos de saltar en parapente desde Sierra Nevada, una actividad ya realizada el año pasado por socios de Aptaa, adrenalina al máximo en un entorno privilegiado.

Este año también vamos a ofrecer solo para los expertos, un viaje a una de las mejores estaciones del mundo y posiblemente la mejor de Europa me refiero a La Plajne les Arcs en las lade-

ras del Mont Blanc, Francia. Con una duración de 10 días, en este lugar se encuentra la fábrica de sillas de esquiar Tessier, pionera en Francia, gracias a la cual la mayoría de las estaciones están perfectamente preparadas para personas con discapacidad.

Como todo lo que os proponemos, estas actividades están dirigidas a personas con una discapacidad física, psíquica o sensorial, de todas las edades, que quieran participar en nuestro programa de actividades deportivas. También, por supuesto, está dirigido a todos los familiares y amigos que nos quieran acompañar.

Hay equipos de muchas clases, dependiendo de tu discapacidad, desde un monoesqui (un solo esqui) al dual o biesqui (dos esquís), en ambos llevas dos estabilos, uno en cada mano, que son dos bastones pequeños terminados en dos esquís pequeños, que te ayudan a desplazarte en llano y a girar en las pendientes. También hay un tandem que es más bien para grandes discapacidades y uno nuevo que se frena en cuña para personas con muy poca movilidad.



Puede esquiar todo el que se lo proponga, sólo se necesita tener ganas de divertirse en la montaña y con nieve, por supuesto.

Desde APTAA os invitamos a que participéis con nosotros en esta aventura, que para muchos es lo mejor que les ha pasado desde su lesión.

## NOTA

La Junta Directiva de Aptaa os asegura que la actividad de ski está muy bien adaptada, a pesar que se realiza a 2.000 metros de altura. ¡No tengais miedo y animaros!





# II JORNADA SOBRE DISCAPACIDAD

El pasado día 30 de noviembre en la Casa de Cultura del Ayuntamiento de Grado, la Asociación Prámaro organizó una jornada, para celebrar el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.



La Jornada tuvo un importante respaldo político, con la presencia del Alcalde de Grado Antonio Rey y la Concejala de Servicios Sociales Natividad Castrillo.

Intervinieron, el Alcalde de Grado, Antonio Rey; el técnico de accesibilidad de COCEMFE-ASTURIAS, David Fernández y la Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Grado, Natividad Castrillo.

La primera intervención, tras el acto de bienvenida, corrió a cargo del Alcalde de Grado, Antonio Rey, que resaltó la importancia de celebrar actos de este tipo, para dar a conocer la actividad de la asociación y fomentar la integración. Se centró después en las barreras arquitectónicas que se habían eliminado en Grado, a propuesta de la Asociación Prámaro y, terminó su intervención, expresan-



De izda. a dcha. David Fernández, Isaac Marinas y Natividad Castrillo.

do su disposición para seguir atendiendo las necesidades del colectivo de discapacitados.

A continuación, David Fernández, técnico de accesibilidad de COCEM-

FE-ASTURIAS, expuso su ponencia: "El reto de una ciudad sin barreras". Con una amena presentación de diapositivas, David dio un repaso a los obstáculos existentes en una ciudad y en los medios de transporte. El coloquio que siguió a su intervención se centró en el turismo accesible y el retraso de FEVE en adaptar sus trenes con plataformas similares a los trenes CIVIA, de RENFE, aunque esta última compañía tiene un elevado número de trenes y estaciones sin adaptar.

Cerró el turno de intervenciones Natividad Castrillo, Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Grado, que hizo un breve resumen de la Ley de Dependencia en relación con los ayuntamientos y respondió a las preguntas que se centraron, sobre todo, en las prestaciones económicas.

La jornada finalizó con un vino español y la satisfacción de nuestra asociación por haber reunido, en esta segunda edición, a un buen número de asistentes.

**Isaac Marinas**  
Pte. de la Asoc. Prámaro

 **grúas cuadrado, s.a.** 

**INDUSTRIALES Y DE CARRETERA**  
**TODO TONELAJE**

CENTRAL: Tel.: 985 79 25 97 • Fax: 985 79 45 22  
GRANDA - SIERO Delegaciones: Oviedo - Gijón - Avilés

[www.latabernadelpiano.com](http://www.latabernadelpiano.com)  
[restaurante@latabernadelpiano.com](mailto:restaurante@latabernadelpiano.com)

**La Taberna del Piano**



# X JORNADAS CIENTÍFICAS DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE



El pasado 27 de Octubre se celebraron las X Jornadas Científicas sobre Esclerosis Múltiple, en el Salón de Actos del Hospital de Cabueñes, en Gijón. Como en años anteriores tuvieron una gran afluencia de público, completando el aforo de la sala.

La inauguración corrió a cargo de representantes del Ayuntamiento de Gijón y de **Arcadio Fernández Martínez**, Director General de Planificación y Participación, de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, que mostraron su solidaridad y disposición para colaborar con nuestro colectivo y tratar de hacer frente a las necesidades que presenta.

Se realizaron diversas ponencias, sobre aspectos relevantes de la enfermedad, tratando de dar respuesta a las demandas de afectados y familiares.

La primera intervención versó sobre las actividades y servicios que la Asociación presta. Se hizo un especial hincapié en la importancia y la labor

de un equipo multidisciplinar; de la importancia de la rehabilitación así como de la función educadora de la enfermera.

La **Dra. Dulce María Solar Sánchez** desarrolló una intervención sobre "Frecuencia, síntomas, diagnóstico y posibilidades de evolución de la Esclerosis Múltiple".

El **Dr. Dionisio Fernández Uría**, llevo a cabo una ponencia sobre los tratamientos preventivos de la evolución de la E.M., y especialmente del tratamiento con **NATALIZUMAB**, uno de los temas que más interés despertó, al igual que el desarrollado por el **Dr. Luís Rodríguez Villamil** (Servicio de Urología del Hospital de Cabueñes) sobre las alteraciones urinarias.

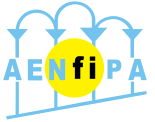
El público asistente tuvo la oportunidad de plantear sus dudas, ya que uno de los objetivos fundamentales de estas Jornadas es ser un foro de información, en el que el público pueda participar activamente y encontrar las respuestas que buscan.

**Uno de los objetivos fundamentales de estas Jornadas es ser un foro de información en el que el público pueda participar activamente.**

Por último mencionar la participación del **Dr. José Manuel García Moreno** del Servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Macarena de Sevilla que hizo una intervención sobre "Posible futuros tratamientos de la E.M", dando una información muy completa sobre todas las investigaciones que se están llevando a cabo en la actualidad.

Dentro de la clausura de las Jornadas tuvo lugar un acto de reconocimiento a la labor y colaboración constante del **Dr. Dionisio Fernández Uría**, que a lo largo de casi veinte años se ha implicado activamente en la celebración de estas Jornadas, así como en charlas informativas que la Asociación ha organizado, siendo un apoyo continuo. **Se le hizo entrega de una escultura conmemorativa por parte de los miembros de la Junta Directiva.** Esperamos poder seguir contando con su ayuda en los próximos años.

Por último mostrar nuestro más sincero agradecimiento a todos los ponentes y personal organizador, por hacer posible la celebración de estas Jornadas, así como al público asistente por su participación; todos ellos contribuyeron a hacer de ese día un éxito. ¡Gracias!



# AENFIPA

## NUEVAS ACTIVIDADES

AENFIPA quiere aprovechar esta última edición del año de la revista para informaros de las nuevas actividades que se están poniendo en marcha en nuestra asociación desde el mes de octubre.

### OVIEDO

#### TALLER DE MEMORIA

Centro Social del Cristo II, C/ Burriana nº 2 - Bajo. Miércoles de 18:15 a 19:15 horas.

**CLASES DE BAILE** (latino y sevillanas).  
Centro social Teatinos II, C/ Puerto Pontón nº 12. Jueves de 18:45 a 19:45 horas.

#### TERAPIA DE GRUPO

C/ San Francisco nº 13-7º D. Lunes 28 de enero. Sesiones de dos horas de duración de 18:00 a 20:00 horas.

#### SEDE OVIEDO

C/ Burriana nº 1, bajo. Centro social del Cristo. CP: 33006. Tlf.: 687 469 175.  
Martes y Jueves de 12:00 a 13:30 h.

### GIJÓN

#### TALLER DE MEMORIA

Jueves de 11:00 a 12:00 horas.

#### TALLER DE RISOTERAPIA

Lunes de 18.30 a 19.30 horas.

Ambas actividades tendrán lugar en el Hotel de Asociaciones del Natahoyo, nueva sede de AENFIPA en Gijón.

#### NUEVA SEDE EN GIJÓN

Hotel de Asoc. del Natahoyo.  
Av. de Galicia nº 62, Bajo, Local 3. CP: 33212. Tlf: 687 878 349.

Martes de 11:30 a 13:00 h. y de 17:30 a 19:30 h.

Jueves de 17:30 a 19:30 h.

La novedad de las actividades es que todas ellas, a excepción de la terapia grupal, **están abiertas al público en general** y no sólo a nuestros asociados, porque creemos que es importante la convivencia y la relación entre todas las personas, para derribar los estereotipos tan negativos que todavía aún hoy en día pesan sobre estas enfermedades.

Así mismo en colaboración con el **Teléfono de la Esperanza** se realizará un Taller de Autoestima para los socios. Los martes de 17:00 a 19:00 horas.

Los componentes de AENFIPA les desean un feliz y próspero año 2008 a los lectores de la revista serCapaz.



**ferralca, s.a.**  
HIERROS - LINEAS DE CORTE

comercialasturias@ferralca.com

POLG. IND. DE CANGIENES - 33470 CORVERA (ASTURIAS) - Apdo. 208 - 33400 AVILÉS  
Teléfono 985 51 82 20 • Fax comercial 985 50 52 92 • www.agasturias.com

*La diferencia...*

**Cocinas Asturianas**

EXPOSICIÓN: Avda. de Pablo Iglesias, 3 y 5 - Teléfono 985 33 55 13  
Teléfono/Fax: 985 33 89 43 • 33205 Gijón (Asturias)

# ENTREVISTA AL DOCTOR FRANCISCO VIZOSO

**D. Francisco Vizoso es doctor en cirugía y ejerce su profesión en la Fundación Hospital de Jove de Gijón. Ama profundamente su profesión, y nos consta a todos sus pacientes, por el trato tan cercano y profesional con que nos atiende.**

Conocemos su gran interés por las Enfermedades inflamatorias intestinales (EII), nuestras enfermedades, lo que le ha llevado, estos últimos años, muchas horas de investigación para tratar de conseguir mejorar la calidad de vida de los enfermos de EII.

Recientemente el Grupo GETECCU, que dirige la Investigación a nivel Nacional de las enfermedades inflamatorias intestinales, ha otorgado al Dr. Vizoso y a su Equipo, la Beca de los laboratorios FAES FARMA en el 2007 para su Proyecto denominado: "Análisis del patrón de expresión de metaloproteasas y sus inhibidores en la enfermedad inflamatoria intestinal".

**¿Dr. Vizoso, desde cuándo se dedica a la investigación?**

A partir de mi segundo año de MIR, en 1986, me comenzó a interesar la investigación en medicina. Me parecía apasionante intentar aportar, aunque se tratasen de pequeñas contribuciones, al conocimiento de las enfermedades que los médicos diagnosticamos y tratamos, pero que aún no conocemos del todo.

**¿Cuáles han sido hasta la fecha los logros más importantes que ha conseguido?**

De forma particular, creo que he logrado trasladar a la investigación clínica aspectos de la biología molecular de los carcinomas, y más especialmente sobre los enzimas proteolíticos. Recientemente, hemos publicado en el "British Journal Of. Cáncer" que la expresión de determinadas metaloproteasas por las células inflamatorias que rodean a los tumores se asocian con una elevada tasa de metástasis a distancia en



En el próximo estudio del Dr. Francisco Vizoso buscará estrategias terapéuticas basadas en la inhibición enzimática selectiva de las **metaloproteasas**, que evitarán la mayor agresividad de la enfermedad de Crohn.

las pacientes con cáncer de mama. Creemos que se trata de un hecho relevante, dado que clásicamente el interés en el cáncer estaba centrado en las propias células cancerosas, y hemos comprobado que el comportamiento de células aparentemente normales del propio organismo influye en el pronóstico de la enfermedad. De un modo más general, y no menos importante, creo también que he contribuido a la formación de un grupo interdisciplinar de profesionales con interés en la investigación, lo que está generando mucha ilusión en nuestro entorno y nos está permitiendo ampliar nuestros horizontes en la investigación biomédica.

**¿Puede decirnos que le llevó hasta esta importante línea de investigación cuyos beneficiarios somos los enfermos de E.I.I.?**

En primer lugar, a mi siempre me im-

presionó el fenómeno fisiopatológico por el cual los propios mecanismos defensivos de la mucosa digestiva se activan, desencadenando una potente reacción inflamatoria que se vuelve contra el propio individuo, ocasionando la destrucción de esa importante estructura digestiva. En segundo lugar, es sabido que muchos de los mecanismos del daño tisular y del proceso inflamatorio, tienen también lugar en la progresión tumoral. Nosotros hemos profundizado en algunos aspectos de esos mecanismos tumorales, y ahora queremos trasladar nuestros métodos de investigación al interés de las enfermedades inflamatorias intestinales.

**¿Podrá con su investigación conseguirse a medio plazo prevenir un deterioro y posterior degeneración de las células de las zonas inflamadas?**

Nosotros partimos de la hipótesis de

que de forma similar a lo que ocurre en muchos, en la enfermedad inflamatoria intestinal existe una producción elevada de metaloproteasas, con poder destructivo sobre la pared intestinal. En un estudio preliminar hemos encontrado una variabilidad de la expresión de colagenasa-3, en la mucosa digestiva de los pacientes con colitis ulcerosa o Enfermedad de Crohn, y que la expresión más elevada de esa metaloproteasa, se correlaciona significativamente como la mayor agresividad de la enfermedad. Los objetivos que ahora nos planteamos, son analizar un número más elevado de esas proteasas, e investigar su relación con el pronóstico de esas enfermedades.

**El capital más importante con el que contamos es el humano: nuestra experiencia acumulada en investigación médica a lo largo de los últimos años y, sobre todo, la ilusión por intentar conseguir nuevos conocimientos que se traduzcan en una mejor calidad de vida de los pacientes.**

De esos posibles resultados, podemos plantear futuras estrategias terapéuticas basadas, en la inhibición enzimática selectiva de las metaloproteasas más implicadas en esos procesos. Además, con este diseño metodológico

también podremos investigar si algunas de esas expresiones de proteínas pueden asociarse a un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorectal, lo que sería de gran interés de cara a establecer medidas preventivas en algunos pacientes.

**¿Podría decirnos a la hora de intervenir a un paciente de E.I.I. qué debe tenerse en cuenta para correr el menor riesgo posible?**

Debemos asegurarnos que la opción quirúrgica es la mejor posible en ese momento y se hayan agotado las opciones de otros tratamientos alternativos. Afortunadamente, en los últimos años se ha producido un incremento de las posibilidades terapéuticas en los pacientes afectados de estos procesos, e incluso de los resultados de la cirugía. No obstante, está claro que tenemos que seguir mejorando en la atención a nuestros pacientes, y eso no puede conseguirse si no investigamos. Los que padecen de forma virulenta las consecuencias de estas enfermedades, seguro que piensan que todo esfuerzo es poco en esta materia.

