

# serCapaz



NUM. 2, INVIERNO 2000



ENTREVISTA  
**VICENTE ALBERTO  
ÁLVAREZ ARECES**



CERMI  
EL VALOR DE  
LA UNIÓN



COCEMFE  
SIEMPRE  
AVANZANDO



PARAOLIMPIADAS  
Y LLEGÓ EL  
GRAN DÍA

ACTUAL

CONOCER

ESPACIO ABIERTO

VIVIR

## LLEGÓ EL INVIERNO...



# LA VOZ Y DEFENSA DE LOS EMPRESARIOS ASTURIANOS

- Estudios Económicos
- Internacional
- Formación
- Fade Trabajo
- Telemática
- Medio Ambiente



Federación Asturiana de Empresarios

C/ Doctor Alfredo Martínez, 6 ,2º. 33005 Oviedo  
Teléfono: 985 23 21 05. Fax: 985 24 41 76  
E-Mail: fade@fade.es

#### SEDE AVILES

Centro de Empresas La Curtidora  
C/ Gutiérrez Herrero, 52- ofic. 107  
Teléfono: 985 12 91 09  
Fax: 985 12 91 39  
Email: rmlan@fade.es  
33400 Avilés

#### SEDE GIJON

Centro Municipal de Empresas  
Avda. de la Argentina, 132  
Teléfono: 985 308 040  
Fax: 985 300 716  
E-Mail: mmontes@fade.es  
33213 Gijón

[www.fade.es](http://www.fade.es)

Aena *Aeropuerto de Asturias*



Ministerio de Fomento



## DESTINO: CRECER

EN RENTABILIDAD  
EN COMPETITIVIDAD  
EN CALIDAD  
EN SERVICIOS

**El Gaitero**

"Sabor de Asturias"

Villavieja - Principado de Asturias

# SUMARIO

## ACTUAL

- 4 Asociaciones
- 14 Entrevista: Vicente A. Álvarez Areces
- 20 Una puerta que se abre
- 21 Breves

## CONOCER

- 22 El valor de la Unión
- 24 Te ayudamos a buscar empleo
- 29 Ayudas a la contratación
- 31 Transporte urbano más accesible
- 32 Cocemfe, siempre avanzando

## ESPACIO ABIERTO

- 34 Lo que pensamos

## VIVIR

- 38 Y llegó el gran día
- 40 Actividades deportivas
- 43 Salud y Belleza
- 44 Viajar
- 46 Comer bien
- 47 Saber más



## EDITORIAL

Es para nosotros una gran satisfacción poner en vuestras manos este nº2 de la revista serCapaz. Por un lado supone la consolidación de un proyecto no exento de dificultades y por otro nos permite hacernos eco del gran éxito obtenidos en las paraolimpiadas para los deportistas españoles, del cual también fueron partícipes los asturianos.

Los contenidos que queremos mostraros en este número van orientados, sobre todo, a divulgar las actividades, servicios y problemática de las diferentes asociaciones integradas en COCEMFE - ASTURIAS, promocionar el deporte como un medio de mejorar nuestra calidad de vida e informaros de las políticas que se llevarán a cabo desde el Gobierno de nuestra Comunidad Autónoma. El desempleo y las acciones orientadas a paliarlo seguirá siendo un tema fundamental, así como teneros al día en lo referente a lo último en investigación científica relacionada con la discapacidad. Algo muy importante es la consolidación del CERMI en Asturias. Si la unión hace la fuerza podemos esperar grandes logros para nuestra integración de su andadura en Asturias.

Agradecemos su valiosa colaboración a todos los organismos, empresas y profesionales liberales que contribuyen a que podamos editar y difundir informaciones vitales para el colectivo a través de serCapaz.

El Consejo Editorial

## DIRECTORIO ASOCIACIONES

COCEMFE ASTURIAS. Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf. 985 392 290, Fax 985 990 756. Web:www.cocemfeasturias.es e-mail: federacion@cocemfeasturias.es  
FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos). San Isidoro, 2 bajo izda. 33003 Oviedo. Tlf. 985 222 521.  
UMA (Unión de Minusválidos de Asturias). Balmes, 19 bajo 33204 Gijón. Tlf. 985 360 438.  
DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca). Sabino Álvarez Gendín, 22 bajo 33400 Avilés. Tlf. 985 551 501.  
AADEM (Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple). Monte Gamonal, 37 bajo 33012 Oviedo. Tlf. 985 288 039.  
FQ (Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística) Melquiades Álvarez, 3 Etl. D 33002 Oviedo. Tlf. 985 227 856.  
AHEMAS (Asoc. Asturiana de Hemofilia). Hospital Central. Julián Clavería, s/n 33009 Oviedo. Tlf. 985 600 493.  
Asociación Parkinson Asturias.

serCapaz, Nº 2. Invierno 2000.

Edición: Grupo Iniciativas, s.l.

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias.

Tlf. 985 392 290, Fax 985 990 756.

Cocemfe Asturias: www.cocemfeasturias.es

e-mail: federacion@cocemfeasturias.es

Redacción: Jesús Rebaque, J. Alberto Álvarez, Yolanda Velasco

Dirección de Arte: ARCOM, s.l. arcom@publicidad-ue.com

Diseño y Maquetación: ARCOM, s.l. Gijón, Asturias.

Colaboradores: Ignacio Ramírez, José Andrés Blanco, María Luisa Viejo, Domingo Martínez, Ana María Boulosa, María José Díaz, Alfonso Roa, José Manuel Parada, Jaime Poncela, Dra. Almudena Ramón, Ángel García, M<sup>a</sup> Jesús Menéndez, Pedro Moreno, Cristina Suárez, Luis Argüelles, Javier Mateos.

Impresión: Gráficas Eujoa, Asturias.

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2.000

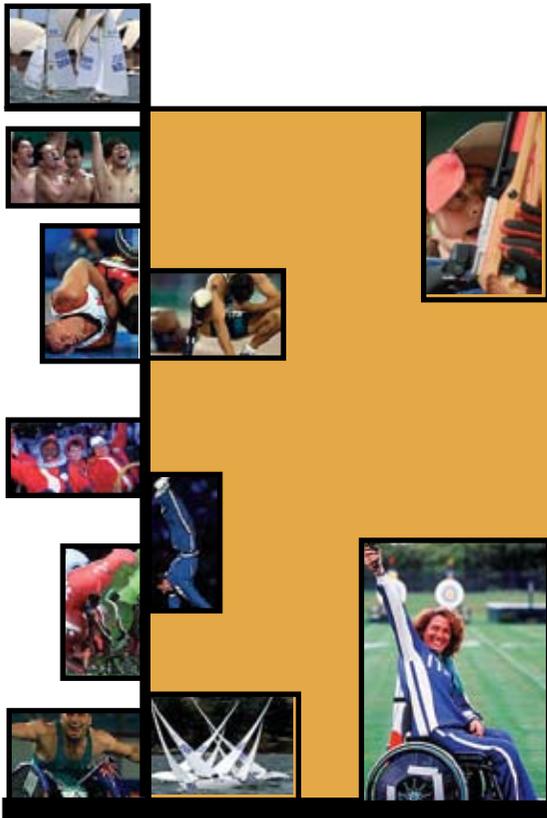
Las opiniones expresadas por los colaboradores reflejan únicamente las ideas de los mismos.

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

Para contactar: e-mail: info@grupoiniciativas.com



## ¿PORQUÉ SIDNEY SEGUNDA PARTE?



A estas alturas casi todos nuestros lectores estarán informados de lo que se ha dado en llamar PARA-OLIMPIADAS para DISCAPACITADOS.

Por tanto, también saben que estas, se celebran unos meses después, y en las mismas instalaciones donde se han celebrado las olimpiadas. Los denominados JUEGOS OLÍMPICOS de la ERA MODERNA se basan en el DEPORTE COMO ESPECTÁCULO Y NEGOCIO, así los valores más tradicionales del olimpismo (ALTIUS, FORTIUS, CELTIUS... más fuerte, más rápido, más alto) se transmutan en esas dos facetas, por un lado "CIRCO": EL ESPECTÁCULO COMO ENTRETENIMIENTO DE MASAS, y por otro como NEGOCIO, se intenta identificar esos valores con determinados productos comerciales, mediante el patrocinio de atletas y publicidad en TV.

Así - por poner un ejemplo - una determinada marca de hamburguesas trasladará a sus potenciales consumidores la idea de poder llegar a ser más altos, más rápidos, más fuertes si se alimentan con ellas, lo mismo sucedería con otros ciento de productos ( leches, cacao, bebidas, refrescantes, etc...)

Bien, como todo en esta vida, esta fórmula deportiva tiene sus acérrimos defensores (estimula el espíritu deportivo, promueve valores morales de confraternidad), y también tiene abundantes detractores (que critican el espíritu individualista y competitivo que se promueve, el negocio que representan, la alineación en que coloca el espectador pasivo).

Sea como fuere, lo cierto es que así es y hasta el momento parece funcionar de maravilla, tiene miles de millones de seguidores y espectadores, unas recaudaciones económicas multimillonarias y países que se disputan ansiosamente conseguir su organización.

La pregunta que quiero plantear a continuación es ¿por qué no se deja participar de esta fiesta a las personas con discapacidad de una manera plena e integrada? ¿Por qué tiene que existir un SIDNEY 2ª parte?

Sé que se han ido dando importantes pasos y avances durante estos últimos años, yo recuerdo hace 20 años como hablar de deportes para personas con minusvalías era prácticamente algo inconcebible en la sociedad, inexistente, oculto, no era de este mundo, y sin embargo existía (no en ESPAÑA, ya lo sé, salvo en sitios muy concretos como en MADRID y en BARCELONA). Desde luego no era el caso de ASTURIAS ( aquí por no haber, ni habíamos oído hablar de ello).

Durante estos últimos años y de forma paulatina, el denominado movimiento para-olímpico se ha ido desarrollando de una manera espectacular, no son ajenos desde luego a este hecho dos hitos históricos como fueron en primer lugar la creación de la FUNDACIÓN ONCE y su apuesta por el deporte para minusválidos (patrocinando a muchos atletas con minusvalías en diversas modalidades deportivas y en diversas partes de ESPAÑA), y en segundo lugar la celebración de las OLIMPIADAS DE BARCELONA y las consiguientes PARA-OLIMPIADAS posteriores.

Hoy los medios de comunicación se hacen eco de los éxitos obtenidos por nuestros deportistas con minusvalía, la prensa diaria, la radio, incluso imágenes diarias en La 2, en directo, en resumen y en telediarios de la misma, nos han ido dando cuenta y detalle de lo que acontece en nuestras antípodas, hasta en nuestras familias se ven las imágenes, se comenta y se habla de ellas de forma natural y espontánea, se comienza a ver, identificar como un hecho deportivo más. Y empiezan a manejarse tímidamente los dos elementos que anteriormente decíamos fundamentaban el OLIMPISMO MODERNO, EL ESPECTÁCULO Y EL NEGOCIO.

Sí, se comienza a ver como un espectáculo ( ver a nadadores o a corredores, ciclistas, con minusvalía) no es ya algo digno de lástima, de misericordia, de caridad cristiana mal entendida, no, eso va quedando afortunadamente muy atrás, comienza a verse como un ESPECTÁCULO con mayúsculas y en toda regla, si señores, yo he observado en mi entorno, como ante estas imágenes la reacción no era de lástima, sino de admiración, de divertimento, de gusto por la actividad que estaban viendo...

También empieza a verse como NEGOCIO (algunas casas comerciales comienzan a patrocinar estas actividades deportivas, porque atisban que determinados valores implícitos en ellas, como son el espíritu de sacrificio de superación, etc...Son buenos y positivos para sus marcas comerciales).

¿Puede ser este el paso decisivo para que en un futuro no muy lejano, el deporte para personas con discapacidad se integre plenamente al olimpismo sin más? ¿Qué todos los deportistas sea de la clase, sexo, condición, y capacidad que sean, puedan participar juntos en unas mismas olimpiadas?... yo creo que sí...

Las fórmulas para realizarlo pueden ser varias (celebrar sólo las finales, no las series de clasificación, ampliar los días de competición, etc...)

De cualquier forma sea como fuere, ese día yo creo que no está muy lejos, sino al tiempo... Y afortunadamente para nuestro país los éxitos obtenidos por los deportistas con minusvalía y sus medallas, podrán compensar nuestro raquítico ranking de medallas conseguidas en las últimas olimpiadas.

Eso supondrá una nueva forma de normalización social en la vida de las personas con discapacidad, pero aún si cabe, más importante sería que las personas con minusvalía se animaran a realizar alguna actividad deportiva (cada cual según sus capacidades y necesidades), cuentan ya para ello afortunadamente con posibilidades, de las que se pueden informar en sus asociaciones correspondientes y/o en la FEDERACIÓN DE DEPORTES PARA MINUSVÁLIDOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

Pedro Moreno Leira. UNIÓN DE MINUSVÁLIDOS DE ASTURIAS.



## EMPEZAMOS UN DURO CAMINO



La Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple (AADEM) nace como tal en 1.995 después de haber estado varios años como delegación. Su objetivo prioritario es reunir las voluntades e intereses de los afectados y convertirse en un punto de referencia para los enfermos y familiares.

### Artículo publicado en el nº 62 de la revista EM:

Nuestra Asociación lleva funcionando en Asturias desde Noviembre de 1.995, empezando este año a prestar a los afectados una serie de apoyos de cara a dar mayor unión a este colectivo, que en nuestra región era prácticamente desconocido. Así, se empieza a trabajar intentando dar respuesta a las

necesidades existentes, y empiezan a prestarse algunos servicios, como apoyo psicosocial, gimnasia de rehabilitación y departamento de Trabajo Social. No obstante, al no disponer de una sede social propia, nos quedábamos un poco cortos a la hora de dar una atención integral. Este hecho, junto con un notable incremento en el número de socios, nos llevó a plantearnos en el año 1.998 la necesidad de tener nuestro propio centro, desde el que se facilitaría un tratamiento integral, tanto a nivel físico como psicosocial.

Empezamos entonces un duro camino, orientado en primer lugar a buscar un local que se adecuara a nuestras necesidades. Se intentó, a través del Ayuntamiento de Oviedo, la cesión de un local, ya que se nos hacía muy difícil adquirirlo. Después de varios meses de trámites, se nos denegó esta posibilidad, por lo que tuvimos que intentarlo ante otras instituciones: Consejería de Servicios Sociales, instituciones privadas, etc. Ninguna de estas gestiones dieron fruto, por lo que finalmente nos decidimos a alquilar por nuestra cuenta un local, y realizar las obras de adaptación. En este sentido sí contamos con el apoyo de diversas entidades tanto públicas como privadas que nos ayudaron a sufragar las obras de adaptación de Centro. Así tuvimos ayuda del Ayuntamiento de Oviedo, de CajAstur y de la Fundación "La Caixa", quienes nos prestaron un gran apoyo, involucrándose en el proyecto y permitiéndonos afrontar los 9.000.000 de pesetas que supuso llevarlo a buen término...

También nos apoyaron a la hora de equipar este Centro, tanto con material de oficina, como con el equipamiento del gimnasio. El Centro tiene 150 m<sup>2</sup>, distribuidos en tres despachos (oficina, consulta psicólogo, consulta logopeda), sala de usos múltiples, gimnasio, dos baños adaptados, rampa de acceso y aparcamiento para minusválidos. El equipamiento del mismo se compone de un gimnasio prácticamente completo, así como mobiliario adaptado a las necesidades de los profesionales.

Finalmente, en marzo de 1.999, el Centro Social y de Rehabilitación integral de ADDEM está listo para empezar a prestar los primeros servicios.

Actualmente en el Centro se ofrece un tratamiento integral que pretende cubrir, a través de los servicios ofrecidos, las necesidades de este colectivo al que desde la Administración no se le proporciona rehabilitación ni otro tipo de tratamiento que le permita mejorar su calidad de vida. Para prestar estos servicios, contamos con un equipo multiprofesional integrado por una trabajadora social - animadora, un psicólogo, un logopeda y dos fisioterapeutas, que trabajan de forma coordinada. Estos profesionales empezaron a trabajar de forma voluntaria, pero a partir del pasado mes de enero se les ha podido contratar a media jornada, gracias a la colaboración de cajAstur, quien ha colaborado económicamente para poder contratar a estos profesionales, y dotar al centro de una mayor estabilidad.

Actualmente acuden al centro unos veinticinco usuarios a la semana, que reciben atención de distinto tipo, en función de sus necesidades. Así, los distintos servicios existentes actualmente son: Tratamiento fisioterapéutico, atención logopédica, atención psicológica, departamento de trabajo social y actividades de ocio y tiempo libre: yoga, taller de manualidades, taller de inglés, encuentros de afectados, maratón de baile, etc.



Los usuarios que acuden al Centro son afectados de EM residentes en todo el territorio asturiano, aunque se está abriendo también al tratamiento de otras afectaciones de carácter físico (ej. artritis). Para este año, nuestro presupuesto está estimado en unos 10 millones de pesetas, procedentes de ayudas de diversas entidades como Ayuntamiento de Oviedo, Consejería de Servicios Sociales, Ayuntamiento de Avilés... Otra fuente de ingresos procede de las cuotas de los socios, y de la celebración del Día Nacional, que cada año tiene mayor respuesta en nuestra región, permitiéndonos difundir mejor el conocimiento de esta problemática. Estos ingresos nos permitirán afrontar los gastos de mantenimiento de la infraestructura del centro, así como ampliar los servicios existentes, de cara a cubrir mejor las necesidades de los afectados y poder llegar al mayor número posible de gente.