**¿Cuenta Usted y su equipo con suficientes ayudas para continuar este importante trabajo hasta su término?**

El capital más importante con el que

contamos es el humano: nuestra experiencia acumulada en investigación médica a lo largo de los últimos años y, sobre todo, la ilusión por intentar conseguir nuevos conocimientos, que se traduzcan en una mejor calidad de vida de los pacientes. Contamos también con infraestructura tecnológica, que hemos conseguido en anteriores convocatorias públicas de investigación. Además, recientemente, y como bien Usted ha señalado, se nos concedió un premio que supone una pequeña cantidad de dinero para iniciar el Proyecto. Esperamos seguir consiguiendo ayudas y subvenciones para poder desarrollar plenamente esta línea de investigación.

**¿Por último, Doctor podría ofrecernos próximamente una charla sobre esta línea de investigación y así plantearle otras muchas preguntas?**

Por supuesto, será una auténtica satisfacción personal poder compartir con Ustedes los planteamientos, objetivos y expectativas de este Proyecto.

*Le damos las gracias Dr. Vizoso a Usted y a su Equipo, por su gran implicación con los afectados de EII a través de esta investigación.*

Luisana de Alborno



A.D.E.A.P.A.

Asociación de Espondilíticos  
Asturianos

# ADEAPA CELEBRA EL DÍA NACIONAL DE LA ESPONDILITIS

Con motivo de la celebración del Día Nacional de la Espondilitis Anquilosante, el 20 de octubre, ADEAPA ha desarrollado en Gijón varios actos conmemorativos.

La jornada comenzó poco antes del mediodía en el Palacio de Congresos con sendas conferencias a cargo de los doctores **D. Jesús Babío Herraiz** (Jefe de la Unidad de Reumatología del Hospital de Cabueñes) y **D. Juan Carlos Torre Alonso** (Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Monte Naranco) sobre novedades en las espondiloartropatías: diagnóstico precoz, evolución, tratamiento y nuevas perspectivas, tras lo cual, se abrió un interesante coloquio entre los conferenciantes y el público asistente que despejaron muchas dudas de los oyentes.

A continuación tuvo lugar el acto principal y más entrañable de la jornada: el homenaje a los socios fundadores. Tras unas palabras de nuestro Presidente, **D. Ángel Rico Mon**, recordando aquellos primeros tiempos,

y la creación del primer embrión de la sociedad en los aseos del Centro de Rehabilitación del HUCA allá por 1994, se hizo entrega de la insignia de oro de la asociación a aquellos pioneros que aún se encuentran entre nosotros. También hubo un cariñoso recuerdo para aquellos que, por desgracia, han fallecido durante estos años y a los que los avatares de la vida les han alejado de nuestra tierra. **D. Luis Llera Villar**, Presidente Honorario de ADEAPA, tuvo unas palabras de agradecimiento en representación de todos los homenajeados y nos recordó la importancia de la unión y el trabajo en común para conseguir nuestros objetivos.

En estos actos estuvimos acompañados por **D. Arcadio Fernández** (Director General de planificación y Participación del SESPA) y **D. José Vega Fernández** (Director de la Obra Social y Cultural de Cajastur) quienes, con su presencia y sus palabras, mostraron su apoyo a ADEAPA.

Seguidamente, tras dar por concluido el acto, nos encaminamos a un conocido llagar de las afueras de Gijón donde tuvo lugar una comida de hermandad y convivencia para los socios y sus familiares. La comida y sobremesa fueron aprovechadas para el reencuentro de viejos conocidos y afianzar los lazos de amistad entre los asociados de todos los rincones de Asturias.

El acto principal y más entrañable de la jornada fue el homenaje a los socios fundadores, a los cuales se les hizo entrega de la insignia de oro de la asociación.





# DÍA NACIONAL DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO

El Consejo de Ministros del 26 de agosto declaró el 26 de octubre como “Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido”, una aspiración por la cual llevamos luchando las asociaciones que trabajamos con personas con DCA.

El número de personas afectadas por daño cerebral (en torno a 300.000); la duración, la gravedad y la variedad de las secuelas, y su repercusión en la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias; convierten al Daño Cerebral Adquirido (DCA) en un problema sociosanitario de primera magnitud.

**La duración, la gravedad y la variedad de las secuelas, y su repercusión en la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias; convierten al Daño Cerebral Adquirido (DCA) en un problema sociosanitario de primera magnitud.**

Entre las causas principales del DCA están los Traumatismos Craneoencefálicos y los Accidentes Cerebrovasculares (Ictus). Los primeros afectan principalmente a personas jóvenes, en su mayoría hombres y las causas más importantes son los accidentes de circulación y la siniestralidad laboral. Los Accidentes Cerebrovasculares afectan a una población de más edad en la que predominan las mujeres.

Las secuelas de un DCA son múltiples y variadas. El 68% de las personas afectadas presentan discapacidad

para alguna actividad básica de la vida diaria y el 45% tiene esa discapacidad en grado severo o total. Es importante señalar que la secuelas más evidentes (físico-motoras) suelen ir acompañadas de otras de carácter cognitivo y emocional que, aunque menos visibles, son igual de importantes.

La calidad del actual sistema sanitario a nivel de urgencias, permite hoy salvar más vidas de las personas que ingresan como consecuencia de un DCA, pero existe una discontinuidad en la atención recibida, que se convierte en abandono una vez estabilizado el paciente y cuando recibe el alta hospitalaria.

Con motivo de este día la asociación impartió dos charlas informativas: una en el Club de Prensa de La Nueva España, la impartió **Susana Rozas**, Neuropsicóloga y Directora de Cébrano; y otra la impartió en el Centro Reintegrado de Oviedo, **Luisa Méndez**, Trabajadora Social de Cébrano.

**La asociación organizó también el I ENCUENTRO DE FAMILIARES DE AFECTADOS en el Centro de Carbayín el día 27 siendo todo un éxito de asistencia.**

**FOREM**  
asturias

Formación Continua - Formación Ocupacional

**infórmate: 902 932 404**

Centro Sindical de Formación (CC.OO.)  
Las Industrias, s/n - La Calzada - Gijón

www.itvasa.es

**Por la SEGURIDAD vial y la protección del MEDIO AMBIENTE**

<b>PRUVIA</b> Teléfonos y Cita previa 985 26 33 17 y 985 26 33 18	<b>ORIENTE</b> Teléfonos y Cita previa 985 86 00 04
<b>GUJÓN</b> Teléfono y Cita previa 985 30 01 03	<b>NALÓN</b> Teléfono y Cita previa 985 66 11 00
<b>JARRIO</b> Teléfono y Cita Previa 985 47 38 38	<b>AVILÉS</b> Teléfono y Cita previa 985 52 02 28
<b>CANGAS DEL NARCEA</b> Teléfono y Cita previa 985 81 06 05	<b>MIERES</b> Teléfono y Cita previa 985 45 18 15

www.itvasa.es



# CARTA DE UNA AFECTADA DE PARKINSON

Llevo unos días pensando escribir esta carta y hoy me he puesto a ello, pero según voy escribiendo la tristeza y la rabia aparecen en mí. No sé cómo empezar a contar lo que sentí el día que me diagnosticaron mi enfermedad: "PARKINSON".

Al fin, después de un peregrinaje, encontré un neurólogo que me escuchó y me atendió como antes nadie lo había hecho. Mi vida ya había cambiado hacía mucho tiempo; durante cuatro años y medio viví un auténtico calvario. Me costaba levantarme de la cama, el cansancio se había apoderado de mí y el temblor me acoquejaba; lo que antes hacía con facilidad ahora empezaba a costarme más esfuerzo y tiempo hacerlo.

Día a día me daba cuenta que yo no era la misma; pero tampoco encontraba una solución. ¿Qué podía hacer después de pasar por la consulta de varios médicos y todos me decían lo mismo?: "Eres una mujer SANA, sólo tienes depresión y crisis de ansiedad".

Por mucha medicación que tomara, no mejoraba, al contrario, cada día estaba peor. ¡Cuántas veces me hicieron creer que yo era la culpable del estado en que me encontrabais! Sólo la persona que pasa por esto te comprende de VERDAD!

Tras el diagnóstico empezó otro calvario, convivir con lo que me había tocado. En mi caso el asimilarlo fue difícil, no quería que nadie lo supiera. El miedo se apoderó de mí. El parkinson entró en la vida de mi familia sin invitación y con él llegó el silencio; nos creímos que el no mencionarlo nos haría olvidarlo.

## PARA MI FAMILIA Y AMIGOS...

La verdad es que nos equivocamos; no hablar, a mí personalmente me hacía más daño que la propia enfermedad. Empiezas a contarlo sólo a los amigos más íntimos. Estos intentan ayudarte con todo el amor y cariño pero el desconocimiento les abruma. Por esa parte doy las gracias a M<sup>o</sup> Carmen, a su hija Mónica y a su familia por el cariño que me demostraron y me demuestran cada día.

Mientras tanto el tiempo iba pasando y el parkinson me daba los buenos días todas las mañanas al despertar. El miedo a lo desconocido me deprimía cada vez más. En la consulta del neurólogo me habían dado el número de teléfono de la Asociación Parkinson Asturias, pero el miedo a encontrarme con personas que pudiesen estar peor que yo me impedía llamar.

Los que tenemos Parkinson sabemos que las noches son eternas y en esas largas noches de insomnio no hacía más que darle vueltas a la cabeza y llorar hasta que una mañana, después de una noche en blanco, tuve el valor de llamar a la asociación y pedir ayuda. Desde ese momento encontré apoyo y ayuda para poder vivir con la enfermedad. No sólo me están ayudando a mí sino también a mi marido, pues creo que en estos momentos lo lleva peor que yo.

Según van pasando los días te das cuenta de que puedo tener temblores, rigidez, cansancio y cambios de ánimos. Mi marido no tiene ni temblores ni rigidez ni cansancio, pero se que sufre tanto o más que yo.

Ahora que empecé a ir a las terapias veo que el miedo que tenía de ir a la asociación era infundado. Voy con un grupo de personas que además de ser maravillosas me animan muchísimo. Y aunque a mí me queda camino que recorrer para poder llevar la enfermedad como ellos la llevan, sé que el parkinson viajará siempre conmigo pero voy a intentar llevarlo lo mejor que pueda...

En mi mente quedó grabada una frase que mi marido le dijo a una amiga: "...con lo alegre que era mi mujer y ahora cuando llego a casa la miro y sólo encuentro tristeza en sus ojos".

Este comentario me hizo reflexionar y decirme a mí misma: **¡No voy a dejar que el parkinson me arrebatara mi alegría ni controle mi vida!**

A mi familia y amigos que no tienen parkinson sólo les pido que me entiendan en los momentos malos. Y a mi marido, decirle que llevamos 25 años juntos muy felices; que tenemos dos hijos maravillosos que son nuestro orgullo y que ni el parkinson, ni nadie nos va a arrebatar esta felicidad. Sé que le está costando mucho hablar conmigo de ello, por eso digo que sufre más que yo. Pero también sé que el día que el y yo consigamos decir juntos la palabra parkinson, le empezaremos a ganar la batalla a este parásito.

*La ESPERANZA es lo último que voy a perder.*

**María Dolores Aguilera Castro**  
Diagnosticada de parkinson



# CENA BENÉFICA ASOCIACIÓN ASTURIANA CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA

Un año más la Asociación Asturiana Contra la Fibrosis Quística ha celebrado su Cena Benéfica anual. Esta ha sido la X Edición de un evento que tuvo su origen en el año 1997, cuando la Junta Directiva de la entidad decidió realizar una actividad, que les permitiera recaudar fondos para colaborar con los gastos que el trasplante bipulmonar le suponía a uno de los afectados de FQ de la Asociación.

El éxito fue total, y desde entonces, y año a año, la celebración de la Cena Benéfica se ha convertido en la actividad de ocio por excelencia de la Asociación, donde se reúnen los afectados, sus familiares, un montón de amigos, así como los diferentes profesionales que intervienen en la atención de la FQ.

Llegó el 2007, y concretamente el 23 de Noviembre, el día de la Cena Benéfica en la que hemos seguido batiendo records de asistencia; este año con 518 asistentes a los que damos mil gracias por convertir esta cena el algo tan especial. El lugar elegido ha sido, por segundo año consecutivo, el Restaurante "Peña-mea" de San Cucao de Llanera.

Antes de la Cena se proyectaron unas imágenes con un pequeño resumen de las distintas actividades



La cena tuvo un año más, un gran éxito de participación.

**El Pin de Oro de la Asociación, fue otorgado a DÑA. IDALINA FERNÁNDEZ, Enfermera de la Unidad de FQ de Asturias, por su trayectoria profesional y por su inagotable y humana dedicación a los afectados y familiares de FQ.**

que la Asociación ha realizado a lo largo de estos 10 años, al que le acompañó el discurso de la Presidenta, M<sup>a</sup> José Díaz Isla. Tras la cena tuvo lugar la imposición del Pin de Oro de la Asociación, que este año recayó en Dña. Idalina Fernández, Enfermera de la Unidad de FQ de Asturias, por su trayectoria profesional y por su inagotable y humana dedicación a los afectados y familiares de FQ.

También tuvo lugar el sorteo de regalos, que este año estuvo ameni-

zado por un invitado de lujo, Dani Martínez, colaborador del programa de televisión "A 3 Bandas" de Antena 3, que nos hizo pasar un rato genial con sus imitaciones y su buen humor.

Por último, destacar también la presencia, otro año más, de la Orquesta "Karine" que amenizó con su música esta gran velada.

Tamara Alcorta García  
Trabajadora Social





# EXCURSIÓN A SANTILLANA DEL MAR

El 20 de octubre, a las 8 y media de la mañana, 38 socios de U.M.A. partimos hacia **Santillana del Mar**, con la sana intención de pasar un excelente día de excursión en compañía de buenos amigos. A las 10 de la mañana llegamos a Colombres, capital del concejo de Peñamellera Baja, con la finalidad de visitar el Museo de la Emigración, también conocido como Archivo de Indianos, desayunar y conocer un poco esta bella población del oriente de Asturias.

Santillana del Mar es un museo vivo de una villa medieval.



Participantes de la excursión en el Archivo de Indianos de Colombres

Tras reponer energías en uno de los establecimientos de Colombres gran parte del grupo se dirigió a la espectacular casona conocida como Villa Guadalupe, en la que está el Archivo de Indianos, un bellissimo palacete de estilo indiano, al que no pudimos acceder todos pues por motivos de su antigüedad carece de ascensores y tiene muchas escaleras. La entrada, que cuesta 2,50 €, permite al visitante recorrer los magníficos salones y empaparse de la epopeya que significó para muchos asturianos la emigración a ultramar a finales del siglo XIX y principios del XX.

Poco más de media hora se tarda en llegar de Colombres a Santillana del Mar, ya en la vecina Cantabria. Esta famosísima villa nos ofreció la oportu-

unidad de pasear por sus históricas callejuelas, a pesar del irregular empedrado, y contemplar toda una sinfonía de piedra dando forma a palacios, casonas, fuentes e infinidad de rincones evocadores de otro tiempo. Aprovechando la buena mañana nos desperdigamos y cada cual fue por donde le apeteció, ya fuera a visitar alguno de los numerosos museos de la villa, a comprar algún souvenir, o simplemente a tomar el vermouth. La mañana se pasó rápidamente, y a las 2 de la tarde nos pusimos rumbo a Comillas, donde tenemos reservada la comida.

Eran las 2 y media pasadas cuando arribamos al Hotel El Tejo, único de la zona dotado de accesos y baños adaptados, hecho del que tenemos constancia gracias a la asesoría de COCEMFE-Cantabria. El establecimiento es una coqueta construcción rodeada de naturaleza. Se prolongó la comida, y la lógica sobremesa con sus cafés, hasta bien entrada la tarde, momento en el que, bien comidos y descansados, nos dispusimos



# Y COMILLAS

a visitar el excepcional patrimonio monumental de Comillas.

Nos dirigimos en grupo a visitar el Palacio de Sobrellano y su estilizada capilla-panteón. El edificio, de estilo neogótico, fue construido en 1888 como residencia del primer marqués de Comillas. Muy cerca se encuentra el conocido como Capricho de Gaudí, que es probablemente la más importante obra del genial arquitecto fuera de Cataluña. Fue construido en 1883 e impresiona por la elegancia de sus formas, que combinan piedra con ladrillo y azulejo, formando uno de los más bellos conjuntos de arte modernista de España. Tras ver estos monumentos, el grupo se desperdigó por la villa para visitar otros monumentos como el Ayuntamiento, la antigua cárcel, la Puerta del Moro o la Universidad Pontificia, o disfrutar en alguna de las terrazas de la villa.

Eran poco más de las 8 de la tarde, cuando nos reunimos alrededor de nuestro autobús para regresar a Gijón, cansados tras un divertido día con los amigos, pero con la mente en la próxima excursión.

Rafael Escandón Fernández

## LA DELEGACIÓN DE LA ONCE EN ASTURIAS PREMIA A U.M.A. POR SU CAMPAÑA ESCOLAR "EDUCAR EN LA DIVERSIDAD"

El día 19 de noviembre de 2007 la ONCE concedió a nuestra Asociación el **Premio a la Solidaridad en el Campo de la Educación** como reconocimiento a la intensa labor desarrollada desde el año 2003 en los institutos de Enseñanza Secundaria de Gijón a través de la **Campaña Escolar "Educar en la Diversidad"**.

Gracias a esta campaña anual la problemática de la discapacidad, así como la concienciación acerca del derecho a una educación en condiciones de igualdad y la necesaria accesibilidad universal, han sido trasladadas a miles de alumnos gijoneses, que en el futuro conformarán una ciu-



Imagen del acto.

dadanía mejor educada, más formada y más solidaria. El acto tuvo lugar en la monumental Colegiata de San Juan Bautista, en Gijón. El galardón fue recogido por el Coordinador de la Campaña y Secretario de U.M.A. Don Francisco Javier Mateos Piñán.

## NUEVAS ACTIVIDADES EN U.M.A.

La Unión de Discapacitados del Principado de Asturias - U.M.A. ha incorporado dos nuevas talleres a su programa de actividades para socios:

- **Taller de Técnicas de Control de la Ansiedad:** Interesante taller que se incorpora a nuestras actividades, tras ser demandado por muchos de nuestros socios. La actividad costará **5 € al mes** a partir del próximo mes de enero de 2008, y se imparte en la Sala Polivalente del Centro Municipal Integrado del Coto los viernes de 16:00 a 18:00 horas.
- **Curso de Iniciación a la Informática:** Una nueva actividad que también era una demanda constante de nuestros socios. Se impartirá en la Academia Tecné los lunes y jueves de 18:00 a 19:00 horas. La actividad cuesta **15 € mensuales**.



**GRUPOTAPIA**

Tel. 985 21 29 56  
www.grupotapia.com



SEGURIDAD Y  
TELECOMUNICACIONES



**CONTENOR**  
CONTENEDORES DEL NORTE, S.L.

Covadonga, 24 - 1º. 33201 - Gijón  
Tel. 985 357 745 - Fax 985 357 774



**Hospital  
Begoña**

Avda. Pablo Iglesias, 92 • 33204 GIJÓN  
Tif.: 985 367 711 • Fax 985 365 385  
Consultas externas: 985 367 444



**Sogima**  
SOCIEDAD GIJONESA DE MATRICERIA, S. A.

Polígono de Rocas 5 - Parcela H -1  
33211 Gijón (Asturias)

Tel.: 985 167 347  
Fax. 985 167 349



AMDAS - LA FONTE

Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias

# DOCE MESES

**CELEBRAMOS** la construcción de La Casa Malva. Un centro donde todas las mujeres somos iguales, donde por primera vez somos tratadas en las mismas condiciones, con respeto, con dignidad y cubriendo las necesidades que sufrimos por nuestra discapacidad, ya sean físicas, psicológicas, sociales...

## 12 CAUSAS



◀ Un acceso adaptado a la Casa Malva.

víctima de malos tratos, y posiblemente en mayor medida, ya tiene la posibilidad de poder refugiarse igual que cualquier mujer en El Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia de Género "La Casa Malva". Una casa para todas las mujeres, adaptada y acondicionada para cualquier tipo de discapacidad.

Hasta este momento, cuando una mujer con gran discapacidad era maltratada por su pareja, no se atrevía a denunciar porque, añadido al miedo, si tenía hijos corría el riesgo de que se le quitara la custodia, ya que daban por hecho que no servía para cuidarlos y mantenerlos. A todo ello se unía el no tener un lugar adecuado donde alojarse hasta su recuperación, ya que las casas de acogida no estaban adaptadas y no contaban con personal de apoyo.

Pero si aún así denunciaba, la propia justicia y organismos competentes, le preguntaban si tenía familia que la recogiera, de lo contrario tendría que quedarse con el verdugo. ¿Por qué la familia? Si lo que esta mujer necesita es empezar una nueva vida con sus hijos y lejos del hombre que le estaba haciendo daño. El proteccionismo de la familia a veces no beneficia a las personas.

Afortunadamente, todos estos impedimentos ya no existen y por eso decimos que CELEBRAMOS la construcción de La Casa Malva. Un centro donde todas las mujeres somos iguales, donde por primera vez somos tratadas en las mismas condiciones, con respeto, con dignidad y cubriendo las necesidades que sufrimos por nuestra discapacidad, ya sean físicas, psicológicas, sociales...

Desde AMDAS LA FONTE, nos gustaría que ninguna mujer tuviera que pasar por La Casa Malva y que llegue a ser un servicio abandonado y olvidado, pero hasta que esto suceda queremos agradecer el poder contar con un centro de referencia para todas las mujeres.

En este momento, con la casa Malva y la Ley de Dependencia, podemos tener un poco de esperanza y tranquilidad.

**El 25 de Noviembre se celebró el Día Internacional Contra la Violencia de Género. No es agradable, pero si necesario, recordar todos los años a tantas mujeres que perdieron su vida simplemente por ser "mujer".**

AMDAS LA FONTE participó en todos los actos que durante este mes se celebraron en el Principado de Asturias, apoyando y compartiendo, con otras asociaciones, instituciones y personas, que por ser o estar relacionadas con el tema mujer, son sensibles y se preocupan de un hecho tan cercano y triste como son los malos tratos.

AMDAS LA FONTE, al mismo tiempo, CELEBRA que por primera vez en la historia del Principado de Asturias, una mujer con discapacidad, que también es



**LA CALZADA:** Ateneo Obrero de La Calzada, 1 - Teléfono: 985 18 14 07

**EL LLANO:** Río de Oro, 37 - Teléfono: 985 18 52 40

**ZONA CENTRO:** Palacio Valdés, 2 (Gota de Leche) - Teléfono: 985 18 26 20

**COTO:** Plaza de la República, s/n - Teléfono: 985 18 17 40

**CONTRUECES:** Río Narcea, 2 - Teléfono: 985 18 15 24

**ARENA:** Canga Argüelles, 16 y 18 - Teléfono: 985 18 16 20

**NATAHOYO:** La Estrella, s/n - Teléfono: 985 31 03 43

**GIJÓN - SUR:** Ramón Areces, 7 - Teléfono: 985 18 16 44

## PUNTOS DE INFORMACIÓN

**MONTEANA:** Centro Cívico de Monteana - Teléfono: 985 31 18 77 - Calzada 985 18 14 07

**LA CAMOCHA:** Charles Chaplin, s/n - Teléfono: 985 13 60 11





ENTREVISTA CON JOSÉ RAMÓN /

# QUIROS GARCÍA

**La formación del personal sanitario, la facilidad de acceso a determinados servicios, la rehabilitación y una mejor conexión de diferentes especialidades, atención primaria y atención social a través de protocolos estandarizados son áreas a potenciar.**

Como titular de la Consejería de Salud, ¿podría hacernos una valoración general de la situación de la sanidad respecto al colectivo de las personas con discapacidad física y orgánica?

Aunque en los últimos años hemos avanzado en el diagnóstico y el tratamiento de las personas con discapacidad, aún tenemos importantes desafíos que afrontar.

¿Qué nuevos programas e innovaciones se ha planteado para esta legislatura, que tengan una incidencia concreta en la mejora de las condiciones de vida de las personas con discapacidad?

La formación del personal sanitario, la facilidad de acceso a determinados servicios, la rehabilitación y una mejor conexión de diferentes especialidades, atención primaria y atención social a través de protocolos estandarizados son áreas a potenciar. También la puesta en marcha de actuaciones de telemedicina, pueden resultar muy útiles en determinadas enfermedades crónicas, incapacitantes como la diabetes

¿Se está trabajando ya para crear una Agencia Sociosanitaria que permita trabajar de forma transversal a las Consejerías de Sanidad y Bienestar Social en Asturias?

Estamos trabajando con la Consejería de Bienestar Social en protocolos conjuntos para organizar la atención en cada área de salud, buscando la continuidad de la atención entre sistema sanitario y social y tratando de eliminar duplicidades.

Desde nuestra Federación venimos demandando la creación de equipos multidisciplinares para la atención de las enfermedades neurodegenerativas, inflamatorias intestinales, la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, para coordinar la atención, acelerar los diagnósticos y mejorar la formación de los profesionales que deben atender a estos pacientes ¿Cuál es su posición a ese respecto?

La creación de unidades de referencia para cada una de estas enfermedades no es una prioridad para la Consejería, aunque como ya he resaltado sí es muy importante pro-

tolizar la actuación en estas situaciones, e invertir en la formación del personal sanitario en este campo.

En materia de accesibilidad nos gustaría saber si existe un presupuesto reservado para la adecuación y adaptación de los centros sanitarios (hospitales, centros de salud, etc...) a la normativa de accesibilidad existente en nuestra comunidad autónoma y los plazos previstos para su aplicación en aras de conseguir la accesibilidad universal de dichos espacios.

Se ha hecho un esfuerzo grande en esta materia. En la actualidad todos los centros de salud y hospitales de nueva creación se conciben y proyectan como centros sin barreras y el presupuesto se incluye en la propia inversión inicial. Se ha trabajado con diferentes asociaciones en la elaboración de mapas de barreras y propuestas de solución que se han ido incorporando en los planes de reforma de los centros existentes.

Quedan, eso sí, algunos pocos centros que por sus condiciones arquitectónicas no permiten eliminar las barreras existentes caso por ejemplo del Centro de Salud de Pola de Lena por lo que no podremos solucionarlo hasta que se construya un nuevo centro, estando a la espera de la cesión de suelo por parte de su Ayuntamiento para su construcción.

**José Ramón Quirós García, nació en Gijón en 1959 aunque se ha criado en El Entrego. Estudió Medicina en la Universidad de Oviedo y es Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Es médico de la Sanidad Nacional habiendo trabajado en el Ministerio de Sanidad y Consumo y en la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias donde, entre otros cargos, ha desempeñado el de Director General de Salud Pública entre los años 1999-2003. Ha realizado distintos cursos de formación en centros españoles y extranjeros resaltando estancias en Holanda, Italia, Reino Unido, Finlandia y Estados Unidos.**

**CONSEJERO DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS**



Colocación de la primera piedra del Hospital Álvarez Buylla de Mieres en la que además del Consejero de Salud podemos ver al alcalde de Mieres, Luis María García y al Presidente del Principado, Vicente Álvarez Areces.

El pasado 5 de noviembre se realizó en el Hospital Central de Asturias la primera intervención en España para implantar células madre a un paciente aquejado de pseudoartrosis congénita. ¿Significa esto que se abren nuevas posibilidades para las personas con otros tipos de patologías, tales como enfermedades neurológicas, degenerativas y otras enfermedades crónicas?

Pienso que debemos tener mucha cautela con este tema y no generar expectativas desmesuradas entre las personas que sufren hoy día de enfermedades crónicas. Me explico: La terapia con células madres está aún en un estadio preliminar y necesita-

mos tiempo para seguir investigando y generando experiencia sobre sus resultados clínicos antes de que pueda ser una terapia utilizada de forma masiva.

Recientemente se ha firmado un convenio entre el Ministerio de Trabajo, el Principado de Asturias y el ayuntamiento de Langreo para la creación en el citado concejo del Centro de Referencia Estatal para Personas con Graves Discapacidades Neurológicas. ¿Podría adelantarnos qué previsión de plazos se contempla, el tipo de atenciones a dispensar y el perfil de los futuros usuarios del mismo?

Es un tema que no está el ámbito de responsabilidad de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, ya que se trata de un centro que se sitúa en el contexto de desarrollo de la atención a la dependencia y que va a ser construido por la Administración General del Estado a través del INSERSO. Por la información de que dispongo, se trabaja en la idea de que en 2008 se pueda licitar el proyecto. Se pretende que sea un centro de referencia nacional en investigación y formación en discapacidad secundaria a lesiones medulares y diferentes enfermedades de origen neurológico.



# CANAL 10 TV PREMIA A COCEMFE-ASTURIAS

El pasado 30 de octubre COCEMFE-ASTURIAS recibió el premio a la Labor Social de la cadena de TV local Canal 10 de Gijón, en el transcurso de una gala celebrada en el Casino de Asturias.



Mónica Oviedo, como Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS recogió el premio.

Durante el acto, conducido por dos presentadores de la cadena, Noelia Erausquin y Alejandro Forcelledo, y al que asistieron numerosas personalidades, tanto del ámbito local como regional, la cadena presentó su nueva programación. De este modo, Canal 10 quiso resaltar públicamente la labor social y el compromiso con Asturias, premiando la labor de personas y entidades que destacan por la excelencia de su actividad en distintos campos.

COCEMFE-ASTURIAS compartió premio con *Calefacciones Farho*, empresa elegida por su ejemplar trayectoria empresarial y su apoyo al deporte asturiano, con la *Asociación de Vecinos de Caldones* que se vio reconocida por mantener vivas las tradiciones de la parroquia y por su dedicación a la conservación de su entorno natural, con el equipo de *Jockey Biesca Gijón*, al haber sido el primer club



Fotos Luis Sevilla.

deportivo asturiano que ha ganado una Copa de Europa y también con el grupo musical "El Sueño de Morfeo", porque en su fulgurante trayectoria musical, ha conseguido llegar a lo más alto del panorama nacional.

La cadena de televisión premió a COCEMFE-ASTURIAS al valorar "su apuesta por la difusión de la problemática general de la discapacidad, por su trabajo en la elimi-

nación de todo tipo de barreras y por el esfuerzo que viene realizando en la plena integración social de las personas discapacitadas".

Recogió el galardón la Vicepresidenta de la ONG, Mónica Oviedo, momento en el que, tras agradecer a Canal 10 TV la distinción concedida, tuvo unas palabras de reconocimiento para el equipo humano de la Federación y del Centro Especial de Empleo, por su implicación personal y el trabajo que realizan día a día, con el objeto de conseguir la mejora de las condiciones de vida y el logro de una mayor igualdad de derechos para las personas con discapacidad.

Asimismo, Mónica Oviedo puso de relieve en su alocución la importancia que tiene para COCEMFE la concesión del premio de Canal 10, en cuanto supone de apoyo moral y ánimo para seguir luchando por llevar a cabo los fines y propósitos que definen nuestra Federación. Asimismo solicitó a los medios de comunicación que sigan con la importante labor de difundir e informar en materia de

discapacidad, para que la sociedad conozca no solo nuestras reivindicaciones y necesidades, sino también los logros que vamos consiguiendo, que cada día son más.