Así, entre nuestros próximos objetivos está el poder disponer de un servicio de transporte adaptado, que facilite el acceso al Centro de usuarios residentes en otras localidades ( Gijón, Avilés, Mieres) que tengan dificultades para acceder al Centro. Actualmente se está pendiente de disponer de subvenciones de cara a contratar este servicio esencial.

#### SERVICIOS Y ACTIVIDADES

- Fisioterapia y rehabilitación integral
- Asesoramiento psicológico y evaluación neuropsicológica.
- Departamento de trabajo social.
- Logopedia.
- Asesoría jurídica
- Actividades de animación sociocultural
- Talleres
- Yoga y relajación
- Charlas informativas, jornadas y congresos.

#### LA FICHA:

Junta Directiva:

Presidente: M<sup>a</sup> Jesús Menéndez Rodríguez

Vicepresidenta 1<sup>a</sup>. Ana Escacho Suárez

Videpresidente 2<sup>o</sup>. Luis Miranda Fernández

Secretario: Emilio Rodríguez Fuentes

Tesorero: Jorge Iglesias Cosío

Vocales: Nieves Suárez Junquera

Celina Rodríguez Menéndez

- Nº de socios: 177

- Presupuesto anual: 10.000.000 pts.

- Recursos materiales:

- Centro Social y de Rehabilitación Integral

Recursos humanos:

- Tres objetores de conciencia

- Cuatro voluntarios para realización de talleres.

Personal contratado

(contratación a media jornada):

- 1 Logopeda

- 1 Psicólogo

- 1 Trabajadora social

- 2 Fisioterapeutas.



## DIFAC POR LA ACCESIBILIDAD



#### DIFAC POR LA ACCESIBILIDAD. PROGRAMA CACE.

(Campaña en Centros de Enseñanza).

En el primer número de la revista "serCapaz", dentro de la sección de asociaciones, DIFAC presentó sus programas. En dicho artículo se mencionó el programa CACE, que se expondrá líneas abajo:

¿Qué es el programa CACE y cuándo nace?

Es una campaña dirigida al alumnado y profesorado de los diferentes centros de enseñanza en los niveles 5<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> de primaria y 1<sup>o</sup> y 2<sup>o</sup> de la E.S.O. Nace de forma experimental durante el año 1996

en un colegio de Avilés, C.P. de Versailles, con gran aceptación, por lo que sucesivamente se extendió a otros centros. Se trata, pues, de un programa de divulgación donde se da a conocer a los niños/as la problemática del discapacitado en todos sus ámbitos: sociales, psicológicos, urbanísticos, de transporte, etc., dificultades que impiden la integración en el mundo social, laboral, del deporte,...

### ¿Quién lo ejecuta?

La Junta Directiva de DIFAC, con el apoyo de socios, colaboradores y otras personas relacionadas directa o indirectamente con la problemática.

Fases del programa y su desarrollo.

El programa tiene dos partes:

1ª parte: Charlas - coloquio en los centros de enseñanza de la comarca de Avilés.

2ª parte: Concurso de relatos sobre temas relacionados con la discapacidad y las barreras. La duración del programa es de un curso escolar.

Desarrollo de la 1ª parte: el equipo encargado del Programa CACE elabora un esbozo general de las barreras existentes, colegios en los que impartirá el programa, etc. Una vez en el colegio, la charla se divide en dos partes: presentación y razón de ser de DIFAC, proyección de un audiovisual sobre el tema de la discapacidad, testimonios en vivo, y por otra parte, un coloquio abierto donde pueden participar todos los asistentes.

La 2ª parte se ejecuta de la forma siguiente: DIFAC pone en marcha una campaña divulgativa sobre un tema basado en la discapacidad: se informa a los centros de la comarca de su desarrollo y se les adjunta un programa con las bases del mismo. Se anuncia en los medios de comunicación y se hacen carteles publicitarios, todo ello en dos meses, y es para 5º y 6º de primaria.

Para incentivar al alumnado y participantes, se entregan 8 premios:

Primer premio: 50.000 ptas. para el alumno/a (25.000 ptas. en metálico y 25.000 en material didáctico y/o deportivo). Segundo premio: 25.000 ptas. para el alumno/a (12.500 ptas. en metálico y 12.500 en material didáctico y/o deportivo). Tercer premio: 15.000 ptas. para el alumno/a (7.500 ptas. en metálico y 7.500 en material didáctico y/o deportivo). Cuarto premio: 10.000 ptas. para el alumno/a (5.000 ptas. en metálico y 5.000 en material didáctico y/o deportivo).

Además se conceden cuatro premios en metálico de 10.000 ptas. cada uno, uno al centro con mayor número de participantes y tres a los centros con mayor porcentaje de participación, según alumnos/as matriculados/as en 5º y 6º de primaria.

Los premios se entregaran el día 3 de diciembre (Día Internacional del Discapacitado) durante los actos que organiza DIFAC en el polideportivo municipal de Piedras Blancas, Castrillón. El año pasado este día se celebró en el polideportivo municipal de Jardín de Cantos, Avilés.

### OBJETIVOS

- Que el alumnado conozca las dificultades que encuentran las personas con discapacidad física en la vida diaria y que impiden su plena integración.

- Que el alumnado a través del Concurso de relatos se conciencie más a fondo de dicha problemática, plasmando sobre un papel cómo la ve, como la siente, etc...

- Que se conozca socialmente la razón de ser de este programa.

- Llegar a los medios de comunicación para que se hagan eco de estas actividades y las divulguen.

- Facilitar la integración y fomentar la aceptación de las diferencias a través de estas actividades.

- Crear un estado de opinión social con vocación integradora.

### VALORACIÓN DEL PROGRAMA

La junta directiva de DIFAC valora positivamente este programa porque favorece la integración y el respeto a los "desiguales".

Es de destacar lo siguiente:

La gran divulgación que ha tenido a través de los diferentes medios de comunicación, llegando a muchos hogares de nuestra comarca y a la sociedad en general. Cómo el discapacitado debe incorporarse de pleno socialmente, aportando sus capacidades y superando barreras. Por una parte, se valora especialmente los resultados obtenidos en las charlas - coloquio (por lo que la discapacidad va siendo menos desconocida en nuestro entorno comarcal) y, por otra parte, es digno de mención el interés mostrado por el alumnado y profesorado por conocer este mundo.

Así, año tras año, se viene realizando con una creciente participación tanto por parte del alumnado como del profesorado. Es de destacar que en 1.999 se ha llegado a 1.271 familias y que tan solo en el 4º concurso de relatos, ha habido una participación de 641 alumnos/as. A lo largo del 2000, hemos desarrollado la 1ª parte del Programa CACE impartiendo charlas - coloquio en varios centros de enseñanza. En la actualidad, estamos ejecutando la 2ª parte con el desarrollo del V Concurso de Relatos "La discapacidad y las barreras" en los 28 centros de enseñanza de la comarca avilesina.

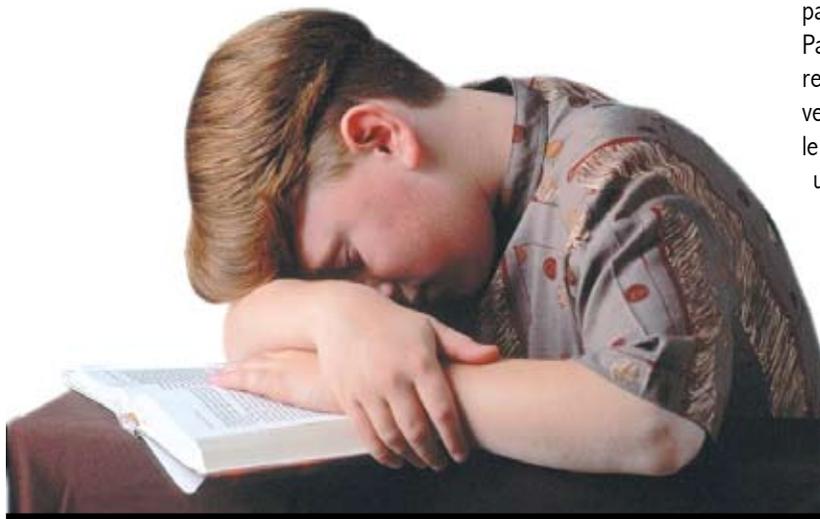
El CACE es un "vivero" que va creciendo con vocación integradora, conociendo y dando a conocer a todos las dificultades con las que se encuentran día a día los discapacitados y cómo se puede favorecer la integración de éstos con políticas adecuadas que conozcan las necesidades de un sector de la población socialmente débil.

### SUBVENCIONAN EL PROGRAMA:

Excmo. Ayuntamiento de Avilés, Obra social de CajAstur, Consejería de Asuntos Sociales, Ayuntamiento de Corvera, Ayuntamiento de Castrillón.



# ESTA FUE MI PROPIA EXPERIENCIA



## **DIFICULTAD DE DIAGNÓSTICO, INCOMPRESIÓN SOCIAL, DRAMA FAMILIAR... CALVARIO INICIAL DE UN PARKINSONIANO.**

Conferencia de la pediatra doña MARÍA LUISA MENÉNDEZ VIEJO, paciente de Parkinson y presidenta de la Asociación Parkinson Asturias.

El enfermo de Parkinson, como cualquier otro enfermo, no es un número de una historia clínica. Es una persona. Y como tal, no vive aislada, sino que forma parte de la sociedad.

Por lo tanto, todo lo que le afecte como individuo repercutirá en esa sociedad de la que forma parte. Repercutirá en su FAMILIA; en su ENTORNO, formado por los amigos, vecinos y conocidos; en su TRABAJO, tanto si es patrono como asalariado, si tiene una profesión liberal o es trabajador manual. Y como la suya no es enfermedad letal a corto plazo, la SANIDAD tendrá que soportar mayores gastos, puesto que el precio de los medicamentos que necesita es muy elevado, como lo son las intervenciones quirúrgicas y los ingresos hospitalarios debidos a complicaciones derivadas de su enfermedad: (lesiones por caídas, neumonías derivadas de su rigidez muscular, etcétera). Esto le coloca entre los enfermos de más consumo: se estima que el gasto sanitario de los enfermos de Parkinson en Europa fue en 1995 de 400.000 millones de pesetas, y se calcula que llegará a los 600.000 millones de pesetas en el año 2005.

### **SÍNTOMAS CONFUSOS**

Todos sabemos que los síntomas iniciales de esta enfermedad casi siempre son poco claros, y esta es la razón por la que el enfermo de Parkinson, antes de llegar a tener un diagnóstico definitivo, se ve obligado a pasar por la consulta de diversos especialistas. Tengo experiencia, ya que yo misma seguí

una larga trayectoria desde mi primera caída inexplicable sobre un niño al que estaba explorando en la consulta, hasta que encontré el especialista, neurólogo, que me confirmó que era enferma de Parkinson. Perdí dos años en ese peregrinaje de consulta en consulta: traumatólogo, otorrino, psiquiatra..., con análisis, radiografías, pruebas para descartar un síndrome de Menière, etcétera. Y hasta recibí el consejo de quien me dijo que no tenía nada y que lo mejor era que me tomase unas buenas vacaciones en Alicante (seguramente pensando que todo era un exceso de preocupación por mi parte y mucho de neurosis). Esto es lo que le ocurre al enfermo de Parkinson: acude a su médico de familia probablemente porque tiene dolores vagos o porque tiene dificultad para levantar un brazo. Se queja, otras veces, de calambres en un pie con dolores intensos al tratar de caminar, que le obligan a pararse en medio de la calle y que él trata de disimular mirando un escaparate (nos llaman los enfermos del escaparate, me dijo hace poco un Parkinsoniano), o revolviendo en el bolso de mano. Algunos, como yo misma, tiene caídas inexplicables. Otros hablan de dificultad al escribir por un temblor discreto en la mano, o notan disminución en la velocidad de las pulsaciones al escribir a máquina, o se quejan de encontrarse exageradamente cansados, etcétera.

Por alguno o varios de estos síntomas, como ya dije poco claros, imprecisos muchas veces, el médico de familia le envía al traumatólogo, al otorrino, al reumatólogo, etcétera. Y le hacen exploraciones clínicas y complementarias (análisis, radiografías, escáner...) con resultados totalmente normales. Mareado por tantas vueltas, desconcertado porque le dicen que todo es normal y él se encuentra mal, quizás comience un proceso depresivo más o menos grave que, por otra parte, también podría ser uno de los síntomas iniciales de su enfermedad de Parkinson.

### **ESTA FUE MI PROPIA EXPERIENCIA.**

Pero el tratamiento del psiquiatra no parecía mejorarme, yo me sentía cada vez peor, y empezaron a salir a la luz otros síntomas que me hicieron acudir a la consulta del neurólogo pensando ya que tenía Parkinson o algo peor. El Neurólogo confirmó mis sospechas, era enferma de Parkinson. Pero con sus explicaciones, con la puesta al día que me hizo, porque yo, como pediatra, no estaba al tanto de los avances conseguidos para mejorar la sintomatología de esta enfermedad y con su amabilidad también (que todo cuenta para el enfermo), hizo que me sintiera como una persona normal que padecía una enfermedad normal. Y me aseguró que durante seis, siete años o más, tendría una cierta calidad de vida, que es la que realmente tengo, de la que disfruto y con la que continuaré mientras el medicamento aguante.

Pero ¿qué les pasa a la mayoría de las personas enviadas por su médico de cabecera a la consulta del neurólogo cuando este les pone la etiqueta de enfermo de Parkinson?

Ese diagnóstico inesperado es para él un auténtico mazazo. Padece una enfermedad de la que seguramente lo ignoraba todo o de la que conoce muy poco (quizás solamente haya sabido hasta entonces que es una enfermedad de viejos que tiemblan), pero se da cuenta de que esta situación le afectará no solamente a ÉL, sino a su FAMILIA, a sus amigos y vecinos, a su profesión o a su puesto de trabajo, etc.

### **PREVISIÓN DE CONSECUENCIAS**

El Neurólogo se ha limitado a decirle: "Usted tiene Parkinson" y a darle unas explicaciones que apenas entiende, porque está tan aturrido, tan con-

fuso, tan preocupado, que no es capaz de comprender bien lo que le explica.

Recuerda, como dije antes, haber visto a personas con enfermedad de Parkinson que temblaban, que andaban encorvadas hacia delante, que eran de edad avanzada, pero ignoraba todo sobre esa enfermedad. Y como relata muy bien Elisabeth, una persona encantadora de sólo treinta y cuatro años y madre de dos hijos, con la que conecté gracias a Internet y que padece Parkinson desde los dieciocho años de edad, "se tiene la impresión de ser un bicho raro, con una extraña enfermedad". Ella explica que se sintió sola, aislada en medio de la gente que llenaba la sala de espera y el hospital, y sin saber qué hacer. Elisabeth fue a la biblioteca pública, compró libros... y no se enteró de nada, porque todos aquellos términos científicos no le decían absolutamente nada ni le aclaraban sus dudas. Acudió al médico de cabecera y este le explicó algunas cosas, pero... no quedó satisfecha.

No obstante, ella, o cualquier otro, sí se entera de que su enfermedad es crónica, que la va a tener para toda la vida. Y entiende también que irá empeorando. Y que el tratamiento con unas pastillas hará que la evolución sea más lenta y los síntomas más tolerables, pero que no tiene cura.

¿Cómo va a plantearlo a su familia, a sus amistades? ¿Y que le pasará en su empleo o en su profesión?

¿Qué va a decir a sus hijos, a su esposa o a su marido, o a sus padres y cómo lo aceptarán?

¿Cuál será la reacción de sus vecinos, de sus amistades, de la vendedora del quiosco donde compra la prensa diaria?

¿Podrá seguir trabajando como obrero manual que es, o en su despacho, en una consulta, en la dirección de la empresa que montó con tantos sacrificios y esfuerzos? ¿Tendrá que retirarse pronto?

He ido recogiendo testimonios de muchas personas que pasaron por este momento cruel, inhumano y casi indescriptible. Hay sentimientos de rabia, de impotencia, de dolor. Y preguntas, muchas preguntas:

¿Por qué yo? ¿Qué hice para merecer esto? ¿Llegaré a ser un inválido, un tarado? ¿Qué soy realmente?

Son preguntas a las que nadie contesta. Ni siquiera el neurólogo que le ha diagnosticado y se limita a decirle: "Tómese esas pastillas, haga ejercicio, salga a la calle y lleve una vida normal. Vuelva dentro de tres meses".

## REACCIONES ANTE LA EVIDENCIA

Quien no haya pasado por un momento así no puede llegar a hacerse a una idea de lo que significa. El enfermo se siente sólo, desamparado, sin apoyo, lleno de miedos e inquietudes.

Y reacciona de acuerdo con su manera de ser:

- Hay quien se niega a aceptar que padece tal enfermedad.
- Otros se dejan amilanar y aceptan, como auténticos pacientes, el diagnóstico y el tratamiento, pero de forma pasiva solamente.
- Y hay también quien se dispone a luchar contra lo que se le viene encima.

La primera reacción le llevará a ocultar tal diagnóstico a su familia, a sus amigos, a su patrono o a sus empleados, a sus compañeros de trabajo, a sus amigos de tertulia y a sus vecinos. Lo ocultará durante algún tiempo mientras sus síntomas no sean muy llamativos.