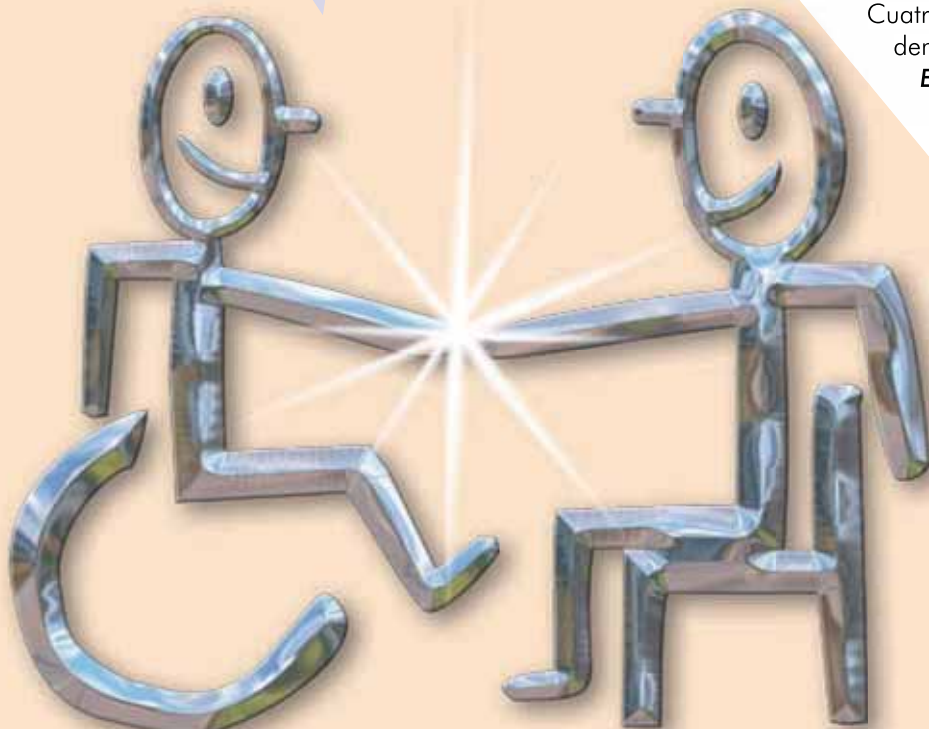
Tras la entrega de premios, dio comienzo la celebración, en el transcurso de la cual los asistentes disfrutaron de un vino español y de la actuación del Ballet Candilejas, que interpretó "Clap your hands".

# PREMIOS COCEMFE-ASTURIAS

El pasado 20 de diciembre COCEMFE-ASTURIAS hizo entrega de los Premios que concede anualmente a las personas, empresas e instituciones de Asturias que se hayan distinguido por su talento y su compromiso con un sector de la ciudadanía necesitado de ese activo de solidaridad y cooperación para lograr integrarse en un mundo, que se convierte de este modo en más habitable y humano.

**Azucena Vence**, de Onda Cero Asturias, fue la encargada de conducir esta III Edición, celebrada en los salones del Hotel AC Forum de Oviedo, y que contó con la presencia de una nutrida representación de los diversos estamentos públicos y privados de nuestra región. Al igual que nuestras Asociaciones federadas, las cuales una vez más, arroparon con su presencia un acto que sirve también como nexo de unión de la gran familia que formamos COCEMFE-ASTURIAS. Tras la entrega de los premios, los asistentes al acto disfrutaron de una cena, cuyo ambiente cálido y distendido sirvió de broche final a la celebración.

Cuatro categorías diferentes de premios y un denominador común **"El reconocimiento a la Excelencia"**, en palabras del Presidente de COCEMFE, **Mario García**, quien añadió que, cada vez más, las personas discapacitadas contamos en la sociedad, y formamos parte de ella con pleno derecho.



2007



Adriano Mones de Fé Presidente del Grupo Temper.

### PREMIO EMPRESA A LA INSERCIÓN LABORAL

Fue para el **GRUPO TEMPER**, holding de empresas especializado en el diseño, la fabricación y la comercialización de material eléctrico, de telecomunicaciones y domótica. Esta empresa viene colaborando desde hace más de un decenio con diversas organizaciones vinculadas a la integración laboral de personas con discapacidad, como una característica de su ética empresarial, que constituye una constante desde su fundación en 1978, y que se plasma actualmente en la colaboración con talleres de empleo, donde más de una treintena de personas con discapacidad realizan labores de cableado, conexiones y montajes eléctricos, contribuyendo así a su integración laboral. Además también tiene en plantilla a cuatro personas con distinto grado de discapacidad.

**Adriano Mones de Fé**, presidente de Temper, recogió el premio, quien al agradecer la concesión del mismo resaltó que su empresa está llevando a cabo aquello que constituye su filosofía.



José Manuel Vaquero recogido el premio.

### PREMIO MEDIO DE COMUNICACIÓN SOCIAL

El Premio Medio de Comunicación Social recayó en el Diario La Nueva España. Este periódico, fundado en 1936, pertenece actualmente a Editorial Prensa Asturiana, y desde entonces ha venido consolidando su liderazgo entre los periódicos asturianos, duplicando en los últimos 20 años su difusión, lo que lo sitúa entre los diez periódicos de información general más leídos en España.

El jurado tuvo en cuenta los significativos esfuerzos realizados para ofrecer un tratamiento normalizado, junto con el interés mostrado en la difusión entre sus lectores, de la problemática de la discapacidad en sus distintos aspectos, así como el quehacer y los avances de nuestra Federación, contribuyendo así a informar a la ciudadanía sobre las necesidades del colectivo.

Recogió el premio su Director General, **José Manuel Vaquero**, quien agradeció la distinción y la valoración positiva del periódico a una buena causa.



Graciano Torre Consejero de Industria y Empleo..

### PREMIO A LA TRAYECTORIA PERSONAL

El Consejero de Industria y Empleo del Principado de Asturias, **Graciano Torre**, recogió el galardón que le había sido otorgado en la categoría de Premio a la Trayectoria Personal. Para la concesión de este premio, el jurado tuvo en cuenta la atención y el interés continuos mostrados hacia las necesidades laborales específicas de las personas con discapacidad, apoyando nuestros programas e iniciativas en materia de empleo, cooperando asiduamente desde su relevante posición en la consecución de importantes objetivos que redundan en beneficio de los discapacitados. El Consejero, a su vez, agradeció el premio y resaltó la labor realizada por nuestra Federación, sin cuya colaboración, dijo, difícilmente habrían sido posible todas las cosas que se están consiguiendo.



En la foto José Vega, Director de la Obra social de CajAsturias que nos acompañó durante el acto.



Silvia Junco durante su discurso de agradecimiento.

### PREMIO A LA INSTITUCIÓN PÚBLICA

Fue otorgado al Ayuntamiento de Oviedo, por su apoyo a las actividades e iniciativas de COCEMFE-ASTURIAS, por su participación, junto a nuestra Federación y otras entidades, en distintos programas europeos, como el recientemente clausurado Equal Naranco, con el objetivo de luchar para la erradicación de todas las formas de discriminación y desigualdad que sufren las personas con discapacidad en el mercado de trabajo. El Ayuntamiento de Oviedo nos ha concedido, además, un espacio en el cual la Federación, junto con algunas de nuestras asociaciones, podremos desarrollar nuestras actividades y programas en todas sus facetas (accesibilidad, servicios sociales, ocio, transporte, formación e integración laboral, etc.) y acercarnos de esta manera cada vez mas a los socios de la Federación.

**Silvia Junco**, concejal de Promoción de la Igualdad, Cooperación al Desarrollo e Inmigración, recogió el galardón en nombre del Ayuntamiento, y manifestó el deseo, compartido por todos los grupos políticos que lo integran, de conseguir que Oviedo sea una ciudad plenamente accesible para todos.





Pilar Rodríguez durante su intervención.

Cerró el acto, la Consejera de Bienestar Social Pilar Rodríguez, que destacó en su intervención, la importante labor realizada tanto por los galardonados como por COCEMFE-ASTURIAS, sobre todo, en la gestión que lleva a cabo de los recursos destinados a personas dependientes.

Desde COCEMFE-ASTURIAS esperamos que estos premios sigan motivando a la

sociedad asturiana en general y a los premiados en particular para continuar en su esfuerzo por lograr que nuestra Comunidad sea cada vez más justa e igualitaria. Con ese fin ya estamos trabajando en la preparación de la próxima edición de los Premios.



De Izda. a Dcha. José Manuel Vaquero Director General de La Nueva España, Silvia Junco Concejal de Promoción de la Igualdad, Cooperación al Desarrollo e Inmigración del Ayuntamiento de Oviedo, Pilar Rodríguez Consejera de Bienestar Social del Principado de Asturias, Adriano Mones de Fé Presidente del Grupo Temper, Mario García Presidente de COCEMFE-ASTURIAS, Mónica Oviedo Vicepresidenta, Emilio Rodríguez Secretario de Sanidad, Formación y Empleo, María Antonia Fdez. Felgueroso Procuradora General del Principado de Asturias y Graciano Torre Consejero de Industria y Empleo del Principado de Asturias.



hunosa

un nuevo futuro un nuevo futuro un nuevo futuro un nuevo futuro un nuevo futuro

40 años  
de asturias

# jornada de clausura

Después de más de 2 años de trabajo, se ha clausurado el Proyecto EQUAL NARANCO. El área temática en la que se encuadra el Proyecto EQUAL NARANCO, es el de facilitar el acceso y la reincorporación al mercado de trabajo de las personas que sufren dificultades para integrarse o reintegrarse en un mercado de trabajo que debe estar abierto a todos y a todas.

Texto: Cristina Argüelles.  
Coordinadora del SIL-ASTURIAS

Al comienzo del Programa, la **AGRUPACIÓN DE DESARROLLO NORA**, formada por Ayuntamiento de Oviedo, Ayuntamiento de Llanera, Federación Asturiana de Empresarios, Asociación Empresarial Hostelería de Asturias, Cruz Roja de España-Asturias, CC.OO Unión Comarcal Oviedo, y COCEMFE ASTURIAS, nos planteábamos tres objetivos muy ambiciosos:

**Objetivo 1:** Detectar y analizar la situación de hombres y mujeres en el entorno socio-económico local, con el fin de realizar diagnósticos y planificar intervenciones desde la perspectiva de género.

**Objetivo 2:** Mejorar la empleabilidad de los colectivos que presentan mayores dificultades en el proceso de inserción laboral, promoviendo mecanismos que favorezcan la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo de mujeres y hombres.

**Objetivo 3:** Generar un contexto social y económico favorable a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y colectivos con especiales dificultades de inserción en su participación en el mercado de trabajo.

En estos momentos, es hora de presentar algunos de los resultados obtenidos en el desarrollo del Programa, junto con las actuaciones llevadas a cabo.



Entrega de diplomas en el Acto de Clausura.

## PERSONAS ATENDIDAS

998 personas han manifestado su interés por participar en el Programa, iniciándose 550 itinerarios de inserción (81% mujeres y 19% hombres). 112 de las personas del total de las 550 personas que inician itinerarios de inserción, son personas que presentan algún tipo de discapacidad (83% mujeres y 17% hombres).

## PROCESOS DE FORMACIÓN

Un total de 293 personas han participado en procesos de formación. 204 personas han asistido a alguno de los cursos impartidos dentro del

Proyecto EQUAL NARANCO y 96 han realizado prácticas en alguna de las 17 empresas o Entidades que han participado con el Proyecto. 98 personas se han derivado hacia formación cualificante externa al Proyecto.

## PERSONAS CONTRATADAS

Un total de 204 personas se han incorporado al mercado de trabajo a lo largo del desarrollo del programa (85% mujeres y 15% hombre). El porcentaje de inserción alcanzado es una buena muestra de los resultados obtenidos.



# PROYECTO EQUAL NARANCO

## ACTUACIONES DE COCEMFE-ASTURIAS EN EL PROYECTO

Destacar, algunas de las actuaciones, desarrolladas por COCEMFE-ASTURIAS y que han beneficiado de forma directa al colectivo de personas con discapacidad de los Municipios de Oviedo y Llanera:

**1** **Diseño de la Página Web del Proyecto**, con el objetivo de disponer de una herramienta que facilite la comunicación interna de la Agrupación de Desarrollo Nora, así como el desarrollo de las diferentes actividades planteadas en el Proyecto Naranco.

**2** **Formación del Equipo Técnico** en Prevención de Riesgos laborales en discapacidad y aspectos básicos sobre la discapacidad.

Dentro de las actuaciones de Formación cualificante, se han impartido dos cursos de "Asistentes personales: ayuda especializada en apoyo a personas dependientes". Resaltar que estos cursos, son los primeros de estas características que se imparten en el Municipio de Oviedo y pretenden cubrir las expectativas laborales

creadas con la entrada en vigor el 1 de enero de 2007 de la Ley de Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia. Se han formado a un total de 25 personas que han recibido 300 horas de formación cualificante, más formación transversal y un período de 100 horas de prácticas.

**3** **Destacar también la figura de la Técnica en integración sociolaboral** como una de las novedades dentro del Proyecto EQUAL NARANCO figura de apoyo para todo lo sus-



ceptible de mejora a nivel personal y social a fin de lograr el objetivo que se persigue. Este objetivo no es única y exclusivamente la inserción laboral sino que el concepto se amplía a mejorar la empleabilidad: la capacidad de una persona para posicionarse favorablemente ante el mercado de trabajo aunque esa próxima inserción sea un objetivo para plantearse a largo plazo.

Los **resultados obtenidos en estos dos años de trabajo han sido satisfactorios**, la colaboración y la sintonía entre las diferentes Entidades que componemos al Agrupación de Desarrollo NORA ha resultado muy satisfactoria, por lo que esperamos que Iniciativas como esta se vuelvan a repetir y contribuyan a la mejora de las condiciones de vida de los colectivos en riesgo de exclusión social.



# LLANERA

en el corazón de Asturias



Ayuntamiento de Llanera

# I JORNADAS DE MOVILIDAD

Los días 19, 20 y 21 de octubre, se celebraron en el Centro Integrado Gijón-Sur las Primeras Jornadas sobre Movilidad, organizadas por la FEDERACIÓN URBANA DE ASOCIACIONES DE VECINOS.

Las Jornadas fueron inauguradas por el Concejal de Urbanismo del Ayuntamiento de Gijón, **Pedro Sanjurjo**. Durante tres días, responsables políticos, representantes vecinales, expertos en urbanismo, tráfico, transporte público y discapacidad, participaron en ponencias y debates sobre los problemas de las grandes ciudades y la forma para alcanzar un futuro sostenible.

COCEMFE-ASTURIAS fue invitada a participar, a través del Departamento de Accesibilidad. El técnico en esta materia **David Fernández** expuso en su ponencia el concepto de "Ciudad Accesible" por la cual pueda transitar libremente el conjunto de todos sus habitantes, con independencia de que tengan o no algún tipo de discapacidad; aquella que dispone de un transporte público extenso y adaptado para uso de todas las personas, así como edificios públicos, o privados destinados al uso público, sin ninguna clase de barreras arquitectónicas.

Estas Jornadas de Movilidad permitieron a organizadores y participantes reflexionar y sacar conclusiones en, al menos, tres ámbitos distintos de actuación:

## ÁMBITO GENERAL DE MOVILIDAD

No existe una solución ideal y buena para todos en movilidad, ya que aplicar políticas de movilidad sostenible supone introducir importantes cambios en los modelos y formas de configurar y planificar las ciudades realizados hasta ahora, planteados generalmente desde una visión troceada de esta realidad con Planes de diferente tipo (movilidad, medioambiente, seguridad vial, etc.), pero sin interrelación entre ellos, careciendo de una visión única y global de ciudad.

Hay, pues, que incidir en todos estos aspectos, no de una manera aislada (visión troceada), sino de una forma conjunta, con una transversalidad política (medio ambiente, tráfico, urbanismo, cultura...). Los Planes y proyectos a corto y medio plazo que se realicen, deben contemplar además su evaluación constante y la auditoria de las medidas tomadas, para que tengan menor impacto ambiental que los que sustituyen.

Las ciudades deben ser un lugar de convivencia y relación de las personas que las habitan. Se deben de recuperar sus plazas y calles como espacios para los peatones y para la convivencia. Para ello tenemos que

optar por un modelo de Movilidad Sostenible que suponga una decidida apuesta por el transporte público y el no motorizado, ya sea a pie o en bicicleta.

## ÁMBITO DE LA ACCESIBILIDAD

Otra de las conclusiones más clara y evidente de estas jornadas es que los Planes y Proyectos de Movilidad Sostenible que se pongan en marcha deben garantizar medidas de accesibilidad para **Todos/as**.

Tenemos que abordar la movilidad no solamente desde un punto de vista técnico, sino también social, incorporando otros enfoques y perspectivas, como son las de género, las de las personas con movilidad reducida, las de las personas mayores o las de los jóvenes y los menores, que se tendrán que recoger necesariamente en los Planes de Movilidad.



Amador García y Pedro Sanjurjo en el acto inaugural de las jornadas.





## ÁMBITO DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Y, por último, la idea clave, que ha sido el denominador común de todas las ponencias y de la mayoría de las intervenciones realizadas durante las Jornadas, es la imprescindible **participación ciudadana** y, en consecuencia, el necesario **compromiso y corresponsabilidad** entre las administraciones municipales y la sociedad civil, que debe estar ampliamente representada por todas las asociaciones ciudadanas implicadas, para poder realizar con éxito los Planes de Movilidad Urbana.

El Plan de Movilidad Urbana (PMU) debe ser el documento básico que marca las directrices y establece las estrategias de Movilidad Sostenible de los municipios, para disminuir el protagonismo del vehículo privado y favorecer los desplazamientos en el transporte público, a pie o en bicicleta.

Dado que no hay una solución única, cada ciudad, atendiendo a sus peculiaridades, debe poner en marcha su propio Plan de Movilidad Urbana, elaborado con la más amplia posible participación ciudadana y articulando una metodología de trabajo y un modelo organizativo propios. (Llámeselo Pacto, Comisión, Consejo o cualquier otro que parezca apropiado) que permita una participación efectiva y real de los ciudadanos, tanto en su elaboración como en su desarrollo y puesta en práctica.

En Gijón, como bien han remarcado en sus ponencias los concejales de Urbanismo y Movilidad, estamos ante una perspectiva muy prometedora, que puede significar un punto de inflexión de un pasado de actuaciones inconexas, sin una orientación defin-



**La Movilidad Sostenible de los municipios busca disminuir el protagonismo del vehículo privado y favorecer los desplazamientos en el transporte público, a pie o en bicicleta.**

ida y con una reducida participación de los ciudadanos, a un presente en el que el "metrotren" será el eje vertebrador de la movilidad urbana e interurbana, y en el que el Proyecto de reforma de las Grandes Avenidas va a permitir la pacificación de estas calles, al ganar espacios para el peatón y para los carriles bus y bici.

Nos queda, nada más y nada menos, la imprescindible tarea de articular la participación ciudadana en el proceso que nos permita conseguir el compromiso y la necesaria corresponsabilidad de los ciudadanos y sus organizaciones ante los proyectos que se elaboren y se lleven a la práctica.

Creemos que se abre un espacio nuevo y detectamos una muy buena

disposición para este compromiso, tanto desde los técnicos y responsables políticos municipales, como desde las organizaciones sociales en general, y desde COCEMFE-ASTURIAS en particular. Nuestra Federación pretende aportar su experiencia y plantear nuestras reivindicaciones en este campo, por ello manifestamos nuestra clara y abierta disposición al compromiso. Queremos participar y colaborar en conseguir que Gijón sea la ciudad que todos queremos, una ciudad para todos y cada uno de sus ciudadanos, donde se aplique de una forma integral el concepto de Accesibilidad Universal. El objetivo final será conseguir una ciudad comprometida con una Movilidad y una Accesibilidad Sostenibles.

**Talleres y Oficinas**  
Polígono Puente Seco. 33691 Veriña - Gijón  
Tel. 985 329 615 - Fax: 985 322 342 - E-Mail: bartusol@fade.es

Tel.: 985 793 204 - Fax: 985 793 271  
www.grupotemper.com

**GRUPO**  
**temper**

Polígono Industrial, Nave 18 33199 Granda - Siero (Asturias)

# Guía para disfrutar ASTURIAS sin Barreras



La Sociedad Regional de Turismo, en colaboración con COCEMFE-ASTURIAS, ha editado una guía, presentada el 13 de noviembre en el Jardín Botánico de Gijón, para informar sobre el grado de accesibilidad de los equipamientos y establecimientos turísticos de Asturias.

## ASTURIAS PARA TOD@S

La guía incluye 63 alojamientos y recursos turísticos de Asturias, accesibles para todas las personas y por ello para las personas con discapacidad. Se presentan agrupados por zonas geográficas (Occidente, Centro y Oriente), e incluye una descripción detallada de cada recurso, con la valoración de su facilidad de acceso, movilidad interior, taquillas, aseos, ascensores, aparcamientos y áreas recreativas. También añade en sus últimas páginas amplia documentación con los requisitos técnicos que debe cumplir un establecimiento o espacio natural para ser considerado accesible.

La premisa de que Asturias es para todos, es el marco donde nace la Guía de Turismo Accesible. Por este motivo **D. Jesús Alfaro**, Gerente de la Sociedad Regional de Turismo, señaló durante la presentación que la publicación es una forma eficaz de facilitar el acceso de más turistas a nuestra región, y que la posibilidad de que todos puedan disfrutar de nuestra tierra constituye actualmente un ineludible derecho social. Asimismo añadió que otro objetivo fundamental de la guía, es el de informar y concienciar a la sociedad, especialmente a los establecimientos de hostelería, que tengan en cuenta la accesibilidad como un recurso turístico más, que la accesibilidad eleva la calidad de la oferta, y con ella el valor añadido de Asturias.

COCEMFE-ASTURIAS ha colaborado en el proceso de elaboración de la guía, con el fin de facilitar el que cualquier persona con problemas de movilidad pueda disfrutar también del turismo de forma autónoma. Para ello técnicos especialistas en accesibilidad universal, han auditado a las empresas que así lo solicitaron y se ha calificado en cada caso el grado de practicabilidad o accesibilidad con el que cuentan sus instalaciones.

A este respecto, tenemos que recordar, tal como explicó la Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS **Mónica Oviedo** en el acto de presentación, que por accesibles se entienden los establecimientos que cumplan con la normativa legal

existente y, por practicables los que pueden ser utilizados por personas con discapacidad, aunque no cumplan estrictamente dicha normativa.

Asturias para tod@s se pone a disposición del público, con una tirada inicial de 30.000 ejemplares y su distribución es gratuita. Podrás encontrarla en las oficinas de turismo o, si lo prefieres, dirigirte a COCEMFE-ASTURIAS. Además, podrás descargarla en la página web de la Federación: [www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es)

Para que la guía sea un organismo vivo, las empresas podrán seguir solicitando auditorías de accesibilidad a través del portal [www.infoasturias.com](http://www.infoasturias.com). Los nuevos datos serán incorporados a una próxima guía, en la que en breve se pondrá a trabajar la Sociedad Regional de Turismo con la colaboración, nuevamente, de COCEMFE-ASTURIAS.

Desde estas páginas deseamos a los visitantes de nuestra región, tengan o no movilidad reducida, que disfruten con libertad y autonomía de su viaje por Asturias.

# EN GIJÓN...



## PISCINAS SIN BARRERAS

El Patronato Deportivo Municipal, en su amplia oferta deportiva, dispone de cursos de natación para *Personas con Discapacidad* en el Complejo Deportivo Moreda-Natahoyo (Avda. Juan Carlos I, s/n.).

Estos cursos se desarrollan los martes y jueves, en sesiones de 30 minutos, en los siguientes horarios: 10:45 h., 11:15 h., 18:15, 18:45 y 19:15 h. La inscripción para este programa se efectúa en el Centro de Medicina Deportiva, situado en Plaza de la República, s/n. Tlf.:985 18 17 08

Programa patrocinado por **cajAstur** 

1982  2007

# 25

ANIVERSARIO

## AÑOS DE DEPORTE EN GIJÓN

[www.gijon.es/pdm](http://www.gijon.es/pdm)

# 25



PATRONATO DEPORTIVO  
Ayuntamiento de Gijón

# DÍA INTERNACIONAL Y EUROPEO DE

## CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL

El pasado 3 de diciembre, con motivo de celebrarse el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, la Consejería de Bienestar Social organizó una serie de actos en el Palacio de Congresos de Gijón, en los que participaron medio millar de personas, provenientes de seis países diferentes.

La jornada dio comienzo con una Mesa Institucional en la que intervinieron la Consejera de Bienestar Social, **Pilar Rodríguez**; la alcaldesa de Gijón, **Paz Fernández Felgueroso**, la directora de la Agencia Asturiana para la Discapacidad y Personas en Riesgo de Exclusión, **Aida Bartolomé**, la presidenta de Cermi Asturias, **Mónica Oviedo**, y el director de la Obra Social y Cultural de Cajastur, **José Vega**.

Posteriormente se procedió a la entrega de los premios del Concurso de Carteles, que alcanzaba este año su VII edición. La convocatoria de este año presentaba como novedad, respecto a certámenes anteriores, que el cartel debía ser elegido entre los que resultaron ganadores en las pasadas ediciones.

En la modalidad de Grupo, el primer premio fue para **Patricia Murciego** y **Luz Suárez** del Centro Ocupacional Municipal de Gijón, resultando ganadora en la modalidad Individual Lucía Garrido Martínez, del Colegio Loyola de Oviedo. En la modalidad Diseño por ordenador, resultó premiado Manuel Castellano Gutiérrez, del I.E.S. Pando de Oviedo, los tres carteles correspondían al primer premio del año 2006. Continuando con la línea de anteriores ediciones, el cartel ganador anunciará el Día Internacional de las Personas con Discapacidad del presente año 2008.

Otro de los actos programados por la Consejería consistió en la presentación del proyecto "Amistad Creativa en Europa",

enmarcado dentro del programa de la Comisión Europea "Sócrates-Grundtvig". En este acto participaron profesionales del ramo y personas con discapacidad provenientes de seis países: Alemania, Chipre, Letonia, Portugal, Suecia y España.

Tras la presentación del proyecto se llevó a cabo una actividad creativa en la que participaron más de 30 profesionales, 35 estudiantes con discapacidad del programa Grundtvig 2 (veinte de los países europeos mencionados y quince de la Fundación FASAD), junto con cuarenta más pertenecientes a Centros de Apoyo a la Integración asturianos.

La actividad consistió en la creación de una obra pictórica, realizada conjuntamente



En la foto 1. Pilar Rodríguez entrega el diploma a los ganadores de la Modalidad de Grupo. En la foto 2. Mónica Oviedo, Teresa Martínez y José Vega.

bajo el lema "Nuestra Europa", en la que expresaron su propia visión sobre la estrella, uno de los símbolos de la Unión Europea.

El acto finalizó con una comida en la que todos compartieron sus experiencias y celebraron este día con sus compañeros y amigos

CARTELES GANADORES

Modalidad Grupo



Modalidad Individual



Diseño Ordenador



# D LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

## CERMI-ASTURIAS

Coincidiendo con el día 3 de diciembre, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad de Asturias (CERMI ASTURIAS) mantuvo una reunión de trabajo con el Presidente del Gobierno del Principado, Vicente Álvarez Areces, a la que asistieron también representantes de las Consejerías de Bienestar Social, Educación, Formación y Empleo, Salud y Servicios Sanitarios y Transporte.



Durante la reunión, se hizo entrega al Pte. del Gobierno del Principado de Asturias de un documento reivindicativo, para reclamar a los poderes públicos y recordar a la sociedad en su conjunto la necesidad de adoptar medidas transformadoras, encaminadas a garantizar la igualdad de trato y acabar con las discriminaciones de todo tipo que aún padece este grupo social representado por el Cermi.

Por parte de la Administración se asumieron una serie de compromisos con el movimiento asociativo, comentándose el grado de cumplimiento actual de los ya adquiridos hasta la fecha. Además se hizo entrega por parte del Gobierno del Principado, en respuesta a nuestros planteamientos, de un informe que recoge la valoración de su política en materia de discapacidad.

Partiendo de la base de que la persona con discapacidad ha de ser titular de derechos vinculantes, exigibles y universales, el movimiento social de la discapacidad articulado en torno al CERMI ASTURIAS, hizo público un documento oficial en el que se contenían una serie de conclusiones/reivindicaciones generales.

Para la consecución de estos objetivos, el Comité de Representantes de Discapacidad del Principado de Asturias colabora de forma estrecha con las diferentes Consejerías y órganos de Gobierno del Principado de Asturias, a través de los grupos de trabajo creados por el Consejo Asesor de Discapacidad y, posteriormente, a nivel interno, en sus Comisiones y grupos de trabajo.

### COCEMFE SE UNE AL MANIFIESTO DEL CERMI ESTATAL

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebró el lunes 3 de diciembre, COCEMFE quiere informar que se une al Manifiesto que el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha hecho público. En dicho Manifiesto se pide a los poderes públicos y a la sociedad **que adopten medidas que garanticen la igualdad de trato y oportunidades y acaben con todas las discriminaciones.**

En el documento, el CERMI también felicita la campaña puesta en marcha junto al Foro Europeo de la Discapacidad para conseguir un millón de firmas a favor de una legislación europea sobre la no discriminación y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres con discapacidad. Finalmente, tras casi un año, no sólo se ha superado el millón de firmas, sino que se han conseguido más de 1.300.000.

Desde el sector de la discapacidad de España se pide al Gobierno que promueva ante las instituciones europeas la adopción de una legislación específica, en el ámbito europeo, sobre no discriminación e igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad y sus familias, que les proporcione mejores instrumentos de protección y defensa que les permitan llevar una vida autónoma y libremente elegida, en condiciones de igualdad con el resto de miembros de la comunidad.



# EMERGENCIAS Y DISCAPACIDAD



Con el título de Emergencias y Discapacidad, se celebraron durante los días 19 a 21 de diciembre pasado en el Antiguo Instituto de Gijón las VII Jornadas sobre el Sistema Integral de Atención A Emergencias, organizadas por la Asociación de Bomberos de Asturias y la Asociación Profesional de Educadores Sociales del Principado de Asturias, contando con la colaboración de distintas entidades del sector de la discapacidad, entre la que se encontraba COCEMFE-ASTURIAS.

Las Jornadas fueron presentadas a los medios de comunicación el 17 de diciembre por **Juan Carlos Herrero**, Presidente de la Asociación de Bomberos de Asturias, **Rafael Piñera**, Presidente de la Asociación Profesional de Educadores Sociales del Principado de Asturias y **Carmen Insúa**, responsable del Área social de COCEMFE-ASTURIAS.