Pero llegará un día en el que la situación familiar se haga insostenible porque no es capaz de realizar las cosas con las prisas que exigen las circunstancias, tarda en responder a lo que le preguntan, esta como ausente, y su esposa (o su marido) le recrimina porque parece que no es nadie para él (o ella).

Tendrá que acabar diciendo lo que le ocurre sino quiere una ruptura familiar. Sus hijos también encuentran raro que su madre no se ocupe de ellos como antes, que no sea esmerada y puntual al prepararles las comidas, que no cosa ya los botones que se les caían en las camisas, que rompa platos y tazas, o... lo que sea, en la cocina, o que su padre no tome decisiones rápidamente, ni les aclare las dudas que tenían en los estudios, o no quiera salir o ir al fútbol, que deje de ver la televisión o lea cada vez menos. Y que grite por cualquier motivo trivial y hasta llore sin saber porqué.

Y sus contertulios le encuentran ensimismado, con cara inexpresiva, poco puntual en las salidas de excursión, se cansa pronto, renuncia bañarse en el mar o en la piscina porque le parece que se hunde, y se le caen las cartas al jugar al tute, y en el mus es incapaz de hacer una seña bien a su compañero: "tiene cara de póquer", "no se puede jugar con él".

En el trabajo, no tiene la precisión que tenía con instrumentos o no escribe a máquina tan rápido y enérgicamente como hacía anteriormente. Tiene accidentes laborales con frecuencia y ha de estar de baja a menudo. En una palabra: no rinde como lo hacía anteriormente.

Y está tan cansado al finalizar el día, que deja de asistir al cine, a los conciertos, a las cenas con otros matrimonios amigos en las que antes se encontraba tan a gusto. Se aísla cada vez más y su pareja se lo recriminará también.

Sus síntomas empeoran: le tiemblan las manos, se le caen las cosas, vacila al andar. Más de una vez le toman por un borracho y le mandan quitarse de en medio. La inexpresión de su cara, su torpeza y lentitud al responder, ese ligero babeo que empieza a tener, hará que algunas personas le consideren retrasado mental, subnormal.

Igual que aquel que se muestra pasivo al oír el diagnóstico considerando que "ya no sirve para nada", que es un inútil, que no merece la pena luchar, irá aislándose cada vez más, hasta no salir de casa para nada. Y sin ejercicio, perderá movilidad y acabará en silla de ruedas... o peor.

Sin embargo, podría haber reaccionado de otra forma, dispuesto a luchar, a enfrentarse a la enfermedad, a hacerle cara, como persona que no quiere ser un paciente de Parkinson, sino que quiere tomar parte activa en el tratamiento de su enfermedad, que busca quien le pueda informar de lo que tiene, del por qué, del cómo y de la forma de seguir estando normal con su enfermedad.

## LA BÚSQUEDA DE APOYO

Esa persona buscará y encontrará Asociaciones como la de PARKINSON ASTURIAS. Están, precisamente, fundadas para dar al enfermo de Parkinson todo el apoyo que necesite, para conseguir que tenga una vida lo más normal posible. Para lograr:

1. Que viva en su entorno familiar comprendido y apoyado.
2. Que continúe en su trabajo o profesión lo más que pueda.
3. Que se integre plenamente en una sociedad que le apoye y le estimule sabiendo lo que tiene y que significa lo que tiene.

Es decir, que sea aceptado socialmente. Y para ello la Asociación de Parkinson:

-Tiene que dar a conocer la enfermedad no sólo al enfermo, sino también a sus familiares, a sus contertulios, a sus patronos, a cuantos le rodean: con

conferencias, charlas, artículos periodísticos, programas radiofónicos, programas televisivos, libros de divulgación, etcétera.

- Tiene que mejorar la calidad de vida del enfermo de Parkinson, proporcionándole un tratamiento integral de su enfermedad con un equipo multidisciplinar formado por neurólogos, psicólogos, logopedas, fisioterapeutas, asistentes sociales, programas de relajación y de terapia ocupacional, etcétera.

- Tiene que intentar conseguir un diagnóstico lo más precoz posible de la enfermedad de Parkinson y estimular la investigación científica de la enfermedad. Creemos que esto puede conseguirse concediendo becas de estudio, convocando premios a la investigación cooperando en programas de formación continuada, programando conferencias de neurólogos prestigiosos, etc.

- Y debe informar a especialistas de Parkinson de los avances en el tratamiento de la enfermedad.

- Y asesorar al enfermo, estimularle y apoyarle siempre que sea necesario.

Por eso acepté de buena gana la invitación que el equipo de neurocirujanos del Hospital Central de Asturias me hizo para hablar de la "Problemática del enfermo de Parkinson" en el día de hoy. Porque quiero saber a fondo qué es lo que hacen, cómo lo hacen, que resultados tienen, que esperanzas pueden dar a quienes necesitan su intervención. Para poder prestar a esos enfermos apoyo moral si deciden intervenir. Para, si fuera necesario, incluso estar a su lado en esas largas horas de quirófano, apoyándole y animándole a cooperar con quienes están tratando de hacer las cosas de la mejor manera posible y en el menor tiempo posible.

Para eso, y para muchas otras cosas más que sería largo enumerar, estamos las Asociaciones de Enfermos de Parkinson. No para enfrentarnos a sus médicos, sino para colaborar con ellos complementando sus tratamientos.

Y, a su vez, el Neurólogo, el Neurocirujano, tiene que darse cuenta de que el enfermo de Parkinson necesita ese apoyo que nosotros le brindamos, esa ayuda que estamos dispuestos a darle, esa información que le proporcionaremos. Necesita la convivencia con personas que padecen su misma enfermedad. Debe comprender que el sólo (por buen clínico que sea) no puede cubrir una serie de necesidades que acarrea la enfermedad y saber que las Asociaciones están para complementar y apoyar su tarea. Y debe decirselo al enfermo, animarle a unirse a nosotros.

Por eso agradezco la invitación que me hizo este equipo de NEUROCIRUJANOS. Aunque yo personalmente no quisiera caer en sus manos nunca (y no por considerarlos poco expertos, sino porque prefiero tomar un montón de pastillas a que me agujereen el cráneo y penetren en mi cerebro, aunque sea de la forma cuidadosa, precisa y eficaz que ellos explicarán a continuación), sin embargo, estoy dispuesta a apoyar en lo que pueda y sepa la labor que están haciendo para mejorar al enfermo de Parkinson.

Y nada más. Gracias por haberme escuchado y Dios quiera que pronto nuestros científicos lleguen a descubrir la etiología de la enfermedad de Parkinson y la forma de curarla. Tenemos grandes esperanzas puestas tanto en los clínicos como en los cirujanos. Somos optimistas. Confiamos en ellos.



## CURACIÓN A TRAVÉS DE LA GENÉTICA



La hemofilia es una enfermedad hereditaria poco frecuente, consiste en un trastorno de la sangre. Se contabilizan de 80 a 110 casos por millón de habitantes. En España como en el resto del mundo la incidencia es de 1 de cada 15000 nacidos. En realidad, existiría un desconocimiento de ésta, si no se hubiera popularizado a través de su padecimiento en los varones de varias casas reales europeas a principios del siglo veinte. Esta divulgación del padecimiento ha conducido a una concepción de exageradamente errónea de la tendencia hemorrágica que sufren los pacientes, hasta tal punto que se cree que se pueden desangrar por simples pinchazos.

Una persona con hemofilia no sangra con mayor rapidez que los demás, sino que sangra más tiempo de lo habitual. La sangre la componen por los menos 14 factores de coagulación. Cuando uno de los 14 factores coagulantes no desempeña su trabajo, los demás no pueden trabajar conjuntamente para formar un coágulo y cohibir el sangrado. De los factores que intervienen en la coagulación los que fallan con mayor frecuencia son:

- ◆ El factor VIII, que provoca la hemofilia clásica de tipo A. Siendo la más frecuente ya que representa en general el 85% de los censados, tanto en el ámbito nacional como internacional.
- ◆ El factor IX, que produce otra hemofilia llamada de tipo B o enfermedad de Chrystmas, que representa el 15% de los censados tanto en el ámbito nacional como internacional.
- ◆ También existen varias enfermedades de coagulopatías congénitas destacando por su frecuencia la enfermedad de Von Willebrand.

Según la cantidad de factor existen diferentes grados de la enfermedad:

- ◆ Severa: la cantidad de factor en sangre es inferior al 1%.
- ◆ Moderada: la cantidad de factor en sangre está entre el 1% y el 5%.
- ◆ Grave: la cantidad de factor en sangre está entre el 5% y el 25%.

### ¿COMO SE MANIFIESTA?

La hemofilia se manifiesta en forma de hemorragias, que pueden ser espontáneas o producidas por algún golpe o trauma. Las hemorragias espontáneas más frecuentes, son las que se dan en las articulaciones, que pueden aparecer sin causa aparente, y si tardan en controlarse, de forma repetida, pueden dañar las articulaciones. Este tipo de hemorragia puede ser incluso más grave que las hemorragias que afloran en el exterior, aunque estas sean más llamativas.

Los trastornos coagulativos que conlleva la Hemofilia provocan hemorragias en el aparato locomotor que dejan numerosas secuelas, además pueden presentarse hemorragias de variadas localizaciones: subcutáneas, epistaxis, gingivorragias, hematurias y digestivas, así como del sistema nervioso central. También se puede producir problemas por mordeduras, heridas, extracciones dentarias o intervenciones quirúrgicas.

### TRANSMISIÓN DE LA ENFERMEDAD.

La hemofilia es una enfermedad crónica y hereditaria que se caracteriza por el déficit de algún factor de la coagulación sanguínea. Se transmite por un mecanismo recesivo ligado al cromosoma X, esto significa que la deficiencia se manifiesta en el sexo masculino, las mujeres en general, no resultan afectadas, pero pueden transmitirla a hijos que serán afectados y a hijas que serán portadoras. Existe un porcentaje bajo de casos en los que la hemofilia aparece de forma espontánea, sin haber antecedentes reconocidos.

No se produce transmisión de padre a hijo varón, pero todas las hijas serán portadoras. Una mujer que lleve el gen de la hemofilia, puede tener hijos de cuatro tipos: hijo con hemofilia, hijo sin hemofilia, hija portadora e hija no portadora. La incidencia de esta enfermedad es aproximadamente de forma hereditaria en un 60%, por mutación de tipo genético y sin antecedentes en las familias de un 40%. No obstante, este porcentaje en la actualidad está cambiando como consecuencia de los avances científicos que permiten la elección de sexo.

La persona con hemofilia no requiere cuidados especiales, excepto prevenir riesgos de golpes y traumatismos,

en la medida de lo posible. Se recomienda que no realice deportes de riesgo y/o de contacto como el fútbol, baloncesto, kárate y otros. En su lugar es aconsejable que realice deporte y ejercicio que fortalezcan la musculatura, como la natación, porque al tener mayor masa muscular, actúa como protección para las articulaciones cuando sufre algún golpe.

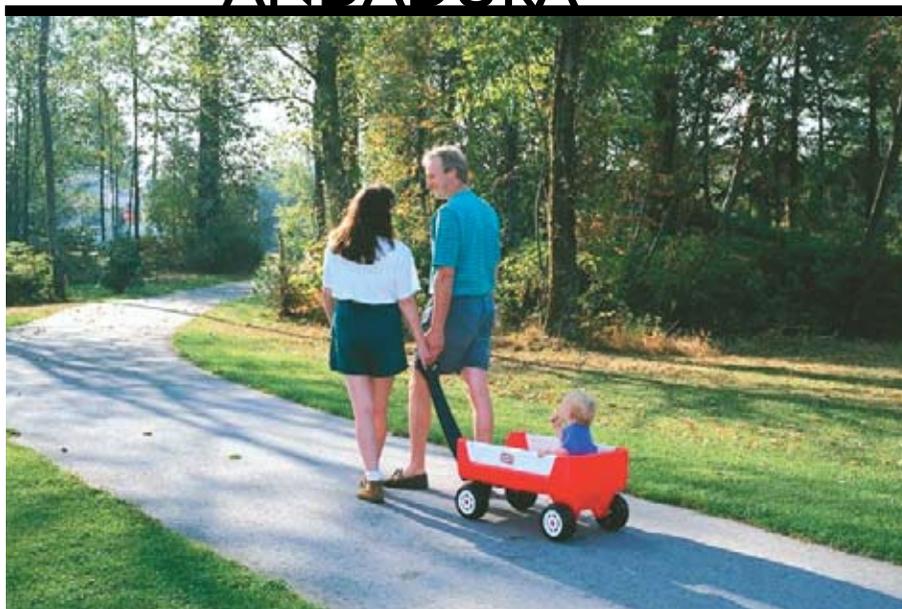
### TRATAMIENTO

La hemofilia se trataba originalmente con transfusiones de sangre completa. En los últimos 30 años se han desarrollado métodos para extraer y utilizar solamente los factores deficientes de la coagulación de los concentrados de plasma.

Recientes avances tecnológicos en ingeniería genética han introducido concentrados producidos por tecnologías recombinantes, los cuales no son derivados del plasma humano, sino obtenidos de sueros animales o por producción bacteriana, lo que elimina el riesgo de contagio de enfermedades no deseadas como la hepatitis.

La investigación se está centrando en la curación de la hemofilia a través de la genética. Se tiene la esperanza de poder introducir el gen carente en los niños que han sido diagnosticados con hemofilia y de esta forma eliminar la necesidad de un tratamiento de por vida. Cristina Suárez.

## NUEVA ANDADURA



**Hola amigos,** una vez más nos ponemos en contacto a través de la revista serCapaz, después del periodo de vacaciones FRATER comenzó el curso 2000/2001, el mes de octubre con una serie de reuniones Generales (autonómicas), de Funciones, de Zona y Generales a nivel Nacional:

**GENERALES:** (en Oviedo en San José, 5) Casa sacerdotal, a las 16:00h todos los días: 16 de diciembre (acompañada de una convivencia de Navidad), del 2000, 13 de enero, 3 de febrero, 3 de marzo, 7 de abril, 5 de mayo y 2 de junio (acompañada de una convivencia de fin de curso en algún lugar cercano a Oviedo aún sin determinar) de 2001.

**FORMACIÓN:** (en Oviedo en la sede de FRATER), a las 16:30 horas los días: 5 y 19 de diciembre de 2000, 9 y 23 de enero, 6 y 20 de febrero, 6 y 20 de marzo, 3 y 17 de abril, 8 y 22 de mayo, y 5 de junio de 2001.

MISIONERA DIFUSIÓN: (en Oviedo en la sede de FRATER ), a las 17 horas los días 12 de diciembre de 2000, 16 y 30 de enero, 13 y 27 de febrero, 13 y 27 de marzo, 24 de abril, 15 y 29 de mayo de 2001.

ZONA: Hacia abril o mayo de 2001 se celebrarán en Valladolid. Este curso y el próximo nos estamos dedicando a renovar los estatutos, debido a nuestra integración en la Acción Católica como movimiento específico, y esto nos obliga asimismo a renovar los diocesanos, a parte de presentar siempre atención a todas las funciones y a cuantos temas surjan en cualquier diócesis.

NACIONALES: Este curso estrenamos un nuevo equipo general y la sede se encuentra en Valencia, y aún están las fechas por determinar, el lugar es Valladolid.

Esto es así a groso modo las actividades más destacadas de la FRATER en Oviedo, está en proyecto abrir grupos en varias localidades de Asturias, a ver si lo conseguimos en este curso, veremos en el día a día como se da el tema. Ana M<sup>a</sup> Boullosa. Presidenta de FRATER en Asturias.



TENER UN HIJO CON FQ Y ACEPTARLO

Tener un hijo con FQ ... y aceptarlo. (Extracto del Manual para padres y pacientes con FQ. Federación Española).

Tener un hijo con FQ no es culpa de nadie. Es doloroso y triste, pero nadie tiene la culpa. Ni usted, ni su hijo, ni su familia deberán sentirse culpables o avergonzados de ello. Es muy común sentir enojo y frustración, y es difícil vivir así y

aprender a aceptar esos sentimientos. Todo el mundo tiene genes anormales, y los padres de hijos que padecen FQ simplemente tienen la mala suerte de ser los portadores de un gen FQ. Al diagnosticarse la fibrosis quística, es muy importante que usted acepte que su hijo padece esta enfermedad. Nada de lo que haga podrá cambiar este hecho. Cuanto antes usted y su hijo aprendan a vivir con la fibrosis quística, antes aprenderán a sobrellevar esta enfermedad y menos tiempo se perderá en comenzar un tratamiento efectivo.

Cuando se descubrió la FQ en los años 30 se sabía muy poco sobre esta enfermedad y existían muy pocos fármacos para el tratamiento de la misma. En la actualidad, sabemos mucho más sobre la FQ y existen muchos más fármacos, especialmente enzimas y antibióticos, que hacen que la vida del paciente sea mucho más larga y normal.

En algunos casos, los padres han sido conscientes de que su hijo estaba enfermo, pero no podían descubrir la causa. Puede que se haya sometido al niño a muchas pruebas y haya acudido a muchos médicos antes de que se diagnosticara la FQ. Si usted se cuenta entre esos padres, ha pasado por un período largo y difícil buscando la raíz del problema de su hijo. Es natural que esta búsqueda lo haya hecho sentirse ansioso y desconfiado de los médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios. Es importante recordar que la FQ no siempre es fácil de diagnosticar.

Generalmente, cuando se le dice a los padres por primera vez que su hijo padece FQ, estos saben muy poco sobre la enfermedad. Cuando el médico les explica que se trata de una enfermedad crónica y no tiene cura, pueden sentirse horrorizados y algunas veces, furiosos. Puede que tarden mucho tiempo en aceptarlo.