Los representantes de los Bomberos y de los Educadores Sociales hicieron hincapié en la importancia que tiene trabajar en la sensibilización y la concienciación social acerca de la desigualdad.

Carmen Insúa resaltó la importancia de este tipo de iniciativas, que pueden ser el punto de partida para concretar las necesidades específicas de un grupo muy importante de personas que, por sus particularidades, precisan de una atención especial, aunque es necesario continuar trabajando para sensibilizar y concienciar a los poderes públicos y a la ciudadanía en general sobre la existencia de estas necesidades, así como de la forma de abordarlas. De ahí la importancia que supone la organización de Jornadas como estas, que abran un marco amplio de participación y reflexión sobre estas

cuestiones, para seguir avanzando en la adecuación o mejora de los recursos a disposición de las personas dependientes o con necesidades especiales.

Tras el acto inaugural, al que asistió el Director de la Fundación Municipal de Servicios Sociales, Miguel Vallejo, dieron comienzo las ponencias y debates en los que participaron representantes

institucionales, de los medios de comunicación, del ámbito de la discapacidad, arquitectos, técnicos del 112, profesores y educadores sociales. Se expusieron los pormenores de las emergencias analizadas en relación con los colectivos especialmente sensibles: personas de movilidad reducida, personas con deficiencia visual o auditiva, mayores, etc.

**Se considera vitales las ayudas técnicas a las personas sordomudas, especialmente en situaciones de urgencia, así como la necesidad de que los hospitales, centros escolares y empresas incluyan un protocolo de actuación en casos de emergencia.**



El Presidente de la Asociación de Bomberos de Asturias defendió en su intervención que las personas con discapacidad «son el sector más vulnerable ante las emergencias». Por ello considera vitales las ayudas técnicas a las personas sordomudas, especialmente en situaciones de urgencia, así como la necesidad de que los hospitales, centros escolares y empresas incluyan un protocolo de actuación en casos de emergencia. Herrero sostuvo que cualquier persona puede ser víctima de una situación de incapacidad temporal, por lo que, aseguró, «debe existir concienciación social que evite daños mayores en las situaciones de urgencia».

Enrique Fernández Garrido, Gerente de COCEMFE ASTURIAS, expuso en su ponencia: “Discapacidad: concepto” las características específicas de los diversos tipos de discapacidad y sus correspondientes necesidades especiales.

Desde COCEMFE-ASTURIAS nos congratulamos de que se lleven a cabo Jornadas como estas, por considerarlas de suma importancia para las personas con discapacidad ya que son más frágiles ante situaciones de urgencia y siniestralidad que el resto de la población, por las dificultades que conllevan, derivadas de sus problemas de movilidad, de comunicación, comprensión o de visión.

Por ello resulta de suma importancia abordar y regularizar estas actuaciones, a la vez que se forman a todas las personas que intervienen en el proceso sobre las necesidades particulares de estos grupos de población.



**QUALITY**  
ULTRACONGELADOS

**ultracongelados**  
**FRIOPOLE, S.A.**

Hamburguesas 100% Vacuno, Patatas, Precocinados, Verduras, Pescados y Mariscos

C/ Alfred Nobel, 81 Porceyo. 33392-Gijón. friopole@ofinorte.com  
Tifs.: 985 168 835 / 307 125. Fax: 985 168 836

siempre hay un número

Tif.: 985 133 930 - www.ascensorestresa.com

**Ascensores**  
**TRESA**  
Elevators

**Benito**  
SISTEMAS DE CARPINTERÍA

Polígono de Villaoril, s/n. 33719 - NAVIA (Asturias)  
Tifs.: 985 630 134, 985 630 390, 985 631 044  
Fax: 985 630 039 - E-mail: info@benito-edc.es

**TRANSFORMADOS DEL ACERO, S.A.**

Polígono Industrial nº1 - 33211 Tremañes (Gijón)  
Telfs: 985 312 903 - 985 300 375. Fax 985 311 753  
tracesa@redestb.es

**Puerto de Avilés**  
Autoridad Portuaria de Avilés

El Muelle, 8 - AVILÉS  
Tfno.: 985 541 111  
Fax: 985 540 479  
puertoaviles@puertoaviles.com

**CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO**  
**APTA, S.L.**

Fábrica 1 (Oficinas Generales)  
Carretera Piles-Infanzón, s/n 33203 Gijón (Asturias)  
Telf. 985 331 900 - Fax. 985 332 057

Fábrica 2  
Polígono Industrial Nº 3 - Roces - 33211 Gijón (Asturias)  
Telf. 985 168 317 - Fax. 985 167 241

APTA S.L. e-mail: apta@ceeapta.com - www.ceeapta.com

**MARIO GARCÍA RECIBE UN PREMIO POR SU TRABAJO CON LA DISCAPACIDAD Y DEPENDENCIA**

Mario García, presidente del CERMI, ha recibido el Premio Nacional a la Calidad y Excelencia Profesional y Empresarial en la modalidad de Atención a la Discapacidad y Personas Dependientes, en reconocimiento a sus *“relevantes méritos en este ámbito y por el rigor, la profesionalidad y el buen hacer que caracterizan sus actuaciones”*.

El acto de entrega ha estado presidido por la Secretaria de Asuntos Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, y se ha celebrado en el Paraninfo de la Ciudad de la Cultura de Gijón.

La Asociación Internacional de Expertos en Derecho de Trabajo y Escritores Laboralista “Profesor Alonso

Ojea” es una de las entidades que más actividades de alto nivel organiza en materia socio-laboral, Derecho de Trabajo y Seguridad Social, y participa en la organización de congresos sobre estas materias en países europeos y americanos.

La Junta directiva de esta Asociación está integrada por 16 miembros, entre lo que figuran varios presidentes nacionales de asociaciones de Derecho de Trabajo y Seguridad Social, magistrados de la Sala de lo Social del Tribunal Supremo, presidentes de colegios profesionales, destacados y relevantes laboristas de varios países y el Secretario General del Instituto Europeo de Seguridad Social. A título póstumo, ostenta la Presidencia de Honor el Maestro Manuel Alonso Ojea.

Mario García Sánchez.



**CLAUSURA DEL PROYECTO EQUAL ITHACA**

COCEMFE-ASTURIAS, ha participado los días 10,11 y 12 de Diciembre, junto con el resto de Entidades que componen la Agrupación de Desarrollo NORA en la Jornada de clausura del Proyecto EQUAL ITHACA.

Este trabajo trasnacional, realizado conjuntamente con nuestros socios en Irlanda (Proyecto EQUAL YOUTH), Italia (Proyecto EQUAL MOSES) y España (Proyecto ARCO), constituye un intercambio de experiencias entre diferentes países de la Unión Europea y contribuye positivamente al desarrollo de enfoques y soluciones innovadoras al mismo tiempo que refuerza el impacto de los resultados.

Durante la conferencia celebrada en Catania (Sicilia), se han presentado los resultados de las actividades trasnacionales desarrolladas durante estos dos años de trabajo: Sitio web trasnacional, indicadores socioprofesionales, Guía de buenas prácticas.



**AMPLIACIÓN DEL PROGRAMA DE VACACIONES DE COCEMFE**

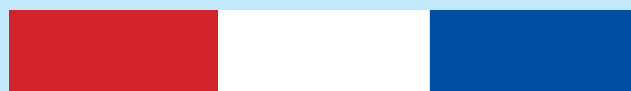
COCEMFE, ha programado varios turnos de vacaciones, correspondientes aún al año 2007, como ampliación a los ya ofertados a lo largo del pasado año. En esta nueva oferta vacacional destacamos como atractiva novedad, dos viajes a París.

Se han programado dos turnos, el primero de ellos del 1 al 8 de mayo de 2008 y el segundo del 8 al 15 del mismo mes, el precio es de 480 euros y en el mismo se incluyen visitas guiadas al Museo del Louvre, Los Jardines de Versalles La Torre Eiffel Iluminada, paseo en barco por el Sena y visita de un día al Parque Temático Eurodisney.

Ambos turnos contarán con un guía acompañante durante todo el viaje, el alojamiento en París, será en hotel de tres estrellas en régimen de media pensión, en habitaciones dobles compartidas.

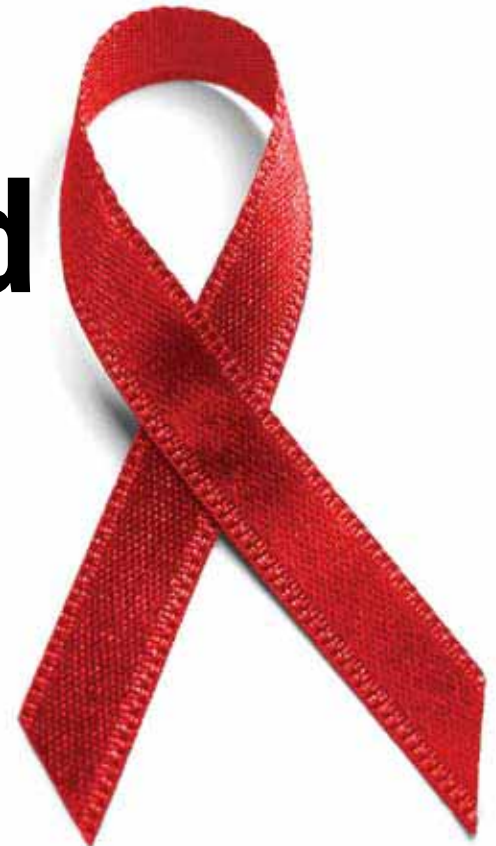
Para ser beneficiario de estos viajes, se tiene que acreditar un grado de discapacidad física u orgánica, igual o superior al 33%, teniendo prioridad aquellos que superen el 50%. Podrán llevar acompañante aquellas personas que utilicen silla de ruedas o que requieran ayuda para desarrollar actividades de la vida diaria.

Puedes encontrar más información en la web de COCEMFE-ASTURIAS: [www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es)





# VIH/SIDA y Plena Igualdad



Desde UGT ASTURIAS con motivo de la celebración del Día Mundial contra el Sida, reclamamos una buena política de prevención basada en la prevención de la transmisión del VIH/SIDA, sensibilizando a la población de los riesgos que existen y de la importancia del uso de preservativos en las relaciones sexuales.

Es decir, iniciativas que contemplen la erradicación de la exclusión social y/o laboral que soportan las personas afectadas por la enfermedad, eliminando por completo los diferentes prejuicios aún hoy persistentes en la sociedad, debidos en la gran mayoría al desconocimiento sobre el virus, al desconocimiento de la transmisión del sida.

Según el último informe elaborado por ONUSIDA, la epidemia se ha frenado gracias a los programas de prevención, la mejora de los sistemas de vigilancia epidemiológicos y las prácticas seguras, si bien España, junto a Italia, Francia y Reino Unido son los países en donde menos ha sido efectivo este retroceso.

En dicho informe se estima que viven alrededor de 33,2 millones de personas afectadas y 2,1 millones fallecieron como consecuencia de la enfermedad.

A pesar del momento clave que supuso en 1996, la incorporación de la terapia antirretroviral, avance fundamental respecto a la enfermedad no ocurre lo mismo en el ámbito laboral, donde todavía existe un porcentaje muy elevado de casos de discriminación hacia los/as trabajadores/as afectados por el VIH/SIDA. Discriminación que se da tanto en el acceso, en la promoción como en el mantenimiento del puesto de trabajo.

**Se debe mejorar el enfoque del uso de la educación respecto al VIH, abordándolo no sólo desde el análisis de las conductas preventivas y las conductas de riesgo, sino también desde el enfoque del ejercicio de la ciudadanía.**

Para UGT Asturias, cualquier manera de discriminación es inadmisibles y no existe ninguna justificación posible para ello.

La discriminación que sufren las personas con VIH responde sobre todo a una serie de paradigmas estructurales. La disminución de las prácticas discriminatorias sólo puede responder a un cambio de actitudes.

Consideramos que se debe mejorar el enfoque del uso de la educación respecto al VIH, abordándolo no sólo desde el análisis de las conductas preventivas y las conductas de riesgo, sino también desde el enfoque del ejercicio de la ciudadanía.

Debemos continuar defendiendo la dignidad, la integración en todos los ámbitos de la vida de personas que padecen VIH/SIDA y la normalización de la enfermedad en el ámbito laboral, asimilándola a cualquier otra de carácter común.

**Nuria González Gómez**  
Departamento SS.SS de UGT

**G** Carrocerías Enrique, S.L.  
Reparación de chapa y pintura  
Avda. de Gijón, 4. 33420 Lugones (Asturias). Tif./Fax: 985 260 407

*El Ovetense*  
Hotel Saboría Restaurante  
SAN JUAN N°6  
33003 OVIEDO  
985 22 08 40  
985 22 02 07  
Fax 985 21 62 34  
info@hotelovetense.com  
Principado de Asturias

# V TROFEO DE NAVIDAD AYUNTAMIENTO DE LLANERA DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS



Imagen tomada el día de la presentación oficial del Equipo Thor Orto Ibérica para la temporada 2007/2008.

El Thor Orto Ibérica se hizo el sábado 22 de Diciembre con su quinto Trofeo de Navidad "Ayuntamiento de Llanera" al vencer al costa del Mupli de Palencia en un disputado partido que finalizó a favor de los locales por 38-30.



El Polideportivo "José Martínez Sierra-Botón" de Lugo de Llanera acogió este Trofeo ya tradicional en las fechas navideñas y tuvo un comienzo sorpresivo, ya que el Thor Orto Ibérica salió muy frío al partido y el 2-6 del primer cuarto reflejaba el desconcierto local, que afrontó el partido con las notables bajas de Pablo Barcia y Miguel Guerra, y por el contrario la vuelta al equipo de José

Andrés Blanco tras su expedición al Aconcgüa, y en el que los menos habituales dispusieron de muchos minutos en cancha. En el segundo cuarto, con el quinteto quizá más fuerte en pista con que contaba el técnico astur, Roberto Llamedo, el partido cambió de color y un claro 18-4 situaba al descanso el partido en 20-10 para el Thor.

**El máximo anotador del encuentro fue el jugador del Thor Orto Ibérica Aladino Pandiella con 18 puntos.**

Las rotaciones del banquillo local prosiguieron y el partido fue en sus dos últimos cuartos bastante entretenido, sin que ni uno tomara mayores

ventajas en el electrónico ni el otro pudiera acortar la diferencia. Al final, el 38-30 fue un resultado justo, destacando el buen partido de Aladino Pandiella y José Andrés Blanco por los locales y de Francisco San Martín por los visitantes.

En el acto de entrega de trofeos estuvo presente la Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Llanera, **Dña. Gloria Nieto**, en un torneo organizado por FEDEMA con el patrocinio de la corporación llanerense y varios comercios de la zona.



Textos:  
**José Alberto Fernández**  
Presidente de FEDEMA

## II OPEN CIUDAD DE OVIEDO DE CONDUCCIÓN ADAPTADA

Jesús Bobes se proclamó vencedor



Tuvo lugar el sábado 10 de Noviembre en la Pista de Exámenes de la Jefatura Provincial de Tráfico de Asturias en La Corredora, en el que tomaron parte una veintena de participantes con un invitado de lujo, el piloto de rallyes, Campeón de España hace tres años, **Alberto Hevia**, el cuál comprobó in-situ la dificultad de las pruebas con uno de los vehículos adaptados. Así mismo, acompañó a los premiados en el acto oficial de entrega de trofeos.