Al principio es posible que ustedes no crean al médico y piensen: ¿puede ser cierto?, ¿es posible que mi hijo padezca esta enfermedad?, ¿es posible que padezca otra enfermedad y el médico se haya equivocado al diagnosticar FQ, y que esa enfermedad pueda curarse?

Al realizarse el diagnóstico, e incluso más tarde, estos son pensamientos que normalmente se les ocurren a los padres. El dudar es humano, pero hay una cosa que es fundamental: si su hijo presenta algunas o todas las características de esta enfermedad, el test del sudor fue positivo, y su médico le ha asegurado que se trata de FQ, es importante que lo acepte.

Es normal que se tenga un cierto grado de duda, pero no deje que sus dudas le impidan enfrentarse a la realidad. En la actualidad, es posible confirmar el diagnóstico con una prueba genética en la mayoría de los casos.

Puede perder mucho tiempo, dinero y esfuerzos buscando otro diagnóstico. Esto causará retrasos, y sería mejor que dedicase los mismos a ayudar a su hijo para que inicie el programa de tratamiento tan pronto como sea posible.

Una vez diagnosticada la FQ, cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor. Trabajo publicado en la revista Neurón el 24 de febrero de 2000.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SOMIEDO



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SAN MARTÍN DE OSCOS



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE RIBADEDEVA



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BOAL



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CARREÑO



- Departamento Industrial  
- Maquinaria y accesorios para las industrias de género de punto y confección

Av. Rufo García Rendueles, 4 8º D  
33203 Gijón

Tel/Fax 985 361 626  
Móvil 609 819 276



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LLANERA



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MIERES



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE NAVIA



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PONGA



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE QUIROS

"TODOS TENEMOS QUE REFLEXIONAR, ERRADICAR ESA CONCEPCIÓN, QUE AÚN EXISTE, DEL DISCAPACITADO COMO UNA PERSONA IMPRODUCTIVA"



¿Qué medidas contempla el Pacto Institucional por el Empleo que incluyan a su vez la integración laboral de las personas con discapacidad?

A finales de este mes de noviembre se cumplirá un año de la firma del Pacto Institucional por el Empleo. Este instrumento nos ha dado la posibilidad de plantear un camino diferente al que había hasta ahora en Asturias y en él están integrados todos los agentes sociales. Al elaborarlo siempre hemos tenido claro que el documento no sería completo, ni aceptable, si no contemplara entre sus objetivos prioritarios la atención a los colectivos con discapacidad. Para ello se plantearon dos vías prioritarias de acción, una a través de la Formación y otra con líneas de actuación que inciden directamente en el empleo.

Hemos presupuestado un incremento de 1.000 M de pesetas para la legislatura en los fondos destinados a favorecer la inserción de las personas con discapacidad. Una de esas medidas es el apoyo a los Centros Especiales de Empleo, pero también hay una clara apuesta por la potenciación de la Fundación Faedis como instrumento destinado a favorecer la integración en el mercado laboral de estos colectivos, orientando adecuadamente a las familias, apoyando a los discapacitados para que también

puedan ser emprendedores, iniciándoles en las nuevas tecnologías, etc. Junto a estas vías se establece una línea concreta de ayuda a las empresas para que adecúen técnicamente algunos puestos de trabajo para que puedan ser desempeñados por personas con discapacidad. Se destinan en concreto 215 M de pts. para primar con un plus adicional estas contrataciones.

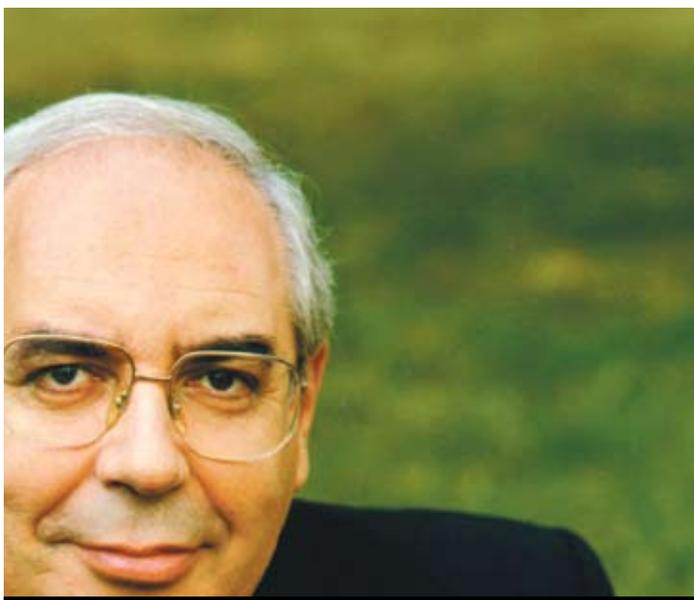
Queda claro que el Pacto Institucional ha sido un paso muy importante para mejorar la inserción laboral de las personas con discapacidad, pero no podemos darnos todavía por satisfechos. Todos tenemos que reflexionar, erradicar esa concepción, que aún existe, del discapacitado como una persona improductiva, porque si no cambiamos estos enfoques todo lo que haga el gobierno puede quedarse en un mero gesto de buena voluntad si no existe en todos los ámbitos de la sociedad una predisposición a ese cambio de cultura.

¿Los Centros Especiales de Empleo están cumpliendo la misión de integrar masivamente a la persona con discapacidad al mundo laboral, o son una fórmula mejorable y en vías de desarrollo?

Pues mire, la pregunta me da pie para insistir en el concepto que antes le esbozaba. Los Centros Especiales de Empleo pueden ser una muestra

de esa cultura social con relación a los discapacitados que antes le comentaba. Yo creo que estos centros están cumpliendo el objetivo de la incorporación al trabajo. En Asturias dan empleo a 1.070 trabajadores con alguna discapacidad. Hay experiencias muy importantes y ejemplos muy destacables como APTA, FUSBA, PILSA o ITMA que son referencia a nivel nacional.

Pero debemos ir aún más allá porque estos Centros demuestran que se pueden defender en el mercado con estabilidad y que se desenvuelven con soltura desde planteamientos empresariales. Este camino debe recorrerse con decisión porque podemos encontrar aquí muchas oportunidades para una integración plena y estable, para una cierta autonomía que confiera a los discapacitados conciencia y confianza en sus posibilidades. Porque la igualdad de oportunidades ha de ser una realidad con verdadero contenido.



¿Según su opinión, cual es el motivo por el cual los empresarios se muestran tan remisos a la hora de contratar personas con algún tipo de minusvalía?

No quiero parecer repetitivo pero creo que los empresarios sufren dos tipos de presiones a la hora de contratar a una persona con discapacidad. Por un lado ese peso cultural que hemos hablado y que sigue aún arraigado en buena parte de nuestra sociedad. Creen todavía que una persona con alguna discapacidad no va a ser capaz de realizar casi ningún trabajo. Esta idea es la que hay que cambiar, los empresarios deben convencerse de que las personas con discapacidad pueden realizar a la perfección muchos trabajos productivos. El otro elemento negativo es la inercia, la resistencia, a adaptar puestos de trabajo para que puedan ser desempeñados por discapacitados. Las empresas han de vencer estas resistencias porque desde las administraciones estamos dispuestos a que esas adaptaciones puedan concretarse a coste cero. Creo, en definitiva, que desde el mundo empresarial han de superarse todavía algunas barreras físicas, mentales y culturales porque ninguna de ellas está justificada en argumentos racionales y la racionalidad ha de ser una de las bases más sólidas de las decisiones empresariales.

¿En qué medida se está integrando al colectivo de personas con discapacidad en los planes formativos que impulsa su gobierno?

Como ya le he comentado una de las líneas más importantes del Pacto Institucional para el Empleo es sin duda la formación. Hemos incorporado al Plan Formativo de Asturias, a través de la fundación Faedis, a personas con discapacidad. Podemos decir que la Formación Ocupacional se ha abierto a la participación de todos, incluidas las personas con discapacidad. La sociedad de la información y del conocimiento está modificando sustancialmente el concepto de discapacidad para el trabajo. Se abren nuevos campos donde colectivos que hasta ahora se veían limitados a trabajos manuales son necesarios y se muestran competitivos en ese cambio de perfiles que las nuevas tecnologías de la información y la comunicación producen en la empresa y en el mundo del trabajo en general.

El hecho de que haya personas con grave discapacidad que no puedan acceder a la educación normalizada, situación que los coloca en un nivel preocupante de marginalidad al estarles vetado el acceso a la cultura, su desarrollo intelectual y no digamos ya la posibilidad de una capacitación profesional ¿qué medidas va a impulsar en esta legislatura para paliar esta situación de desigualdad extrema?

Somos conscientes de que para superar estas situaciones es necesario actuar con instrumentos específicos. Por eso estamos elaborando un Plan de Actuación para Atención a la Diversidad que defina un modelo de intervención para dar respuesta a las necesidades educativas especiales de determinados colectivos sociales y muy preferentemente a los discapacitados.

**ESTAMOS DECIDIDOS A POTENCIAR LOS RECURSOS DE APOYO A LOS CENTROS TANTO MATERIALES COMO PROFESIONALES, DECIDIDOS TAMBIÉN A INCREMENTAR LA FORMACIÓN ESPECÍFICA DEL PROFESORADO Y A ESTABLECER CAUCES PERMANENTES DE INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS Y LOS ALUMNOS.**

Estamos decididos a potenciar los recursos de apoyo a los centros tanto materiales como profesionales, decididos también a incrementar la formación específica del profesorado y a establecer cauces permanentes de información, asesoramiento y colaboración con las familias y los alumnos. El incremento de la cooperación interinstitucional (Imsero, Salud Mental, Servicios Sociales, Servicios Sanitarios, etc); la actualización y revisión de las Unidades Escolares de Apoyo en Instituciones Hospitalarias; los programas de inserción laboral; la ampliación de la oferta de formación profesional, etc. son todos ellos campos de atención preferente de ese Plan de Actuación que estamos impulsando y del que iremos viendo los resultados durante la presente legislatura.

¿Qué medidas se articulan desde la Administración que usted preside orientadas a la mejora de la calidad y capacitación del profesorado para atender a los alumnos con necesidades educativas especiales, así como la accesibilidad a los centros educativos a los que acuden personas con algún tipo de discapacidad?

El Plan Regional de Formación del Profesorado dedica una atención



**"DESDE EL MUNDO EMPRESARIAL HAN DE SUPERARSE TODAVÍA ALGUNAS BARRERAS FÍSICAS, MENTALES Y CULTURALES PORQUE NINGUNA DE ELLAS ESTÁ JUSTIFICADA EN ARGUMENTOS RACIONALES"**

particular a este aspecto. La primera prioridad de este programa de formación es precisamente la atención a la diversidad del alumnado y el apoyo a la acción tutorial. Para su desarrollo se están recogiendo y evaluando las necesidades del profesorado más directamente implicado en la atención a la diversidad, para proceder al diseño de las acciones de formación. Nos preocupan especialmente las necesidades específicas de las zonas rurales, por lo que prestaremos mayor atención si cabe a la formación de los equipos de apoyo en estos ámbitos.

Las barreras arquitectónicas con un grave impedimento para la gran mayoría de personas con discapacidad [...] ¿cómo va a contribuir su legislatura a paliar este grave problema?

Yo creo que a lo largo de esta legislatura vamos a avanzar de manera muy notable en la solución de los problemas de accesibilidad más urgentes. De todas formas, más que hablar de intenciones me gustaría resaltar algunas realizaciones de este primer año de gobierno. Por ejemplo, hemos implantado en Asturias la tarjeta europea de estacionamiento de vehículos que transporten personas con movilidad reducida, con lo que podrán utilizar los espacios reservados no sólo en Asturias sino en cualquier lugar de la Unión Europea. Hemos creado la ventanilla única para personas con discapacidad, con la que creemos haber dado un paso importante, ya que ofrece asesoramiento y apoyo en la tramitación de los procedimientos administrativos para la supresión de barreras en edificios

y viviendas. A estas medidas, que tienen sin duda un amplio alcance, hay que añadir las ayudas financieras concedidas para la eliminación de barreras, concedidas en unos casos a través de convocatorias públicas, en otros a través de los convenios firmados con el IMSERSO, la ONCE y los Ayuntamientos, que en conjunto supone promover, para este año, inversiones superiores a los 130 Mpts.

¿En qué medida la coordinación del transporte público va a mejorar la movilidad de las personas con discapacidad? ¿Cómo se tiene en cuenta al colectivo de discapacitados y su problemática en la elaboración de los nuevos proyectos para el transporte asturiano, tales como el metro - tren, transporte combinado y billete único?

La coordinación del transporte de viajeros es una necesidad evidente en nuestra Comunidad y la creación de un Consorcio de Transportes va a mejorar claramente la accesibilidad de nuestros principales centros urbanos. Además, la gran ventaja de un Consorcio es que nos permitirá discriminar positivamente de forma coherente a diversos colectivos, para promover el uso del transporte público y contribuir a una mayor equidad social, bien sea a través de las tarifas, bien mediante la mejora de los servicios. Ahora bien, lo que también resulta claro es que la accesibilidad de los discapacitados depende sobre todo de la eliminación de barreras. En este sentido, para el próximo ejercicio vamos a dedicar 40 M. de pts. a financiar la adquisición de vehículos adaptados para el transporte de personas con movilidad reducida.

¿En qué medida simplifica e impulsa las relaciones institucionales el hecho de contar con un organismo integrador de las mismas como es el CERMI, cuya delegación en Asturias ha entrado recientemente en funcionamiento? Me parece una excelente iniciativa porque eso facilita la canalización del diálogo con el movimiento asociativo y la necesaria colaboración en el desarrollo de las políticas sociales dirigidas a las personas con discapacidad, tanto desde la Administración regional como desde la local. Confío que la apertura de la delegación en Asturias nos permita avanzar, con una visión integral y de globalidad, en la mejora de las condiciones de vida del colectivo de personas con discapacidad.

La práctica del deporte es una fórmula de integración social muy eficaz para la persona con discapacidad. ¿Se está potenciando su práctica y el acceso a los recintos habilitados a tal fin?

El Gobierno del Principado es perfectamente consciente del valor del deporte como medio de integración social, y no sólo para personas con discapacidad. Mantenemos una estrecha colaboración con la Federación de Deportes para Minusválidos Físicos, a través de un Convenio que, además de una subvención de 3 Mpts para el mantenimiento de sus actividades, contempla la colaboración de los técnicos de la Federación con el Gobierno del Principado en la supresión de las barreras arquitectónicas en instalaciones deportivas cuya construcción realice o financie la Administración regional y en la normativa que las regule.

¿Qué normativas va a impulsar su legislatura para favorecer la integración social de los colectivos de personas con discapacidad física en Asturias?

A pesar de la dificultad y complejidad técnica que implica, confío en que para finales de este año podamos finalizar la elaboración del Decreto que desarrolle la Ley de Promoción de la Accesibilidad y Supresión de Barreras. El grupo de trabajo formado por profesionales especializados

**"PONDREMOS EN MARCHA EL PRIMER DISPOSITIVO DE ALOJAMIENTO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA QUE INCORPORA LAS ÚLTIMAS INNOVACIONES EN DOMÓTICA, NUEVAS TECNOLOGÍAS Y AYUDAS TÉCNICAS. ESTA VIVIENDA BENEFICIARÁ A DIEZ PERSONAS Y ESTAMOS COLABORANDO EN OTRO PROYECTO DE CARACTERÍSTICAS SIMILARES CON COCEMFE"**

en accesibilidad y en el que también participa el CERMI lleva trabajando intensamente varios meses a plena satisfacción, por lo que creo que será posible que culmine su labor antes de finales de año.

En el ámbito de la integración sociolaboral se ha dado un gran impulso al desarrollo de programas formativos y de empleo, en el marco del Pacto Institucional por el Empleo, en los que se contempla la participación de personas con discapacidad. Por otra parte, con el relanzamiento de FAEDIS hemos conseguido reactivar un importante instrumento de apoyo a la inserción laboral de las personas con discapacidad.

Uno de los aspectos que más preocupa a las personas con discapacidad física es la rehabilitación como medio de obtener una mejor calidad de vida. Actualmente no existe un planteamiento de rehabilitación continuada para las personas con discapacidad crónica. Sabemos que su Gobierno está trabajando en el diagnóstico de la situación sanitaria en Asturias, ¿nos puede adelantar cuáles pueden ser las soluciones a este problema?

Efectivamente, el Gobierno ha mantenido reuniones con COCEMFE, que agrupa a diversos colectivos de minusválidos y se han acordado una serie de actuaciones que se acometerán desde el SESPA. A partir del análisis de la situación en otras CC.AA. y del estudio de las demandas y necesidades planteadas por las Asociaciones y Colectivos de pacientes, se van a elaborar planes de rehabilitación específicos para las patologías que lo requieran y a mejorar los dispositivos asistenciales. Al mismo tiempo, se han realizado gestiones ante la Dirección Provincial del INSALUD para conocer la disponibilidad de los recursos existentes, sobre todo espacios físicos. La disponibilidad de estos espacios permitiría implantar programas específicos y utilizar los dispositivos asistenciales existentes implicando a los profesionales y los servicios sociales.

Las nuevas tecnologías y los avances en la medicina constituyen una fuente de esperanza para mejorar las deficientes condiciones de vida de la población asturiana con minusvalías. ¿Hay algún proyecto que se esté impulsando relacionado con los nuevos avances tecnológicos desde el Principado a este respecto?