En el Open podían participar conductores con discapacidad física que tuvieran sus vehículos adaptados para

la conducción manual, constando de siete pruebas, entre las que estaban un slalom, simulaciones de aparcamiento, paradas sobre marcas, etc, y donde contaba tanto las penalizaciones por tocar o derribar picas y conos como el tiempo final invertido en cada una de las citadas pruebas.

El evento estuvo organizado por **FEDEMA**, contando con el patrocinio del **Ayuntamiento de Oviedo**, la **Dirección General de Deportes y Cajastur**, así como la colaboración de la Jefatura Provincial de Tráfico y el Instituto Mapfre de Seguridad Vial.

## NACIONAL POR AUTONOMÍAS DE TENIS EN SILLA DE RUEDAS

La Selección Asturiana de Tenis en Silla de Ruedas que asistió a Logroño al **V Campeonato de España por Comunidades Autónomas de la especialidad**, logró un meritorio **sexto puesto en la clasificación final** teniendo en cuenta los condicionantes con los que acudió. Sus dos jugadores, **José Alberto Álvarez** y **Eduardo Llano** tenían el peor sumatorio de ranking de las ocho selecciones participantes (Álvarez 26 y Llano 54), debido a los pocos torneos disputados por ambos esta temporada. Al final, Cataluña hizo valer su condición de favorito y se impuso a Madrid en la final.

## I CAMPEONATO DE ASTURIAS DE HALTEROFILIA ADAPTADA

El Campeonato tuvo lugar en el Palacio Municipal de Deportes de Oviedo el sábado, organizado por **FEDEMA** y el **Club San Mateo**, y patrocinado por la **Dirección General de Deportes**, el **Ayuntamiento de Oviedo** y **Cajastur**.

El avilesino **Juan Romero** ha tenido el honor de ser el primer campeón de Asturias de esta modalidad, al totalizar 86,98 puntos wilks tras batir su mejor marca personal, 120 kilos en su categoría de 75 kilos de peso corporal. Subcampeón en la competición fue el vegadense **Pablo Barcia**, con 66,44 puntos wilks y tercero, el ovetense **Javier Díaz** con 64,61 puntos.

Además y en paralelo, hubo una toma oficial de marcas del Comité Paralímpico Español para cuatro deportistas. Lo más destacado, los dos nuevos records nacionales de la extremeña afincada en Oviedo, Loida Zabala en la categoría de 48 kilos, establecidos en 75 en su primer intento y 77 kilos en el tercero, respectivamente.



Infórmate:

☎ 985 98 18 88  
☎ 985 98 18 57



**Ayuntamiento de Oviedo**  
[www.oviedo.es](http://www.oviedo.es)



**Cristina Fernández**

Envíe sus consultas a:  
[areajuridica@cocemfeasturias.es](mailto:areajuridica@cocemfeasturias.es)



## Reglamento sobre las condiciones básicas para el acceso de las personas con discapacidad a las tecnologías, productos y servicios relacionados con la sociedad de la información y medios de comunicación social.

En el Boletín Oficial del Estado N° 279 de 21 de noviembre de 2007, ha salido publicado el **Reglamento sobre las condiciones básicas para el acceso de las personas con discapacidad a las tecnologías, productos y servicios relacionados con la sociedad de la información y medios de comunicación social.**

En la mentada norma se prevén distintas medidas para facilitar y garantizar a las personas con algún tipo de discapacidad su acceso a las nuevas tecnologías (telefonía fija, móvil, televisión digital, internet, etc.). A título de ejemplo se establece que el operador de telefonía deberá ofrecer un acceso a las guías telefónicas a través de internet de modo que resulte accesible a los usuarios con discapacidad. Así mismo, deberán adaptar los teléfonos públicos de pago para que los mismos resulten accesibles, entre otros, a los usuarios de silla de ruedas o de talla baja. En relación a los terminales, el operador garantizará la existencia de una oferta suficiente de estos productos que estén adaptados a los diferentes tipos de discapacidades: teléfonos de texto, videoteléfonos, etc.

El Reglamento prevé asimismo que las personas con discapacidad y sus familias se puedan beneficiar de las subvenciones y ayudas económicas que, en un futuro, establecerán las

### Se prevén distintas medidas para facilitar y garantizar a las personas con algún tipo de discapacidad su acceso a las nuevas tecnologías.

administraciones públicas para la adquisición o contratación de estos bienes, productos y servicios.

Por último, las obligaciones y medidas que se contienen en esta norma serán exigibles desde el 4 de diciembre de 2009 para los productos y servicios nuevos y, los ya existentes, tendrán que adaptarse en la medida de lo razonable, desde el 4 de diciembre de 2013.





## Condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los modos de transporte para personas con discapacidad.

En el Boletín Oficial del Estado Nº 290 de 4 de diciembre de 2007 se ha publicado el **Real Decreto por el que se regulan las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los modos de transporte para personas con discapacidad.**

Esta norma establece las condiciones básicas de accesibilidad que deben reunir tanto las estaciones de ferrocarril, aeropuertos, transporte marítimo, servicio de taxis, incluido el transporte por carretera.

Esta norma es muy extensa dado que establece todos los requisitos, medidas, plazas, etc. que deben cumplir los servicios de transporte. Se prevé, asimismo, un régimen sancionador para el caso de incumplimiento de las exigencias de accesibilidad contempladas.

La norma establece diferentes plazos de adaptación de los medios

de transporte en función de diferentes variables, así por ejemplo en el transporte ferroviario se prevé que las estaciones con un tráfico de viajeros superior a 1.000 al día deberán adaptarse en un plazo no superior a 8 años. En el caso de estaciones con más de 750 viajeros/día en un plazo de 13 años y para las nuevas estaciones será de inmediata aplicación.

Para el transporte marítimo se prevé que las estaciones marítimas se deben adaptar en un plazo máximo de 4 años.

En lo que respecta al transporte aéreo se prevé una mejora de las medidas hasta ahora existentes y particularmente en lo atinente a la información que sea requerida por una persona con discapacidad (toda la necesaria desde la adquisición del billete hasta la llegada al punto de destino) se establece un plazo de 18 meses en el que los transportistas aéreos, sus agentes autorizados y operadores

turísticos deberán obligatoriamente facilitar esa información.

Respecto al transporte por carretera las estaciones de autobuses con un tráfico superior a un millón de viajeros al año deberán adaptarse a la normativa en un plazo no superior a 8 años. Este plazo será de 13 años para las estaciones con menos viajeros y su aplicación será inmediata en el caso de estaciones de nueva creación.

En resumen los plazos de adaptación varían según el medio de transporte elegido y el volumen de viajeros.

**Como ejemplo para el transporte ferroviario se prevé que las estaciones con tráfico superior a 1.000 viajeros al día el periodo de adaptación no puede ser superior a 8 años.**

 Distribuidor Oficial  
**SHARP**

Telf. 985258151 Fax 985272756  
E-mail: arco@arcoofimatica.com  
www.arcoofimatica.com  
C/Asturcon 2 Bajo - 33006 Oviedo

Copiadoras digitales  
B/N y Color, Impresoras,  
Fax, Videoproyectores  
Informática,  
Audiovisuales, S.A.T.

# Tartiere Auto

Avda. de Gijón, s/n.  
33420 Lugones - Principado de Asturias  
Tels.: 985 98 01 15 / 985 98 02 70  
Fax: 985 26 46 69  
www.tartiere.com



# EJERCICIOS PARA



## LA SALUD DE LA

# ESPALDA

Por Manuel Galán  
Fisioterapeuta de Cocemfe-Asturias

Hay que tener un concepto global de nuestro cuerpo, aunque sólo sintamos dolor en una parte en concreto, en la mayoría de las ocasiones, el dolor viene derivado de una compensación a otro nivel. Si una articulación funciona mal, o no funciona, las que están a su alrededor tendrán que compensarla trabajando el doble, lo que hará que esa otra articulación esté también en peligro de lesionarse, con lo cual habrá que cuidar y tratar las dos articulaciones, una para restaurarla y otra para evitar que se lesione.

Por eso es importante trabajar todo el cuerpo, para que ninguna zona débil haga que las demás tengan que sufrir de más. Para ello podemos contar con las siguientes terapias:

### Estiramientos.

Hay muchos estiramientos para la espalda y muchas maneras de hacerlos, pero lo importante es seguir las normas antes establecidas, no podemos tratar o estirar sólo una parte de nuestro cuerpo, sino que hay que tratarlo y estirarlo en su totalidad.

Lo ideal es buscar unos estiramientos que nos resulten sencillos de hacer, de recordar, y que no nos cueste trabajo o nos dé pereza el realizarlos a diario, por ejemplo, un buen estiramiento para la espalda y fácil de ha-

cer cada día al acostarnos puede ser éste: estando echados boca arriba, cogernos las dos rodillas y apretarlas contra el pecho, permaneciendo así un tiempo no inferior a 30 segundos, si además queremos estirar también el cuello acercaremos la frente a las rodillas, sin forzar. Así estiraremos los músculos longitudinales de la espalda, pero no hay que olvidarse del resto, los rotadores los cuales podremos estirar permaneciendo sentados al borde de la cama, girando el tronco a un lado y aguantando esa posición, y los músculos más laterales, que también podemos estirar sentados en la cama, inclinándonos a un lado y levantando el brazo contrario por encima de la cabeza estirado. Esto es sólo un ejemplo de una rutina que podemos incorporar

cada día al irnos a la cama, ponernos el pijama, y hacer estos sencillos estiramientos.

## Ejercicios de fuerza.

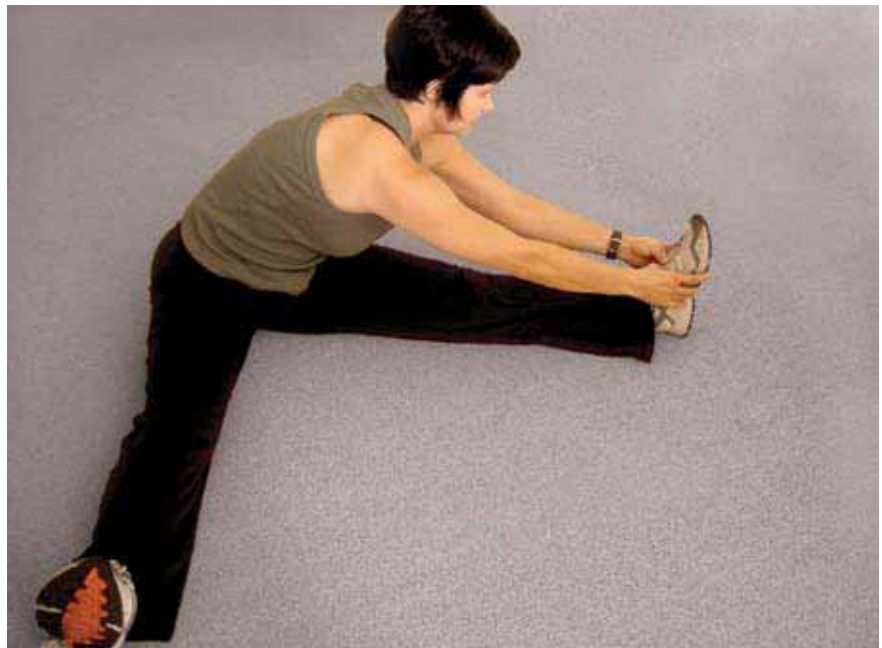
Para el cuidado de la espalda si el problema es lumbar hay que fortalecer sobre todo las piernas, ya que con ello fortaleceremos de modo isométrico tanto los músculos abdominales como los lumbares, con ese objetivo hay un ejercicio que requiere de todos los grupos musculares de las piernas y consigue su fortalecimiento de una manera global, amplia y funcional, la sentadilla. Aparte de ese ejercicio podemos potenciar las piernas subiendo y bajando escaleras en lugar de usar el ascensor, caminando de punteras y de talones, dejando el coche aparcado en casa y caminando más, o haciendo todo tipo de ejercicios de equilibrio.

Si el problema es cervical o dorsal habrá que potenciar a través de los brazos, si bien el ejercicio ideal es la natación (como siempre nos recuerdan los médicos) hay otras maneras de hacerlo en casa o en el gimnasio, lo que hay que tener en cuenta es que, al igual que en el movimiento de la natación, lo importante es que trabajemos todos los grupos musculares en todas direcciones, es decir, por ej. para potenciar el codo hay que trabajar los flexores, los extensores y los rotadores, en todas direcciones y en toda su amplitud, y así obtendremos una articulación fuerte, y a la vez equilibrada.

Pero siguiendo las pautas establecidas en un principio lo importante es trabajar todas las zonas del cuerpo, para conseguir un equilibrio en el tono muscular de cada articulación.

## Movilidad de la espalda.

Siempre que haya problemas de rigidez, aparte de los estiramientos es muy recomendable mover activamente las articulaciones de la espal-



Lo ideal es buscar unos estiramientos que nos resulten sencillos de hacer y de recordar.

da y las más próximas a ésta en todo su recorrido articular. Para ello son muy útiles estos ejercicios:



**Echados boca arriba, con los brazos en cruz:** llevar las piernas dobladas hacia un lado y hacia el otro alternativamente, y a la vez llevamos la cabeza al lado contrario al que están las piernas.

**Perro-Gato:** En posición de cuadrupedia (a gatas). Se saca chepa a la vez que bajamos la cabeza (postura de estiramiento típica de los gatos) y se alterna con sacar pecho y subir la cabeza (postura típica del perro).

**De pie o sentados:** nos inclinamos de lado elevando el brazo contrario del lado al que nos inclinemos, igual que el estiramiento pero esta vez moviéndonos a un lado y al otro.

**Boca arriba:** flexionar las piernas sobre el vientre, agarrándose las rodillas con las manos y tirar, espirando. Bajarlas a la posición de partida, inspirando.

**De rodillas, sentado sobre los talones, rodillas separadas:** dejar caer el cuerpo hacia delante, brazos extendidos, espirando y tratando de tocar el suelo, lo más lejos posible, sin despejar las nalgas

de los talones, volver lentamente a la posición de partida.

**Rotación de tronco:** Sentado, girar el tronco una vez a cada lado tratando de pensar en girar con la parte central de la espalda, no con la parte lumbar, e intentando que cada giro sea un poco mayor que el anterior. Mejor si se hace con un palo detrás del cuello cogido con ambas manos.

Hacer círculos con los hombros hacia delante y hacia atrás.

**Movilidad cervical.** Siempre muy despacio, hacer flexión y extensión, inclinaciones, rotaciones y giros completos del cuello, a poder ser coordinándolo con la respiración de siguiente modo:

*Flexión-Extensión:* Se coge aire al subir la cabeza y se echa al bajarla hacia el mentón.

*Inclinaciones:* Acercando la oreja al hombro, partiendo de la posición neutra echamos el aire a la vez que nos inclinamos a un lado, y al llegar al final lo cogemos mientras volvemos al punto inicial, alternando un lado y otro.



## Verduras a la plancha

### Ingredientes para 4 personas:

1 lechuga, 2 endivias, 2 zanahorias, 1 tomate, 12 espárragos verdes, 1 cebolla, 1 calabacín, aceite, vinagre y sal.

### Elaboración:

Tras lavar las verduras se secan bien con un paño y se preparan. La lechuga se corta en hojas de tamaño mediano, y las endivias se parten longitudinalmente a la mitad.

Las zanahorias, previamente peladas, se laminan fino. La cebolla, el tomate y el calabacín se hacen rodajas no demasiado gruesas. Y, por último, los espárragos se dejan enteros después de eliminar las partes duras. A continuación se ponen en la plancha con un chorrito de aceite y sal, y se dejan dorar un tiempo por ambos lados por igual. Una vez hechas, se pasan a una fuente caliente y se rocían con aceite y algo de vinagre.

## Merluza en salsa verde

### Ingredientes para 4 personas:

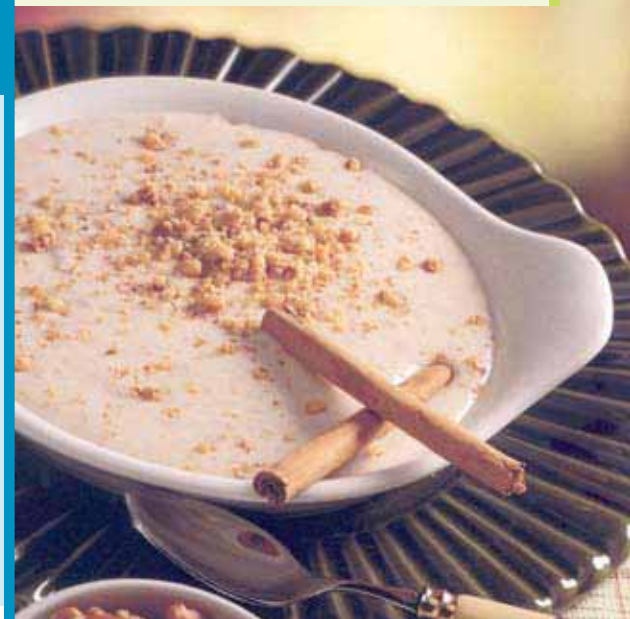
4 lomos de merluza de 200 g, 4 dientes de ajo, aceite de oliva, 16 almejas, 1 lata de espárragos, perejil picado y harina.

### Elaboración:

Después de picar los ajos finísimamente, se añaden a la cazuela de barro puesta al fuego con aceite. Cuando temple, se añaden los lomos de merluza pasados con anterioridad muy ligeramente por harina, y las

almejas. Los espárragos se incorporan, junto con su caldo, tras mantener la cazuela tapada unos instantes.

Tras tapar de nuevo la cazuela, se deja que prosiga la cocción durante un par de minutos, agregando luego el perejil. Destapar otra vez la cazuela e imprimirle un suave pero constante movimiento de vaivén, durante 3 o 4 minutos. Luego, tapar de nuevo, retirar del fuego y mantenerla en reposo unos minutos antes de servir.



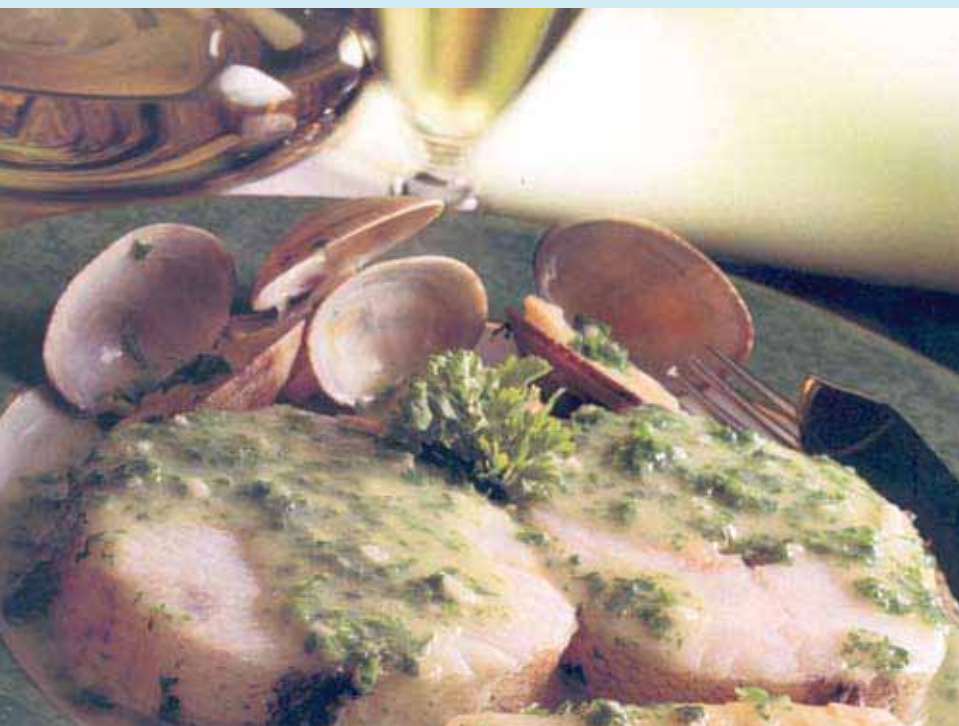
## Intxaursalsa

### Ingredientes para 6 personas:

1 litro de leche, 200 g de nueces ralladas, 175 g de azúcar, 1/2 palo de canela.

### Elaboración:

Se pone la leche al fuego en un recipiente en el que se añaden las nueces ralladas, el azúcar y la canela; luego, se lleva a ebullición dejando que espese. Cuando esté lista, colocarla sobre moldes individuales y servirla templada.





## Videojuego

### NINTENDO Wii

#### SUPER MARIO GALAXY

Con una dinámica similar a Super Mario 64, esta nueva entrega del juego por excelencia de plataformas 3D, llevará al bigotudo personaje de Nintendo a embarcarse en otra peligrosa aventura para rescatar a la Princesa Peach. Super Mario Galaxy incorpora importantes novedades y conceptos, como un sistema de gravedad y física que permitirá a Mario saltar y volar por pequeños planetas o realizar ataques giratorios aprovechando el mando de Wii.



## Libro

### KEN FOLLET

#### UN MUNDO SIN FIN

Un mundo sin fin está ambientado en la misma ciudad de Kingsbridge, dos siglos después de la construcción de su majestuoso templo gótico. La catedral y el priorato vuelven a formar la base de esta magnífica historia de amor y de odio, de ambición y de venganza, con el fondo amenazador de la Peste Negra que aniquiló a la mitad de la población europea.

Intriga, asesinatos, hambruna, plagas y guerras. Un retrato admirable del mundo medieval y una novela extraordinaria que aporta una nueva dimensión a la ficción histórica.



## Cine

### EL AMOR EN TIEMPOS DEL CÓLERA

Adaptación de la mundialmente famosa novela del Premio Nobel Gabriel García Márquez, cuenta la apasionante historia de Florentino Ariza, un poeta que descubre la pasión de su vida cuando se encuentra con Fermina Daza (una joven de padre acaudalado). Comienza entonces un intercambio de apasionadas cartas con promesas de amor, que se verá abruptamente interrumpido cuando el padre de la joven, tras descubrir el idilio, decida llevársela lejos de Florentino...



## Bonomovie



Adquiere tu Yelmo Bonomovie en taquilla. Disfrutarás del mejor cine a unos precios inmejorables. Tú eliges.

Adquiere tu Bonomovie, elige y disfruta

más información en [www.yelmocineplex.es](http://www.yelmocineplex.es)

## 13 salas para disfrutar del cine en toda su amplitud

venta anticipada

por teléfono: **902 22 09 22**

por internet: [www.yelmocineplex.es](http://www.yelmocineplex.es)  
[www.cinentradas.com](http://www.cinentradas.com)

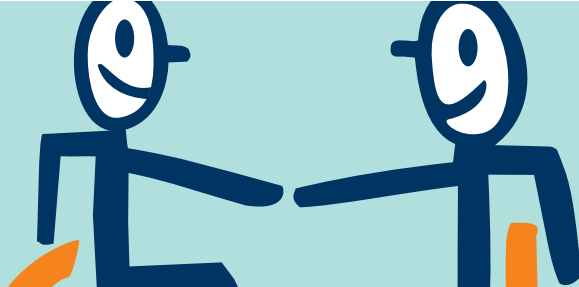
**YELMO CINEPLEX**  
**OCIMAX GIJÓN**

*diversión garantizada*



## SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias  
 C/ Doctor Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón (Asturias)  
 Tlfs: 985 396 855/391 633 - Fax: 985 990 756  
 www.cocemfeasturias.es - comunicacion@cocemfeasturias.es



## Directorio de Asociaciones Federadas a COCEMFE-ASTURIAS

 <p><b>FRATER</b>          (Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)          C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo          Tlf.: 985 207 507          E-mail: frateroviedo@hotmail.com</p>	 <p><b>CÉBRANO</b>          (Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobvenida)          Los Campos del Cotayu, s/n. 33936 Carbayín Alto (Siero)          Tlf./Fax: 985 726 470          E-mail: info@cebrano.org</p>
 <p><b>UMA</b>          (Unión de Discapacitados del Principado de Asturias)          C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón          Tlf./Fax: 985 360 438          E-mail: info.uma@telefonica.net</p>	 <p><b>AENFIPA</b>          (Asoc. de Enfermos de Fibromialgia del Princip. de Asturias)          Centro Social el Cristo. C/ Burriana, 1. 33006 Oviedo          Tlf.: 687 469 175          E-mail: info@fibromialgia-asturias.org</p>
 <p><b>DIFAC</b>          (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca)          C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33400 Avilés          Tlf./Fax: 985 551 501          E-mail: difac95@yahoo.es</p>	 <p><b>ALAS</b>          (Asoc. Lúpicos de Asturias)          C/ Instituto, 17 2ª. 33201 Gijón          Tlf.: 985 172 500 - Fax: 985 170 538          E-mail: lupusasturias@telefonica.net</p>
 <p><b>AADEM</b>          (Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple)          C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo          Tlf./Fax: 985 288 039          E-mail: aadem@telecable.es</p>	 <p><b>PRÁMARO</b>          (Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapacitados)          Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado          Tlf.: 657 138 199          E-mail: asociacionpramaro@yahoo.com</p>
 <p><b>FQ</b>          (Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)          C/ Jacinto Benavente, 13. 33013 Oviedo          Tlf.: 985 964 592 - Fax: 984 187 290          E-mail: info@fibrosis-asturias.org</p>	 <p><b>Asociación Asturiana de Neurofibromatosis</b>          Hotel de Asociaciones de Santullano          Avda. Fernández Ladreda, Nº 48. 33011 Oviedo          Tlfs.: 985 201 360/717 146 - Fax: 985 218 000          E-mail: asnefi@yahoo.es</p>
 <p><b>AHEMAS</b>          (Asoc. de Hemofilia de Asturias)          Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo          Tlf.: 985 230 704 - Fax: 985 600 355          E-mail: info@ahemas.org</p>	 <p><b>AMDAS-LA FONTE</b>          (Asoc. de Mujeres Discapacitadas de Asturias)          Ctro. Mpal. La Arena. C/ Canga Argüelles, 16-18. Gijón          Tlfs.: 984 297 444/626 178 445 - Fax: 984 297 445          E-mail: amdaslafonte@hotmail.com</p>
 <p><b>Asociación Parkinson Asturias</b>          C/ Mariscal Solís, 5. 33012 Oviedo          Tlf./Fax: 985 237 531          E-mail: aparkas@hotmail.com</p>	 <p><b>APTAA</b>          (Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano)          C/ Ezcurdia, 40 - 14º C. 33202-Gijón          Tlf./Fax: 985 176 701          E-mail: aptaa@asturiasadaptada.org</p>
 <p><b>ACCU-Asturias</b>          (Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa)          C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón          Tlf./Fax: 985 091 237          E-mail: accuactual@telecable.es</p>	 <p><b>ADEAPA</b>          (Asociación de Espondílicos Asturianos)          Centro de Rehabilitación del Hospital Ctral. de Asturias          (4º Planta). Avda. del Cristo, s/n. 33006 Oviedo          Tlfs.: 985 322 157/238 755. E-mail: info@adeapa.com</p>
 <p><b>ALCER</b>          (Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales)          C/ Emilio Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo          Tlf./Fax: 985 256 250          E-mail: alcerasturias@asturias.infonegocio.com</p>	 <p><b>ASGUDI</b>          (Asociación Güerne Discapacidad)          33746 Valdepareas - El Franco          Tlf./Fax: 985 637 792          E-mail: asgudi@hotmail.com</p>
 <p><b>ELA Principado</b>          (Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica)          C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón          Tlf./Fax: 985 163 311          E-mail: elaprincipado@telecable.es</p>	 <p><b>ASEMPE</b>          (Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias)          C/ Gaspar García Laviana (esq. Severo Ochoa) bloque 40,          portal 1. 33210 Gijón. Tlf./Fax: 985 165 671          E-mail: asempeasturias@hotmail.com</p>



wissner-  
bosserhoff  
contemporaria

Muebles para vivir en un ambiente de calidad

[www.wi-bo.es](http://www.wi-bo.es)



ROAR  
soluciones

**SOLUCIONES PARA TU CALIDAD DE VIDA**

C/ Corín Tellado, 3 bajo. 33204 Gijón (Asturias)  
Teléfono 984 39 24 95. Fax 984 39 24 90

# 1. Presente de Indicativo del verbo DENUNCIAR:

*Yo denuncio*

yo denuncio  
tú denuncias  
ella denuncia, él denuncia  
nosotras y nosotros denunciemos  
vosotros y vosotras denunciáis  
ellas y ellos denuncian

**25 de noviembre de 2007**

**día internacional contra**

**la violencia hacia las mujeres**



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

**INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER**

## DECLARACIÓN INSTITUCIONAL DE CONDENA CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES Día internacional contra la violencia hacia las mujeres - Junta General del Principado de Asturias

Una vez más, como cada 25 de noviembre, las ciudadanas y ciudadanos de Asturias nos manifestamos contra la violencia de género, la expresión más grave y más brutal del desequilibrio que afecta a las relaciones entre mujeres y hombres.

María del Carmen Valdés Graña (Oviedo, febrero) y Anabel Gutiérrez Tielve (Avilés, Junio) son las dos víctimas mortales de la violencia de género en Asturias en este año, y desde aquí queremos trasladar nuestro apoyo y solidaridad a sus familiares y amigos, poniendo de manifiesto nuestra más enérgica condena a quienes ejercen la violencia contra las mujeres.

Evocar el recuerdo de las víctimas debe servir también para hacer más fuerte nuestro compromiso contra la violencia de género.

Por ello desde aquí queremos hacer un llamamiento a las mujeres que sufren violencia, a sus familiares y amigos y amigas, para que acudan a las instituciones y activen los mecanismos dirigidos a poner freno a estas situaciones.

La violencia contra las mujeres no puede ignorarse, ni restársele importancia o tolerarla. Es por ello, que en un día como hoy, debemos agradecer a las asociaciones de mujeres, los medios de comunicación y a la sociedad en su conjunto la labor de sensibilización realizada a lo largo de estos años, ya que ha supuesto un mejor entendimiento y comprensión de la violencia de género por parte de la sociedad y de las propias instituciones.

Sabemos que la violencia de género es un problema de Estado y como tal requiere un tratamiento a este nivel de importancia. La Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género aprobada por unanimidad de todos los grupos políticos ha supuesto un impulso definitivo para reforzar desde la coordinación institucional y desde una perspectiva integral las actuaciones de las instituciones públicas en esta materia.

Las instituciones asturianas debemos seguir apoyando a las víctimas, de acuerdo con las previsiones de la Ley, para conseguir que su derecho a la protección, a la recuperación y a la asistencia social integrales y a la tutela judicial efectiva sean una realidad. En paralelo, debemos además centrar nuestros esfuerzos en avanzar en la sensibilización y prevención de la violencia contra las mujeres y así, profundizar en el cambio de valores que está teniendo lugar en nuestra sociedad.

Es necesario que mantengamos el esfuerzo y el compromiso de toda la ciudadanía, de todos los partidos políticos, de todas las administraciones, para acabar con el maltrato y la violencia hacia las mujeres.

Porque ante la violencia de género, hay esperanza.