Esta es sin duda una importante laguna, consecuencia de la desatención del anterior Ejecutivo hacia ambos aspectos, la innovación y las políticas sociales. Este próximo año pondremos en marcha el primer dispositivo de alojamiento para personas con discapacidad física que incorpora las últimas innovaciones en domótica, nuevas tecnologías y ayudas técnicas. Esta vivienda beneficiará a diez personas y estamos colaborando en otro proyecto de características similares con COCEMFE. Además, a lo largo del próximo año, se pondrá en marcha un Centro de Ayudas Técnicas, Innovación Tecnológica y Documentación. Desde él se favorecerá la mejora de la accesibilidad y la extensión de las ayudas técnicas e impulsará la investigación tecnológica y de I+D.

**"SE VAN A ELABORAR PLANES DE REHABILITACIÓN ESPECÍFICOS PARA LAS PATOLOGÍAS QUE LO REQUIERAN Y A MEJORAR LOS DISPOSITIVOS ASISTENCIALES"**

ALMACENES  
**LOS CATALANES**

General Elorza, 62 Oviedo  
Teléfono 985 299 758

Avda. Manuel Llana, 5 Gijón  
Teléfono 985 152 776

Severo Ochoa, 7 Avilés  
Teléfono 985 510 038

MANTAS  
EDREDONES  
TOALLAS  
SÁBANAS  
CAMISAS  
PANTALONES  
JERSEYS  
ROPA DE  
TRABAJO

**Álvarez & Marinas**  
ASESORES, S. L.

C/ Rosal, Nº 47 1º Izda. 33009 - Oviedo

e-mail: amasesores@catworld.net Tlf. 985 207 850

**ARQUIVECA**   
El mundo del transporte en Asturias

Granda - Siero (Asturias)  
Ventas y Administración:  
Tlfo.: 985 79 24 69  
Recambios y Taller:  
Tlfo.: 985 79 41 18  
Fax: 985 79 43 21



**COSTA VERDE**  VEHÍCULO AUTOMÁTICO

**AUTOESCUELAS**

- Moto Vespa 125 cc. clase A1
- Turismos todos con dirección asistida para la clase B. BTP ( B transporte público)
- Moto Honda 250 cc. clase A

1ª Sección: Paseo Begoña, 7 -1ª Tel. 985 34 37 81

2ª Sección: Avda. del Llano, 11 Bajo

3ª Sección: Esperanto, 2 (El Coto) Tel. 985 13 43 85

4ª Sección: Edif. Riera, bloque 1

*Carpintería*

**La Americana, S. L.**

INSTALACIONES COMERCIALES  
Trabajos de Encargo

Camino del Arbeyal, 4 (La Calzada)  
Teléfono 985 32 24 09  
Fax 985 32 24 09

33212 GIJON

**RESTAURANTE-BAR**  
**CASA ELIAS**

BANQUETES, COMIDAS DE EMPRESA, MARISQUERÍA

**ESPECIALIDADES**

- ◊ Caldereta de Pescados y Mariscos
- ◊ Langosta con Verdura
- ◊ Parrillada
- ◊ Comidas de Encargo
- ◊ Mariscos y Pescados del Día

Teléfonos 985 88 12 72 - 985 88 18 53 BAÑUGUES - Gozón

**decofer**  
decoración del hierro

- BARANDILLAS
- CERRAJERÍA ARTÍSTICA
- ESCALERAS
- CARPINTERÍA METÁLICA
- PUERTAS Y PORTONES
- AUTOMATIZACIÓN DE PORTONES

Puente Seco • Veriña (Gijón)  
Tel.: 985 329 965 • Fax: 985 301 055

**CABRUNANA** 

CENTRO DE FORMACION PROFESIONAL ESPECIFICA

**RAMA SANIDAD:**  
- Anatomía Patológica y Citológica.  
- Salud Ambiental.  
- Documentación Sanitaria.

**RAMA SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD:**  
- Interpretación de la Lengua de Signos (Colabora FESOPRAS)

Cabrunana, 20, 22 - Tfno/Fax 985 564 379 - Aptdo. 500 - 33400 AVILÉS  
E-mail: cfpe@webxylon.es http://www.cabrunana.com

**CARROCERIAS MORO**



Chapa y Pintura

LA RODADA - Telf. 985 218 925 - LA MANJOYA - OVIEDO

**cimisa**  
CONSTRUCCIONES INDUSTRIALES  
MONTAJE E INGENIERIA, S.A.

Obras civiles  
Estructuras metálicas  
Proyectos

OFICINAS Y TALLERES  
Eria de Robés, s/n  
Telfns. 985 577 723 / 44 / 63 - Fax. 985 578 013

33468 Trasona - Corvera (Asturias)

**COFIA, S.L.**



CONCESIONARIO  
**FIAT**  


Tfnos. 985 568 495 - 985 568 927 - Móvil 909 478 193 - Fax 985 567 225  
Avenida de Lugo, nº 40 - 33400 AVILÉS

**Clavin**  
AN-28-AS  
Francia, Oficina de Paños, S.A.

C/ Jesús, 14, Entresuelo  
33009 Oviedo

Tfnos. 985 227 737 - 985 227 984 - Fax 985 229 261



**CONSTRUCCIONES SAN BERNARDO S.A.**

Calle Begoña, 42, 1º A  
33206 Gijón  
Teléfono 985 354 785  
Telefax: 985 171 362



Magdalena, 3  
Telf. 985 227 630  
Fax. 985 208 660  
33009 OVIEDO

Avda. del Llano, 52  
Telf. 985 163 707  
Fax. 985 163 648  
33209 GIJÓN



**Exclusivas Arbesú S.A**

Pol. Asipo, Calle A, Parcela 20 Tlfns: 985 262 667 - 985 262 668  
33428 LLANERA - ASTURIAS Fax: 985 264 284



C/ Santa Teresa, 15 - Bajo - 33005 Oviedo  
Tel. 985 233 359 - Fax 985 252 050 - Móvil 600 490 410

**GARAJE**  
**RAPES.L.**

Neumáticos - Pre-ITV gratuita - Dirección - Amortiguadores  
Tubos de Escape y Limpieza interior de Vehículos.

Avd. de la Constitución, 88 - 33207 Gijón  
Tlfn: 985 154 781 - 985 384 852

Fax: 985 380 845  
E-mail: rape@infonegocio.com



Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5  
33428 LLANERA - ASTURIAS  
Teléfono 985 265 967  
Fax 985 265 967  
E-Mail: itma@nexo.es



Avda. Pablo Iglesias, 41 - Entlo.  
33205 Gijón (Asturias)  
Tlfs. 985 195 645 - 985 195 349  
Fax 985 134 326 - info@greecom.net

Conexiones Internet RTB y RDSI:

- Individual.
- Empresa.
- Pyme.

Conexión ADSL.

Diseño de páginas Web.

Venta de Dominio Internet (.es, .com, .net, .as, etc...)

Alojamiento de Páginas Web.

Intranet y extranet.

Instalación de Redes Locales.

**G A.G. ASTURIAS, S.A.**  
**GRUPO INDUSTRIAL A.G.**



Carretera Lagones - Aviles, Km. 16,5 — Polígono Industrial, s/n  
33470 - CINCIENES - CORVERA DE ASTURIAS



Apartado de Correos nº 208 - 33400 (Avilés) - ASTURIAS



985.51.82.20 \* / 985.51.82.21 / 985.51.82.27 / 646.475.482



Fax Comercial : 985.50.52.92 / Fax Administración : 985.51.82.22

E-Mail : [agasturias@infonegocio.com](mailto:agasturias@infonegocio.com)

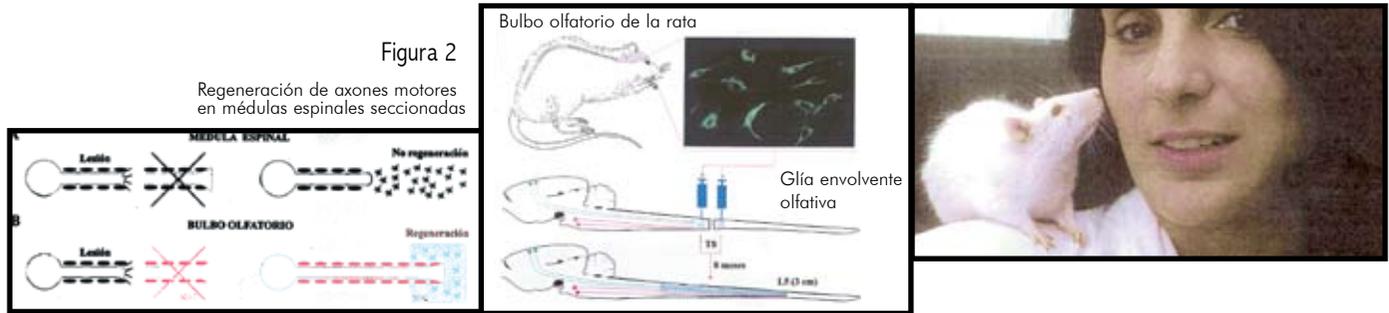


**Industrial Química del Nalón, S.A.**  
**NalónChem**

Avda. Galicia, 31 - 33005 Oviedo  
Teléfono: 985 982 600 - Fax: 985 982 626  
E-mail: [iqnalon@chem.com](mailto:iqnalon@chem.com)

# UNA PUERTA QUE SE ABRE...

RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE RATAS PARAPLÉJICAS MEDIANTE TRANSPLANTE DE GLÍA ENVOLVENTE OLFATORIA



Resumen de lo publicado : Almudena Ramón - Cueto.

Las neuronas son las células del sistema nervioso encargadas de transmitir información de unas zonas a otras por medio de sus axones. Así, recogen información de nuestro cuerpo y del exterior que transmiten a otras neuronas situadas en la médula espinal y tronco del encéfalo, quienes a su vez, por medio de sus axones, informan a otros centros nerviosos y al cerebro. Los órdenes generados por el cerebro viajan por los axones de otras neuronas siguiendo la ruta inversa, atravesando la médula espinal, para enviar la información a los músculos y otras estructuras. La médula espinal se comporta, pues, como un potente conductor formado por multitud de cables (los axones) que transmiten impulsos eléctricos hacia el cerebro (vías ascendentes) y órdenes del cerebro a estructuras efectorias (vías descendentes). Cuando la médula espinal sufre una agresión, se interrumpen las vías nerviosas en el lugar de la lesión y los axones dañados ya no pueden transmitir impulsos eléctricos. En los mamíferos adultos, estos axones medulares lesionados son incapaces de regenerar (Fig. 1 A) y no pueden reconectarse con las estructuras a las que informaban antes de la lesión, provocando una pérdida de la sensibilidad y una parálisis permanente e irreversible por debajo del nivel de la lesión. Las lesiones medulares son muy frecuentes y ocasionan graves consecuencias a los pacientes que las sufren. El objetivo de nuestro trabajo es encontrar una estrategia terapéutica experimental que permita la regeneración de los axones lesionados y la recuperación funcional motora y sensitiva de mamíferos parapléjicos. Los resultados obtenidos en animales de laboratorio podrían ayudar a encontrar un tratamiento eficaz en personas con lesiones medulares.

El bulbo olfatorio es una estructura del sistema nervioso donde los axones lesionados son capaces de regenerar y reconectarse. Esto se debe a que están rodeados por un tipo especial de célula, la glía envolvente, que crea las condiciones necesarias para que los axones olfatorios lesionados puedan regenerar (Fig. 1). Hemos purificado la glía envolvente de bulbos olfatorios de ratas adultas para trasplantarla y utilizar su potencial regenerador en médulas espinales lesionadas (Fig. 2). En estudios publicados en 1998 conseguíamos, mediante el trasplante de glía envolvente, que axones medulares lesionados regeneraran largas distancias en médulas espinales completamente seccionadas. En el trabajo actual hemos conseguido, trasplantando glía envolvente (Fig. 2), que ratas parapléjicas con médulas espinales completamente seccionadas vuelvan a caminar y recuperen la sensibilidad perdida como consecuencia de la lesión. Los animales trasplantados recuperaron el movimiento voluntario de sus patas, fueron capaces de trepar sobre rampas inclinadas y verticales aguantando su propio peso y también recuperaron la sensibilidad propioceptiva y el tacto leve. Además, en estos animales se observó una reparación histológica del lugar de la lesión apreciable macroscópicamente y una regeneración de larga distancia (3 cm) de los axones motores lesionados. Esta constituye la mayor recuperación funcional e histológica descrita hasta la fecha en mamíferos adultos con lesiones medulares.

**NUESTROS RESULTADOS ABREN NUEVAS PERSPECTIVAS EN LA BÚSQUDA DE UN TRATAMIENTO QUE CURE EN PERSONAS LAS LESIONES MEDULARES Y AQUELLAS PATOLOGÍAS DEL SISTEMA NERVIOSO QUE REQUIERAN DE CRECIMIENTO AXONAL.**

## Objetivo: Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN PERSONAL**  
A través de

- Pisos tutelados para jóvenes.
- Formación y ocupación.
- Apoyo en el entorno e intervención familiar.

**PROGRAMA DE APOYO FAMILIAR**  
A través de

- Atención temprana.
- Alojamientos temporales.
- Alojamientos de fin de semana.

**TRABAJAMOS PARA MEJORAR**



**GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS**

CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

# BREVES



## MRW INICIA EL PLAN 2000, DESTINADO EXCLUSIVAMENTE A PERSONAS CON DISCAPACIDAD, PARA QUE PUEDAN EMITIR O RECIBIR ENVÍOS EN EL 66,5 % DE DESCUENTO

El plan 2000 es una iniciativa de MRW que se estaba gestando desde hace años. No ha sido fácil buscarle un nombre. Y no lo ha sido porque se ha tenido en cuenta y valorado la opinión de todas las personas discapacitadas de MRW, quienes han aportado su punto de vista y opinión al proyecto a lo largo de las diferentes fases en que se ha venido desarrollando. El Plan 2000 va dirigido a todas aquellas personas con discapacidad para que puedan emitir o recibir hasta 2 envíos al mes con un descuento del 66,5% en los servicios urgentes, incluido el servicio Mascotas. Para ello sólo es necesario que presenten, en el momento de realizar el envío o de recibirlo, su Certificado de Discapacidad. Destacar la inestimable colaboración en el proceso de creación del Plan, del CERMI (Comité Español de Representantes de Minusválidos) entidad en la que está representada COCEMFE y de la Fundación ONCE, entidades que desde el inicio han apoyado la iniciativa y que participan en la promoción social del Plan 2000.

Más de 550 Franquicias en Andorra, España, Gibraltar y Portugal

Desde 1993, MRW destina más del 1% de su facturación a Ayuda Social

902 300 400

www.mrw.es

## PROGRAMAS SUBVENCIONADOS DE COCEMFE



Este año la subvención recibida por COCEMFE NACIONAL asciende al 0,52 % del IRPF, en total unos 417 millones de pesetas para dotar económica los cinco programas que presentó en su candidatura: 137 millones de pesetas para la Construcción y Adecuación de Centros de día y Ocupacionales; 152 para la Promoción y Adecuación de Centros Residenciales; 88 para Ayuda a Domicilio; 25 para la Adquisición, obras y adecuación de Pisos Tutelados y 12 millones para la Integración Social y Laboral. Además, la entidad recibirá una ayuda de 3 millones destinada a reforzar la labor de voluntariado.

## TECNOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN

El pasado marzo el gobierno adjudicó las licencias de telefonía móvil de 3ª generación a las empresas Airtel, Telefónica Móviles, Amena y Xfera. Tales empresas se comprometen a estar operativas para agosto del año 2001 en las de más de 250.000 habitantes. A través de este sistema tecnológico los móviles de la 3ª generación pueden transmitir, además de la voz, datos, gráficos, imágenes y vídeo, con una velocidad de transferencia muy alta. Este tipo de tecnología se podrá utilizar desde cualquier tipo de terminal, ya sea un teléfono móvil, fijo, inalámbrico, terminales multimedia, etc. Así mismo se podrá tener acceso a Internet desde los mismos, incluso ofrecerán la posibilidad de simultáneas diferentes servicios en una misma conexión, como por ejemplo videoconferencia y transmisión simultánea de ficheros. La personalización de los servicios según las necesidades del usuario, la cobertura mundial y la calidad de voz, que es la misma que con la red fija, hacen que esta generación de telefonía móvil sea un instrumento más de acercamiento del discapacitado a las personas de su entorno contribuyendo así a una relación más estrecha con sus allegados y a un mayor grado de autonomía personal.



Avda. Torreirovego, 22 - 6º E - Tfno. 985 20 02 13 - 33010 CHEDO - ASTURIAS

# EL VALOR DE LA UNIÓN

EL OBJETIVO ES CONSEGUIR LA INTEGRACIÓN REAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA SOCIEDAD Y HAY CUATRO PILARES FUNDAMENTALES: EMPLEO, BARRERAS, EDUCACIÓN Y SANIDAD. HACIA ESOS CUATRO PILARES DIRIGIMOS NUESTRO TRABAJO.



COMITÉ ESPAÑOL DE REPRESENTANTES DE MINUSVÁLIDOS, MÁS CONOCIDO POR SUS SIGLAS, CERMI.. EN ASTURIAS. EL CERMI ES LA PLATAFORMA DE REPRESENTACIÓN Y DEFENSA DE LOS CIUDADANOS ESPAÑOLES CON DISCAPACIDAD QUE DECIDEN UNIRSE, A TRAVÉS DE LAS ORGANIZACIONES EN LAS QUE SE AGRUPAN, PARA AVANZAR EN EL RECONOCIMIENTO DE SUS DERECHOS Y ALCANZAR LA PLENA CIUDADANÍA EN IGUALDAD CON EL RESTO DE COMPONENTES DE LA SOCIEDAD.

## “LA FORMACIÓN ES LA LLAVE PARA CONSEGUIR LA INSERCIÓN LABORAL”



### ¿Cuándo nace el CERMI en Asturias?

La idea del CERMI se viene gestando en Asturias desde hace años. Antes de que fuéramos una realidad como entidad la comunicación entre los distintos colectivos era muy fluida y ya se plasmaba en una recepción institucional con motivo del Día Internacional del Discapacitado donde participábamos todos juntos y explicábamos las necesidades del colectivo de discapacitados. Cuando desde el CERMI nacional, donde a través de nuestras asociaciones nacionales ya estábamos representados, se propuso la creación de los CERMIS autonómicos en Asturias el terreno estaba muy abonado, era darle una forma jurídica y sumarse a un gran proyecto nacional

### ¿Cuál es la función del presidente del CERMI en Asturias?

Las funciones del presidente son las mismas que tiene un presidente de cualquier asociación: representar al CERMI ante las instituciones, coordinar todos los grupos de trabajo, elaborar con la comisión permanente los planes de actuación anuales y hacer un seguimiento de las actividades del trabajo diario.

### ¿Que asociaciones agrupa el CERMI en Asturias?

En el CERMI están representados las distintas discapacidades, tanto físicas, psíquicas como sensoriales. Hasta el momento pertenecen al CERMI-ASTURIAS: FEAPS, APADA, ASPACE, PREDIF, FESOPRAS, COCEMFE, AFESA Y ONCE.

### ¿Que políticas se están impulsando desde el CERMI-ASTURIAS?

El CERMI-ASTURIAS está en una fase de inicio y parte fundamental de su trabajo es la organización interna. Los objetivos políticos del CERMI están muy definidos, no solo en Asturias, sino en el resto de los CERMIS autonómicos y en el nacional. Hemos unido el esfuerzo de todas las entidades miembro para tener presencia en la dirección que las administraciones autonómicas quieran dar a todo lo que esté relacionado con políticas sociales. El objetivo es conseguir la integración real de las personas con discapacidad en la sociedad y hay cuatro pilares fundamentales: empleo, barreras, educación y sanidad. Hacia esos cuatro pilares dirigimos nuestro trabajo.

### ¿Cuáles son los objetivos del CERMI a corto plazo en lo referente a supresión de barreras en Asturias?

Las barreras es una lucha histórica dentro del movimiento asociativo y ya nos hemos puesto a trabajar en este sentido. Se ha creado una comisión exclusiva para este tema y un representante del CERMI participa en el grupo de trabajo del Principado, que está elaborando el reglamento que articulara la ley del principado sobre barreras. El trabajo es arduo, hay que tener en cuenta que las barreras no son solo las arquitectónicas, las barreras de comunicación marginan a diario a muchísimas personas para las actividades más cotidianas y estamos haciendo un hincapié muy especial en ellas. Tampoco nos olvidamos de las barreras del transporte fundamentales para el desarrollo de una vida normalizada. Es inadmisibles que se incumplan todas las leyes tanto autonómicas como nacionales y que se siga construyendo con barreras. Además esto es una realidad que soportamos a diario como normal que poco a poco va cambiando cuando en otros países de la comunidad europea ha pasado a ser recuerdos de otros tiempos, y no solo es impensable que un edificio público se encuentre algún tipo de barrera, como aun ocurre en Asturias, sino que un discapacitado puede desenvol-

verse por cualquier ciudad, ir a cualquier establecimiento (ocio, cultura, trabajo) como cualquier otro conciudadano, algo que desgraciadamente aquí sigue siendo una reivindicación permanente.

### ¿Cómo se coordinan las actuaciones del CERMI nacional con el CERMI-ASTURIAS?

La comunicación con el CERMI nacional y con el resto de los CERMIS autonómicos es permanente. El pasado 7 de noviembre de 2000 tuvo lugar en Madrid una reunión de todos los CERMIS para poner en común el trabajo desarrollado hasta el momento y marcar las líneas generales de actuación para el próximo año. La valoración de todos fue muy positiva y se están viendo los frutos de mucho trabajo. Ya existen CERMIS autonómicos en todas las comunidades, tenemos todos unidad de criterios y nuestro eslogan: "El valor de la unión" encierra toda una filosofía de la integración.

### ¿Cuales son los objetivos del CERMI-ASTURIAS en lo que respecta al empleo para las personas del colectivo?

Es el eje fundamental de las actuaciones del CERMI. Solo esta pregunta daría sitio para un artículo monográfico, es un tema complejo para cualquier persona y para una persona con cualquier clase de discapacidad el problema se multiplica. Tenemos que potenciar las medidas que están dando resultado en la inserción laboral. El CERMI nacional tiene datos de la evolución del empleo a nivel nacional y de cuales han sido las herramientas más efectivas en todos los ámbitos de actuación.

### ¿Cuales son las principales trabas con las que se encuentra el CERMI en estos primeros pasos en Asturias?

El CERMI es un proyecto muy amplio y con una planificación de futuro. El mayor problema que tenemos que salvar es la propia organización del CERMI. Somos una entidad de reciente creación y todas las entidades que lo componen tienen una implantación muy importante y están desarrollando muchos programas, coordinar todo este trabajo con la puesta en marcha del CERMI supone un esfuerzo importante por parte de todos.

### ¿Cuales son objetivos del CERMI-ASTURIAS en lo referente a formación laboral de los colectivos integrados en el mismo?

El apartado de formación es la llave para conseguir la inserción laboral. Tenemos que conseguir una formación finalista, y que se centre en los yacimientos de empleo con una proyección de futuro como son las nuevas tecnologías y el campo de las telecomunicaciones que está teniendo un crecimiento tan importante. Un sector nuevo del cual las personas discapacitadas no pueden quedar fuera. Siguiendo esta línea ya se puede visitar la página del CERMI nacional [www.cermi.es](http://www.cermi.es). Todos los CERMIS estamos conectados a la red y todos trabajamos en elaboración de nuestras propias páginas. Eso sin olvidar el impulso que todas las entidades miembro están dando para hacer llegar las nuevas tecnologías a las personas discapacitadas.

### ¿Cuál es la sede del CERMI ASTURIAS?

La actual sede del CERMI Asturias está en Oviedo en C/ Campomanes, 5.

No quiero terminar la entrevista sin felicitar a SerCapaz por su iniciativa y le deseo una larga andadura en ese trabajo tan importante de divulgar la realidad social de los discapacitados.

# FORMAR PARA INTEGRAR NUESTROS OBJETIVOS

CALIDAD

INNOVACIÓN

ESPECIALIZACIÓN



## PASO A PASO ÁREAS FORMATIVAS

MEDIOS AUDIOVISUALES  
CALL-CENTER  
ADMINISTRACIÓN Y COMERCIO

## A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ESTUDIO DE MERCADO  
FORMACIÓN  
PRÁCTICAS  
INSERCIÓN LABORAL



Servicio de Integración Laboral para Personas con Discapacidad

Dr. Avelino González, 9 bajo, Gijón (Asturias)  
Tlf. 985 396 913 - Fax 985 396 855  
E-mail: [sil@cocemfeasturias.org](mailto:sil@cocemfeasturias.org)  
[www.cocemfeasturias.org](http://www.cocemfeasturias.org)



# TE AYUDAMOS A BUSCAR UN EMPLEO

EL SIL ES EL SERVICIO DE INTEGRACIÓN LABORAL DE COCEMFE. EN EL NUMERO ANTERIOR VIMOS ALGUNOS ASPECTOS DE ESTE DEPARTAMENTO TAN IMPORTANTE EN EL ORGANIGRAMA DE COCEMFE ASTURIAS. EN ESTE NUMERO HEMOS HABLADO MAS EXTENSAMENTE CON LOS DOS COMPONENTES DEL EQUIPO DE TRABAJO A FIN DE CONOCER MAS DE CERCA SU LABOR AL FRENTE DEL MISMO.

¿Qué servicios ofrece el SIL Asturias?

Los servicios que ofrece son los siguientes: Información y asesoramiento sobre las ofertas de empleo más adecuadas al perfil de la persona demandante de empleo. Formación específica para la cualificación profesional del discapacitado. Búsqueda de empresas a las cuales se les oferta la bolsa de empleo dejando constancia de las múltiples ventajas económicas que puede representar para las empresas la contratación de personas con discapacidad. Cooperación con las entidades empresariales, organizaciones patronales y sindicatos con el fin de mejorar las oportunidades y condiciones de empleo de las personas con discapacidad.

Elaboración de una bolsa de empleo, previa entrevista con el discapacitado, con el fin de acercarnos al máximo al perfil idóneo tanto de lo que demandan las empresas, como en lo que esa persona es capaz de realizar en un puesto de trabajo. Asesoramiento a las empresas en cuanto a subvenciones a la contratación y adaptación de puestos de trabajo. Diseño y cálculo de supuestos de contratación. Selección de personal.

¿Qué tiene que hacer una persona con minusvalía y en situación de desempleo para estar en la bolsa de SIL Asturias y beneficiarse de este servicio?

Pueden contactar con nosotros telefónicamente a través del 985 396 913 en horarios de 10h a 13h de lunes a viernes con cita previa, trayendo consigo la siguiente documentación: tarjeta de demandante de empleo del INEM, fotografía tamaño carnet, fotocopia del D.N.I., fotocopia del Certificado de Minusvalía y currículum vitae.

¿Es Asturias una región especialmente difícil para que las personas con discapacidad encuentren empleo?

Asturias es, actualmente, la Comunidad Autónoma con mayor tasa de desempleo de España. Esto, como es lógico, afecta muy negativamente a las personas con discapacidad, puesto que tenemos que sumar este handicap a los que ya de por sí tienen estas personas.

¿No crees que la escasa accesibilidad a los centros de trabajo es una de las principales barreras para acceder al empleo?

Si, aunque la Administración dispone de subvenciones para la adaptación de puestos de trabajo. Muchas veces se trata de adaptaciones sencillas, pero los empresarios piensan que hacer accesible un puesto de trabajo traerá consigo muchos problemas.

¿Cuántas personas hay en la bolsa de empleo actualmente?

En nuestra bolsa disponemos actualmente de más de 350 personas de las cuales el 70 por ciento son con alguna clase de discapacidad física, entendiendo por tal todas aquellas que no son ni psíquicas ni sensoriales. El 65 % son hombres y el 35% son mujeres. Un 50% son del municipio de Gijón.

¿Cuántos puestos de trabajo se han obtenido por actuaciones directas o indirectas del equipo del SIL?

Se ha conseguido una integración laboral de 57 personas en un periodo de tiempo aproximado de 18 meses y 79 más por otro tipo de acciones indirectas, como puede ser orientación, información y colaboración con otras entidades.

¿Qué sector productivo es el que más demanda trabajadores?

El sector servicios y, dentro de él, el de servicios a la comunidad y servicios a empresas. Cabe reseñar que las PYMES están a la cabeza en la petición de puestos de trabajo.

La Ley española estipula que las empresas con más de 50 trabajadores han de cumplir con un cupo del 2 por ciento de contratación de personas con minusvalías. ¿Están cumpliendo las grandes empresas de Asturias con el cupo estipulado?

En absoluto, solo una pequeña proporción de estas cumple

con lo establecido por la ley. A partir de la aprobación de las medidas alternativas al cumplimiento de la cuota de reserva todo será mucho más fácil para las grandes industrias, pues podrán subcontratar diferentes servicios a empresas cuyos trabajadores sean personas con discapacidad y así eximirse de la cuota de reserva.

A parte de visitar empresas para ofertar a las personas que están en bolsa de empleo y elaborar la misma con entrevistas personalizadas ¿de qué otros aspectos significativos se encarga el equipo del SIL Asturias?

En cada uno de los ámbitos de actuación del SIL colaboramos con las entidades más representativas de la formación y el empleo. Recientemente hemos firmado nuevos convenios de colaboración con entidades tan importantes como Fondo Formación o CC.OO. de Asturias.

¿Cuáles son los aspectos más relevantes de ese convenio?

Ambas entidades han coincidido en la urgencia y necesidad de aunar esfuerzos y adoptar acciones dirigidas a mejorar los niveles formativos de las personas con discapacidad. Hemos incidido en: la información para que los usuarios conozcan la oferta formativa, la adaptación de los centros educativos y la cooperación en la programación y el diseño de las acciones formativas destinadas a personas con discapacidad física.

¿Cuáles son las ventajas de contratar a personas con discapacidad?

Podemos resumirlas en cuatro puntos principales: Subvenciones a la contratación, bonificaciones en las cuotas patronales a la Seguridad Social, deducciones en el Impuesto de Sociedades y ayudas para la adecuación del puesto de trabajo.

¿Cuál es el criterio que sigue el SIL Asturias a la hora de diseñar la estrategia formativa de los usuarios de su bolsa de empleo?

Todo va en función de lo que solicitan los integrantes de la misma, aunque también se considera lo que demandan las empresas con las que el SIL tiene contacto y de la salida laboral que tengan determinadas profesiones o puestos de trabajo.

"SE HA CONSEGUIDO UNA INTEGRACIÓN LABORAL DE 57 PERSONAS Y 79 MÁS POR OTRO TIPO DE ACCIONES INDIRECTAS"

"EN NUESTRA BOLSA DISPONEMOS ACTUALMENTE DE MÁS DE 350 PERSONAS DE LAS CUALES EL 70 POR CIENTO SON CON ALGUNA CLASE DE DISCAPACIDAD FÍSICA"

"ASTURIAS ES, ACTUALMENTE, LA COMUNIDAD AUTÓNOMA CON MAYOR TASA DE DESEMPLEO DE ESPAÑA. ESTO, COMO ES LÓGICO, AFECTA MUY NEGATIVAMENTE A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD"



**MAMPARAS  
ASTURIANAS S.L.L.**  
Mobiliario de Oficina y Complementos

Polígono de Falmuria, Nave 5 • 33438 Prendes (Carreño) Asturias  
Telf.: 985 887 629 • Fax: 985 887 608 • Movil: 607 547 753

**MEDICAUTO**



**CENTRO DE RECONOCIMIENTO MEDICO:**

- CONDUCTORES
- LICENCIA DE ARMAS
- TITULO EMBARCACIONES DE RECREO
- CERTIFICADOS PARA SEGURIDAD PRIVADA
- CERTIFICADO MEDICO ORDINARIO

**HORARIO**  
MAÑANAS: 9,00 a 1,30  
TARDES: 4,30 a 6,30  
Viernes tarde: CERRADO

PALACIO VALDES, 7 - ENTLO. DCHA.  
(JUNTO PARADA DE AUTOBUSES LA ACERONA)  
Teléfono 985 34 47 97 33206 GUON

**Metalúrgica**



**M. G. S.A.**  
Taller. Calderería

C/ Solar, s/n  
Tlf: 985 321 148 - 985 324 216  
Fax: 985 325 181

Apartado 4.004  
33212 - Gijón



**MINOLTASTUR**

C/ Capitán Almeida, 35  
33009 - Oviedo  
Tlfno. 985 218 262  
Fax. 985 224 608

Copiadoras  
Analógicas Digitales y Color  
Impresoras Láser b/n 6... 62 ppm  
Impresoras Láser Color  
Fax Láser  
Escáner A-2 aéreo

**DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA ASTURIAS**



**Praxair Ibérica, S.A.**  
Apartado nº 109  
33280 Gijón (Asturias)  
España

Telf. 985 308 007 Fax. 985 308 181



- Canalones metálicos normalizados - Ventanas de madera  
- Cubiertas de cobre y zincitanio - Panel sándwich Metablock  
Tlf: 902 224 455 - www.metazinco.com - metazinco@metazinco.com

**Restaurante - Sidrería**

**BODAS Y BANQUETES**

COCINA TIPICA ASTURIANA  
ATENTO Y ESMERADO  
SERVICIO



**CAMPANAL II**

Telf.: 588 22 00 Fax: 588 11 42

Crta. Avilés - Luanco  
33449 ASTURIAS

**M PUERTAS**  
**Aviastur S.L.**

Polígono Prado de la Vega, Nave 6  
Tlf. 985 167 222 - 33392 GIJÓN



**SANTOS y  
TORRES, S. L.**  
Ayudas técnicas para  
la movilidad y el transporte

TALLERES DE MECÁNICA Y ELECTRICIDAD  
DEL AUTOMÓVIL  
CENTRO DE DIAGNOSIS COMPUTERIZADO

**AGENCIA OFICIAL RECARO  
CONCESIONARIO**




**ADAPTACIÓN**  
VEHÍCULOS ESPECIALES  
VEHÍCULOS MINUSVÁLIDOS  
VEHÍCULOS AUTO-ESCUELA

Exposición y Servicio Técnico:  
Avda. Juan Carlos I, 3 y 5 33212  
Tif./Fax 985 323 253



**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
Grandas de Salime**

- Proyectores Video/Ordenador  
- Diapositivas/Transparencias  
- Sonido  
- Pantallas Gigantes  
- Traducción Simultánea  
- Sistema de Conferencias  
- Copias Cintas/Conversiones

**PROIMA**  
AUDIOVISUALES . S.L.

Foncalada 20 - 2ª  
Tfno.: 98 521 50 81  
Fax 98 522 78 61  
33002 OVIEDO

**ALQUILER DE EQUIPOS AUDIO Y VIDEO PROFESIONAL**



LIBROS / REVISTAS / CATÁLOGOS / FOLLETOS

AVDA. DE PUMARÍN, 10 - 33001 OVIEDO  
Tls. 985 285 737 - 985 288 478  
Fax. 985 298 876



**HIDRASA - HIDRAVICK S.A.**  
AUTOMATISMOS HIDRÁULICOS, NEUMÁTICOS Y ELECTRONECÓDICO

Esquina Avenida de la Industria con  
Marcha del Hierro  
33400 AVILÉS - ASTURIAS (ESPAÑA)  
Tlfno. 985 525 757 (6 líneas) - Fax 985 567 472



- DISTRIBUIDOR OFICIAL DE PRODUCTOS OREY.  
- ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS PARA PERSONAS DISCAPACITADAS

**RIERA DUVAL S.L.**

Tlf: 985 67 48 56  
Fax: 985 69 78 72

33947 ESCOBIO s/n  
S. M. del REY AURELIO - Asturias



Polígono industrial, nave 18  
33199 GRANDA-SIERO (Asturias)  
Tfno: 985 793 204 - Int: +34 985 793 204  
Fax: 985 793 271 - +34 985 793 271  
<http://www.sftgrupo.com>  
e-mail: jsantostemper.es



DISTRIBUCIÓN DE PUBLICIDAD EN BUZÓN O  
DOMICILIO: FOLLETOS, CATÁLOGOS, MUESTRAS, VALES  
CORREO COMERCIAL - COLOCACIÓN DE CARTELES EN  
ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES

Isaac Peral y Caballero, Nave A9 Polig. Mora-Garay, Tremeañes 33211 Gijón  
Tífs. 985 310 004 - 609 855 134 - 639 460 188



**PROMOTORA GIJONESA, S.A.**  
**PROGISA**

RIO DE ORO, N.º 2  
TELF. 98 538 36 23 • FAX 98 516 04 66  
33209 GIJÓN

INFORMACIÓN Y VENTA DE PLAZAS  
DE GARAJE Y BAJOS COMERCIALES

**SERVIMOTOR GIJON, S. A.** 

CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES

Carretera Gijón - Oviedo  
33392 PORCEYO - GIJÓN

Tífn: 985 167 671 Fax: 985 168 682 Móvil: 908 473 316



OFICINA  
Plaza de la Gesta, 3 1º 33007 Oviedo  
Tífs. 985 243 976 - 985 241 741

PLANTA SAN JUAN - Tif. 985 569 391  
PLANTA EL CALEYO - Tif. 985 243 977  
PLANTA GIJÓN - Tif. 985 327 011



COMPAÑÍA ESPAÑOLA DE SOLDADURA  
TRABAJOS DE CENTRALES TERMICAS  
REFINERÍAS  
CENTRALES NUCLEARES  
GASEODUCTOS - OLEODUCTOS

OFICINAS: Sabino Fernández Campo, 6 Bajo - 33011 OVIEDO  
OFICINAS GRUPO SODES: Gil de Jaz, 3 - 1º A - 33004 OVIEDO



SEGURIDAD  
ELECTRICIDAD  
ELECTRICIDAD  
ELECTRICIDAD  
ELECTRICIDAD

Distribuidores de:

- Movistar
- MovilLine
- Vía Digital
- TV

Avda. de Oviedo, 21 - B  
Tel/Fax 985 771 159  
33424 Posada de Llanera

[www.fade.es/SET](http://www.fade.es/SET)  
E-mail: [Set@fade.es](mailto:Set@fade.es)



-Toldos de camión  
-Toldos de fachada  
-Carpas (Venta y alquiler)

Polg. Ind. SILVOTA  
C/ Peñarredonda, 36  
33192 LLANERA (ASTURIAS)

Tif. 985 260 424 (2 líneas)  
Fax 985 264 415

**Transportes**  
**Alberto Fernández Cabo**

Transportes especiales  
C/Feijó 42 - Tif. 609 503 117




compañía general  
de fomento, s.a.

**cogefsa**

CONSTRUCCIONES Y PROMOCIONES  
Marques de S. Esteban, 21 7º  
33206 GIJÓN  
Tif. 985 359 663 Fax. 985 358 812



**SALUS**  
Asistencia Sanitaria S.A de Seguros

**OFICINAS:**

GIJÓN: CORRIDA, 45 - TELÉFONO 985 341 717  
OVIEDO: POSADA HERRERA, 1-1º - TELÉFONO 985 222 480  
AVILÉS: J.LÓPEZ OCAÑA, 5 - TELÉFONO 985 563 952

# AYUDAS A LA CONTRATACIÓN

PLAN DE EMPLEO DEL AYUNTAMIENTO DE GIJÓN



## AYUDAS A LA CONTRATACIÓN POR CUENTA AJENA:

(Periodo 01/10/00 - 30/09/2001).

AYUDAS PARA LA CONTRATACIÓN TEMPORAL DE PERSONAS DISCAPACITADAS

1. FINALIDAD: Fomentar la inserción laboral de aquellos colectivos que sufren de exclusión social y laboral.
2. REQUISITOS DE LOS TRABAJADORES: Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%.
3. REQUISITOS DE LOS CONTRATOS
  - Duración del contrato: 6 meses.
  - Jornada laboral: no inferior al 50% de la jornada habitual.
4. CUANTÍA DE LA SUBVENCIÓN
  - Contratos de 6 meses: 200.000 ptas.
  - Contratos de 1 año: 500.000 ptas.

Además se podrá ampliar en los siguientes casos:

- 75.000 ptas. en el caso de que la contratación afecte a una mujer durante un mínimo de 1 año.
- 150.000 ptas. en el caso de que dicha mujer haya sido insertada en una profesión u oficio en que la participación de la mujer este subrepresentada, por la misma duración contractual.

La ayuda se reducirá proporcionalmente en el caso de que la contratación sea a tiempo parcial.

## CONTRATOS INDEFINIDOS A TIEMPO COMPLETO O PARCIAL CON PERSONAS DISCAPACITADAS

1. FINALIDAD: Fomentar las contrataciones indefinidas de trabajadores desempleados
2. REQUISITOS DEL TRABAJADOR: Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%.
3. CUANTÍA DE LAS SUBVENCIÓNES: 800.000 ptas. En el caso de que la contratación afecte a una mujer será ampliada en 75.000 ptas.

Si el contrato es a tiempo parcial, la cuantía de la subvención será proporcional al tiempo de trabajo incrementada en un 10%. Existen otro tipo de ayudas a la contratación que representan situaciones que favorecen a que esta contratación sea con una persona del colectivo en cuestión. Las modalidades de contratación son las siguientes:

## CONTRATOS FORMATIVOS

### • CONTRATOS EN PRÁCTICAS:

Este tipo de contrato esta previsto para la contratación de personas que hayan finalizado sus estudios en un plazo no superior a 4 años. Si el contrato es con una persona discapacitada el plazo se amplía a 6 años.

### • CONTRATOS PARA LA FORMACIÓN

Este tipo de contrato está previsto para desempleados mayores de 16 años menores de 21 años. Para el caso de personas discapacitadas no existe límite de edad.

## CONVERSIONES DE CONTRATOS TEMPORALES EN INDEFINIDOS PARA PERSONAS DISCAPACITADAS

1. FINALIDAD: Fomentar la estabilidad en el empleo a través del apoyo a la conversión de contratos temporales indefinidos.
2. CONTRATACIONES SUBVENCIONALES
  - A. La conversión a indefinido de las contrataciones temporales con personas discapacitadas.
  - B. Contratos que hayan sido subvencionados en la línea de ayuda anterior por contratos de 6 meses o 1 año.
  - C. Contratos en prácticas o de formación.
3. CUANTÍA

- 350.000 ptas. para conversiones referidas en la letra a.
- 450.000 ptas. para conversiones referidas en la letra b.
- 400.000 ptas. para conversiones referidas en la letra c.

Esta ayuda se verá ampliada en los siguientes casos: 100.000 ptas. si es con un trabajador discapacitado. Y si la jornada laboral es a tiempo parcial, el importe de la ayuda se reducirá proporcionalmente.



Ayuntamiento  
de Gijón

Agencia Local de Promoción  
Económica y Empleo

C/ Maternidad, 2, 2ª Planta  
33207 Gijón. Tfno: 985 09 12 00  
agencialocal@ayto-gijon.es

# LAS BARRERAS ARQUITECTÓNICAS EN LA VIVIENDA

La vivienda es, para todos, el refugio natural, el hábitat donde compartimos los momentos con nuestros seres más queridos y donde podemos realizar aquello que deseamos con mayor grado de libertad. Es el lugar más importante de nuestra vida, sea donde sea que esté, y es fundamental tener un hogar para vivir con dignidad. Es por eso que supone un grave inconveniente para las personas con discapacidad, ancianos y accidentados, el hecho de no poder moverse libremente en su lugar de residencia. Para muchos supone un esfuerzo ímprobo acceder a su vivienda porque viven en inmuebles sin ascensor o su propia vivienda tiene habitaciones en el piso superior a las cuales se accede por escaleras. Hay que tener en cuenta que una gran parte de personas con discapacidad lo son por un accidente, por enfermedad sobrenvenida o por un proceso de envejecimiento que influye en su salud y, como consecuencia, en su grado de movilidad. Para muchas personas que habitan viviendas de antigua construcción, o en casas de dos plantas, el hecho de verse afectadas por alguna contingencia que reduzca su movilidad les afecta tanto que no pueden salir libremente a la calle cuando deseen, por que no hay nadie que pueda subirles dos o tres pisos, incluso más, por las escaleras de un inmueble. Para otros supone la imposibilidad de acceder a su propia habitación, si ésta se encuentra en el piso de arriba de su vivienda. Incluso, hay inmuebles que aún disponiendo de ascensor, tienen varios escalones en el portal que dificultan su acceso. Todas estas situaciones contribuyen a agravar en gran medida la ya de por sí penosa situación de las personas con discapacidad, generando situaciones de dependencia y falta de autonomía y libertad muy serias.

En Asturias hay cada vez más conciencia de este problema y desde la Administración se están llevando a cabo acciones encaminadas a resolver, en la medida que los presupuestos lo permiten, esta situación. Por ejemplo, el Ayuntamiento de Gijón está llevando a cabo el "Plan para la eliminación de barreras arquitectónicas", mas conocido como el "Plan de ascensores". Este plan contaba con un presupuesto inicial de 50 millones y suponía la subvención del 50% del coste de instalación (hasta un total de 3.000.000 de pts. por comunidad) de rampas y ascensores en aquellos inmuebles que tengan entre 3 y 5 plantas. El éxito de esta campaña fue tan espectacular que hubo que incrementar en 200 millones la dotación presupuestaria dedicada a este fin. El resultado final es que Gijón dispondrá finalmente de 100 ascensores nuevos, y según declaraciones a SerCapaz del Concejal de Urbanismo del Ayuntamiento de Gijón, el señor Jesús Morales Miravalles, la campaña continuará en el 2001.



El Principado de Asturias tiene unas ayudas también para la vivienda y hay otras iniciativas encaminadas en éste sentido.

Aquellas personas que no puedan acogerse a estas medidas disponen de la ayuda de las asociaciones para informarse de otras ayudas que se prestan en el ámbito de fundaciones, asociaciones y otras instituciones públicas y privadas. El hecho de poder disponer de un sube - escaleras, rampas elevadoras para salvar alturas de hasta un metro o disponer en la propia vivienda de un ascensor construido a medida para acceder al piso superior puede ser una fórmula muy eficaz de solventar en la vivienda particular los problemas de barreras arquitectónicas.

**DISEÑO, FABRICACION, INSTALACION Y MANTENIMIENTO DE ASCENSORES**



**Ascensores  
TRESA  
Elevators**



**ENAC**  
Entidad Nacional de Normalización  
CERTIFICACION  
Nº 07/EO/SCAR697



**ENTIDAD DE  
CERTIFICACION Y  
ASEGURAMIENTO**

*TRESA, S.A., al implantar sus sistemas de calidad, busca mejorar de forma continua su capacidad para conocer y satisfacer las necesidades de sus clientes.*

**NUEVA FABRICA:**  
Poligono Ind. I-13 (La Vega) - 33211 PORCEYO - GIJON - ESPAÑA  
Teléfono: (+34) 985 30 71 16 • Fax: (+34) 985 30 75 23  
e-mail: correo@ascensorestresa.com

**OFICINAS GIJON:**  
Conde Toreno, 19 - 33204 GIJON - ESPAÑA  
Teléfono: (+34) 985 13 39 30 / 28 • Fax: (+34) 985 13 39 27  
e-mail: tresa@las.es



**OFICINAS PAMPLONA:**  
S. Alberto Magno 16, bajo 6 - 31011 PAMPLONA - ESPAÑA  
Teléfono Fax: (+34) 948 27 88 01  
e-mail: tresa@cio.es



- Sube escaleras
- Elevadores
- Ascensores a medida

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE EN HORARIO DE 7H. HASTA LAS 12 DE LA NOCHE: 985 969 699

77% DE AUTOBUSES CON RAMPA

AUTOBUSES DE PISO BAJO, SIN BARRERAS NI PELDAÑOS

SEÑALIZACIÓN DE RESERVA DE ASIENTOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

BONO GRATUITO PARA PERSONAS EN SILLA DE RUEDAS. SOLICITUDES EN EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR SOCIAL, AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

# TRANSPORTE URBANO MÁS ACCESIBLE



## LINEAS DE AUTOBUS DE OVIEDO



- LINEAS DE AUTOBUS DE OVIEDO**
- 1** COLLOTO PLAZA OCCIDENTE
  - 2** LUGONES HOSPITAL
  - 3** URÍA NORTE SAN ESTEBAN
  - 4** PRIMO DE RIVERA
  - 5** OTERO SAN CLAUDIO
  - 6** TORENO NARANCO
  - 7** LA MONXINA HOSP. M. NARANCO
  - 8** PARO LATORES
  - 9** FITORIA RESIDENCIA
  - 10** LA MANJOYA CIUDAD NARANCO
  - 11** AVDA. TORREAVEGA HOSPITAL
  - 12** LA CARISA OLIVARES



# COCEMFE

SIEMPRE AVANZANDO

CONVENIOS FORMACIÓN-EMPLEO. RESUMEN DE LOS ACUERDOS DEL CONVENIO ENTRE COCEMFE-ASTURIAS Y FONDO FORMACIÓN DEL FONDO DE PROMOCIÓN DE EMPLEO FIRMADO EL 1 DE JULIO DE 2000.

EN LAS ACCIONES TANTO DE FORMACIÓN OCUPACIONAL COMO DE FORMACIÓN CONTINUA GESTIONADAS POR LAS ORGANIZACIONES FIRMANTES, A PETICIÓN DE CUALQUIERA DE ESTAS, SE DISPONDRÁ DE UNAS PLAZAS DE RESERVA PREFERENTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SE PROCURARÁ CELEBRAR DICHAS ACCIONES EN LUGARES ACCESIBLES PARA ESTE COLECTIVO. F.F. PROCURARÁ EJECUTAR ALGUNA DE SUS ACCIONES EN EL CENTRO DE FORMACIÓN ADAPTADO DE COCEMFE-ASTURIAS. EN AQUELLOS PROYECTOS O PROGRAMAS DESTINADOS A MEJORAR LA EMPLEABILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, AMBOS SERVICIOS COOPERARÁN EN EL DISEÑO Y DESARROLLO DE LAS ACCIONES PARA MEJORAR LAS POSIBILIDADES DE ÉXITO DE LAS MISMAS, MEDIANTE LA APORTACIÓN DE SUS RESPECTIVAS EXPERIENCIAS. CONSECUENCIA DIRECTA DE ESTE CONVENIO SON DOS CURSOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE "DISEÑO DE PÁGINAS WEB" REALIZADOS DURANTE EL VERANO PASADO Y EL DE "PROGRAMACIÓN AVANZADA EN INTERNET", QUE ACTUALMENTE SE ESTÁ IMPARTIENDO; AMBOS EJECUTADOS POR F.F. EN LA SEDE DE COCEMFE-ASTURIAS.





programas destinados a mejorar la empleabilidad de las personas con discapacidad

DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LOS SERVICIOS DE COCEMFE-ASTURIAS. "EL SERVICIO DE INTEGRACIÓN LABORAL DE COCEMFE-ASTURIAS. UNA APUESTA POR EL EMPLEO". ES EL TÍTULO DE UN ESPACIO DIVULGATIVO EN EL ÚLTIMO NÚMERO DEL BOLETÍN INFORMATIVO DEL PROYECTO NEE ENMARCADO EN LA INICIATIVA COMUNITARIA HORIZON. EN ESTE ESPACIO SE DESCRIBEN LAS METODOLOGÍAS DE NUESTRO SIL-ASTURIAS COMO UNA APORTACIÓN EFICAZ E INNOVADORA PARA LA INTEGRACIÓN LABORAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

EN EL NÚMERO 5 DE LA PUBLICACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS DEL TRANSPORTE Y APARCAMIENTOS DE ASTURIAS, (ASETRA) APARECE UNO DE LOS SUPUESTOS DE CONTRATACIÓN ELABORADOS POR NUESTRO SIL. DE ESTA FORMA PRETENDEMOS SENSIBILIZAR TAMBIÉN A LAS ASOCIACIONES EMPRESARIALES DE LAS VENTAJAS DE CONTRATAR PERSONAS DE NUESTRA BOLSA DE EMPLEO.

EN EL NÚMERO 9 DE "EL DELEGADO" PUBLICACIÓN MENSUAL DEL SINDICATO USO APARECE BAJO NUESTRA IMAGEN CORPORATIVA EL ARTÍCULO "LA INTERMEDIACIÓN LABORAL CON EL TRABAJADOR CON DISCAPACIDAD. UN RETO PARA LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI". SE REPASAN EN ÉL LAS TRANSFORMACIONES NECESARIAS PARA UNA SOCIEDAD SOLIDARIA EN EL ÁMBITO LABORAL.

EL PROGRAMA TELEVISIVO "NO TE QUEDES PARADO" FUE PRESENTADO DESDE LAS INSTALACIONES DE COCEMFE-ASTURIAS E INCLUYE UNA ENTREVISTA CON NUESTRO SIL. ADEMÁS SEMANALMENTE SE PUEDEN VER EN EL LAS OFERTAS DE TRABAJO DEL SIL-ASTURIAS.

EN EL NUM. 13 DE LA PUBLICACIÓN DE LA CÁMARA DE COMERCIO, INDUSTRIA Y NAVEGACIÓN DE AVILÉS SE INCLUYE UNO DE NUESTROS ARTÍCULOS SOBRE LA INSERCIÓN LABORAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

EN ESTA SECCIÓN QUEREMOS RECONOCER LA ATENCIÓN PRESTADA DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN AL COLECTIVO DE LA DISCAPACIDAD, A TRAVÉS DE ARTÍCULOS ESCRITOS POR PERIODISTAS PRESTIGIOSOS. A CONTINUACIÓN RECREAMOS EL PUBLICADO POR JAIME PONCELA EN EL DIARIO EL COMERCIO, EL DÍA 2 DE NOVIEMBRE DE ESTE AÑO.

## LA BELLEZA

Los tarados no tienen buena prensa en esta sociedad de la belleza. Todo es exquisito. Da lo mismo un anuncio de lencería que otro de coches de alta cilindrada. Para promocionar yogures desnatados se usan modelos de pasarela y se nos recomienda pedir un crédito a cinco años para arreglar la papada, corregir las patas de gallo o tener unos pechos a medida. Lo bello es bello, la arruga ya no lo es ni para el modisto Domínguez. La programación televisiva está llena de seres perfectos de ambos géneros que se dedican por lo general a lucir el palmito y a hablar lo menos posible porque no hace ninguna falta que se pronuncien sobre temas de actualidad, para eso ya tenemos a Arzalluz y Aznar.

Sin ir más lejos, los futbolistas de ahora han de ser bellos además de efectivos. Ya no basta con el patadón pa'lante. Yo recuerdo a los futbolistas de mi infancia, más bien toscos, feos, españoles y sentimentales, alguno hasta católico, que ganaban ligas y ligas corriendo la banda con las piernas llenas de barro. Piense usted en Amancio, Gento o Asensi. No eran mayormente guapos, pero sí eran efectivos. Con eso bastaba. Los de ahora han de ser capaces de lucir con soltura en la pasarela un traje de Armani. Esa habilidad los dispensa de una mala racha goleadora o de tener un menisco de mantequilla.

Admiramos lo bello y rechazamos al tarado. La fealdad solo tiene sitio como atracción de feria en algunos programas televisivos de madrugada en los que, por supuesto, los monstruos mediáticos son diluidos entre hermosas azafatas, bellos presentadores y públicos ruidosos y simpáticos que sepultan con aplausos la sensación de ridículo y vergüenza ajena que producen ciertas situaciones televisivas. La vida es bella. La vida es belleza, y puede que no haya nada más que discutir.

La sociedad, todos nosotros, conscientes de que nos lo estamos montando bastante mal con los patitos feos, monta unos enormes parapés humanitarios en los que a veces hasta da la sensación de que los tarados de toda índole, minusválidos físicos y síquicos, bichos extraño y demás familia llegan a tener la consideración de ciudadanos en igualdad de derechos con el resto, los que tenemos piernas, brazos y ojos a pares y conseguimos que nuestro cerebro funcione con una cierta apariencia de normalidad.

Pero todo es apariencia. Lo mejor de los tarados, de los excluidos, es cuando son capaces de presentarse a unos juegos olímpicos y arrasar con más de cien medallas. Sin programa ADO y hasta sin piernas ni dios que lo fundó, a puro huevo, como los de antes. Si esto no es la belleza, que alguien me eduque otra vez el gusto.

LA

BELLEZA

# NO EN PERFECTO ESTADO Y ALEGRE



## NO EN PERFECTO ESTADO Y ALEGRE

Oto-chan es el diminutivo familiar de Hirotada Ootake, un joven japonés de 24 años, recién graduado en Ciencias Políticas y Económicas en la Universidad de Waseda, en Tokio. Tiene una vida poco convencional, porque padece una notable minusvalía derivada de una enfermedad congénita muy rara, denominada "tetra-amelia", que consiste en la falta de brazos y piernas, o mejor en la existencia de cuatro muñones que sustituyen a esos miembros. A pesar de ello Oto-chan es un hombre muy optimista, luchador, simpático y ha sabido hacerse ayudar por familiares, compañeros y amigos y no arredrarse ante las limitaciones. Hasta el extremo de participar, a través de suplentes, en actividades escolares como el baloncesto o el béisbol... Y se ha hecho un personaje muy popular y admirado en su país tras la publicación y la difusión por todo el ámbito de Japón, Corea del Sur, Taiwán y China de su libro autobiográfico "No en perfecto estado", del que ha vendido 4,5 millones de ejemplares en ediciones de esos idiomas. Llega a presentar un programa de televisión, a la vez que le abruma con invitaciones para dar conferencias y entrevistas y el público dice de él que es "encantador", como lo dijo su madre la primera vez que lo tuvo entre sus brazos. "Cuando la gente tiene trato con minusválidos, comprende que la incapacidad física es sólo un accidente y que lo esencial - ser persona - no cambia", es una frase suya que hace pensar y que dice mucho. Otra, que también vale la pena considerar y retener es: "Hay personas que nacen con un cuerpo perfecto y van por la vida llenos de desesperación, otros a pesar de no tener brazos ni piernas, llevan una vida llena de paz".

Quizás las personas que puedan rehacer la sociedad para que sea más humana sean precisamente las que padecen incapacidad física. Después de decir que incluso su madre le había confesado un día que no estaba segura de como habría reaccionado si le hubiesen echo un examen prenatal, y mantener que mucha gente reacciona optando por no tener el hijo cuando los análisis anuncian una minusvalía, afirma: "Esto me hace querer decir alto y claro que, incluso con mi discapacidad física, soy feliz y disfruto de todos los momentos de cada día. Fue la necesidad de mandar este mensaje - no hace falta nacer perfecto para estar alegre - por lo que elegí el título No One's Perfect ( No en perfecto estado) para la versión inglesa de mi libro. En la sociedad competitiva de hoy - sigue diciendo -, donde se espera siempre de uno que sobresalga en lo que hace, estamos perdiendo el sentido de lo obvio: echar una mano cuando ves a alguien con dificultades. En muchas partes se oyen quejas de que la sociedad se desmorona porque sus miembros no se ayudan unos a otros.

Hay personas infelices y a la defensiva, porque siempre temen a los demás; otras - como Oto-chan - se comportan de manera que estimulan a que se les atienda, su imperfección les da esperanza, y alegría y ganas de vivir. Y además ayudan a que los otros sean mejores, que es lo más positivo que se puede hacer en este mundo. Ángel García Prieto.



# UNA PANTERA SUECA EN ESPAÑA

Desde que en España, hacia el año 1700, el Rey Felipe V de España se hizo construir una silla con cuerdas de madera, respaldo reclinable y reposapiés ajustable hasta la actualidad, mucho se ha evolucionado y mucho han cambiado las demandas de los usuarios de sillas de ruedas. Esta evolución se hace más patente especialmente a partir de los años 70, momento en que la necesidad de equipamiento deportivo para atletas discapacitados impulsa la utilización de nuevos materiales ultraligeros y diseños más ergonómicos. Los chasis rígidos y los componentes regulables, en sus orígenes destinados a satisfacer las necesidades del mundo deportivo, se hacen desde los años 80, cada vez más populares para uso generalizado. Aquellas sillas de ruedas en cuyo diseño y construcción se han involucrado personas discapacitadas donde se observan los mayores avances y el respeto a los principios de maniobrabilidad, confort y ligereza. Es el caso de la silla Panthera, de la empresa sueca con el mismo nombre. Fue fundada por Jalle, un joven que tras sufrir una lesión medular en un accidente durante una competición automovilística hace 25 años, ha dedicado su esfuerzo y dedicación en crear una silla ligera, fácil de conducir, construida pensando en el usuario que la debía usar. Ha sabido aplicar sus conocimientos en materiales livianos y ergonomía en la construcción de sillas activas. Su objetivo era conseguir la silla más ligera posible y tras alcanzar esta meta, su motivación: hacer que lo que es bueno sea mejor. Para ello sigue trabajando en hacer más fácil la vida cotidiana del lesionado medular, sea cual sea la altura de la lesión, siempre que sea capaz de auto-propulsarse en su silla de ruedas. Su construcción cumple tres servicios que toda silla de ruedas activas debe seguir:

**LIGEREZA:** Para convertirla en la silla más ligera del mercado, se utiliza un chasis de cromo-molibdeno, aleación de acero, mucho más fuerte que el aluminio, permite utilizar un grosor de tubo menor, lo

cual contribuye a una ligereza del chasis y reposapiés y aros de empuje de titanio. Así, la silla completa no llega a 8 kilos de peso (dependiendo de accesorios). La ligereza, unida al diseño de su chasis de baja altura, permiten que el movimiento de levantar la silla para sacarla e introducirla del automóvil sea equilibrado y cómodo, siendo la pieza más pesada al hacer este movimiento de 4 kilos y 300 gramos. Esto hace que en Suecia el 95% de las personas afectadas con lesión alta (tetraplejía) que pueden conducir una silla de ruedas por sí mismos, utilizan una silla de Panthera.

**CONDUCCION:** La ligereza y el ángulo de inclinación de ruedas de 2,2 grados, calibrado con gran exactitud, hacen que el usuario obtenga unas características de conducción formidables al tiempo que la silla mantiene un ancho reducido.

**COMODIDAD:** El tapizado de asiento ajustable y la posición del arco de reposapiés, posibilitan encontrar una posición de sedestación cómoda, mejorando la capacidad de conducción. El ángulo del respaldo es ajustable gradualmente, el tapizado del respaldo es acolchado y está dotado de unas tiras de ajuste de tensión que permiten un apoyo lumbar adecuado.

**TRABAJAMOS POR LA SANIDAD DEL FUTURO**

**SERVICIOS CENTRALES**  
Asturias asumirá en breve las competencias sanitarias

**HOSPITAL MONTE NARANCO**  
Único centro sanitario asturiano con certificado de calidad

**RED DE SALUD MENTAL**  
Más de 72 dispositivos al servicio de los asturianos

Sespa Servicio de Salud Principado de Asturias

**LA MAYOR OFERTA DE SILLAS DEL MERCADO**

**Instituto Ortopédico Español, s.l.**  
C/ Domingo Juliana, 29. 33213 GIJÓN. Tfno. y Fax: 985 323 345  
Avda. Galicia, 50. 33005 Oviedo. Tfno. y Fax: 985 243 219  
C/ Gamboa, 1 (esquina C/ Orán). 33211 GIJÓN (Frente al Ambulatorio de Pumarín). Tfno. y Fax: 985 142 247

**Algo más que una Ortopedia**

**SILLAS ACTIVAS ULTRALIGERAS PANTHERA**

**SILLAS MANUALES**

**SILLAS MOTORIZADAS**

**CERTIFICADAS Y APROBADAS EN TODA EUROPA**

Escuelas Deportivas Municipales del Ayuntamiento de Oviedo  
para personas con discapacidades físicas o intelectuales

Modalidades Deportivas

DISCAPACITADOS INTELLECTUALES

- Fútbol Sala
- Baloncesto
- Atletismo
- Natación
- Salidas a la Naturaleza

DISCAPACITADOS FÍSICOS

- Natación
- Esgrima en silla de ruedas
- Tenis de Mesa
- Tenis en silla de ruedas
- Baloncesto en silla de ruedas

Coordinadas conjuntamente al C.D. ANDE y FEDEMA

Si quieres, ¡Tú también puedes!

Información e inscripciones:  
Coordinación de Actividades Deportivas para Discapacitados.  
Palacio Municipal de Deportes de Oviedo.  
Tfno: 985 288 627



**CINES YELMO CINEPLEX**  
OCIMAX GIJÓN **13 SALAS**



**CENTRO COMERCIAL OCIMAX**  
C/ Maestro Amado Morán s/n  
33212 Gijón



**Fundición Nodular**

FÁBRICA Y OFICINAS: LUGONES OVIEDO  
DIRECCIÓN POSTAL: APARTADO 434 - OVIEDO (ESPAÑA)  
Fax.(34) 985 263 274 - Tlf.(34) 985 260 450  
E-mail: sales@nodular.com



*Fundición Nodular, S.A. fabrica todas las calidades de cilindros fundidos que demanda el mercado internacional, con técnicas homologadas en todo el mundo, lo que le ha llevado a ocupar un lugar de vanguardia entre los fabricantes de cilindros de laminación.*

*Hispanoamérica, EE.UU., Canadá, C.E.E., Europa del Este, Oriente Medio, Sudeste Asiático y África, son mercados habituales en la actividad exportadora de Fundición Nodular, S.A.*

**FABRICACIÓN DE CILINDROS  
DE LAMINACIÓN EN HIERRO Y ACERO  
PARA TODO TIPO DE TRENES**

**HIASA**

**HIERROS Y APLANACIONES, S.A.**

Polígono Industrial de Cancienes  
33470. Corvera, Asturias.

Tel: 985 128 200  
Fax: 985 505 361

Centro de Servicios del Acero  
Galvanizado en caliente por inmersión  
Cubas de 14,5 x 2,2 x 1,8 m



E-mail: info. infohiasa.es - http://www.hiasa.es

**ortopedia  
GIJÓN**

- LANUZA, 7 - 33211 GIJÓN  
(frente a la puerta del  
Ambulatorio Pumarín)
- BRASIL, 21 - 33213 GIJÓN
- TELÉFONO: 98 514 46 18



**Hotel Ovetense**  
Restaurante - Sidrería

San Juan, 6  
Tels. 985 216 234 - 985 220 207 - 985 216 234  
Fax 985 216 234  
33003 OVIEDO  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Ctra. Oviedo - Santander, Km. 8 Tlfs. 985 792 519/20  
Fax. 985 792 368 - 33199 - Meres - Siero - Asturias  
E-mail: traiglefer@jet.es  
Camino de la Marjal, s/n. Tlfs. 961 795 960 - 961 796 021  
Fax. 961 795 990 - 46450 Benifayo - Valencia  
Email: traig.levante@jet.es



# Y LLEGÓ EL GRAN DÍA



José Andrés Blanco Sánchez es un deportista de elite, al que la discapacidad no le ha impedido ser doble medallista en las últimas paraolimpiadas de Sidney. En un emotivo artículo cuenta sus vivencias para serCapaz:

Ese día tan esperado y a la vez temido por todos, ese día donde se tiene que reflejar el trabajo duro y largo de la preparación concienzuda, de la soledad de los entrenamientos, del abandono del ser querido y donde por un instante puedes pasar del sabor dulce de la victoria al amargo de la derrota.

¿Derrota? Nosotros los deportistas Paralímpicos nunca estaremos derrotados, aunque no vayamos a una Parolimpiada, aunque no estemos en ese día tan clave para nosotros, porque nosotros hemos vencido en muchas batallas y la más importante: la batalla de la vida. Atrás quedan las maravillas de la Villa Olímpica, todas las comodidades, servicios y atenciones de los voluntarios; aquellos autobuses circulares que no cesaban en su empeño de llevarnos a todos y cada uno de los rincones de esa pequeña ciudad, donde nosotros, los deportistas, somos los reyes; donde un Budista comparte templo con un Cristiano o Islamita, donde compartimos todo. COMPARTIR. COMPETIR. Lo primero es lo que hacíamos a diario, ilusiones, inquietudes, temores que luego se disipan en los pocos ratos de ocio de que disponíamos, en las tertulias alrededor de un "capuccino", en el tiempo que pasabas en un gran comedor, donde podías elegir entre los más variados y "picantes" menús o donde los más osados hacían cola en el McDonal's, para engullir sus hamburguesas y derivados.



Compartir en la lejanía con tus seres queridos esos 45 minutos en la cybersala donde tratabas de expresar de la mejor forma posible y con la frialdad del teclado, esos momentos de experiencias vividos. Competir. Cuando te tocaba, Atletismo, Tiro Olímpico, Ciclismo. Muchas horas de entrenamiento para competir durante un espacio de tiempo muy corto (según la disciplina) pero intenso y dónde lograr medalla es algo secundario pero desgraciadamente vital para la consecución de otros intereses y objetivos más banales y comerciales, sin los cuales, el deportista se siente más mermado, si cabe, de lo que está. Intereses comerciales, que son en definitiva los que hacen que muchos de nosotros se hayan quedado en casa y que en el peor de los casos arrojen la toalla y abandonen la práctica deportiva de alto nivel.

Esperemos que estos Juegos que han acabado y que han sido modélicos en todos sus aspectos, dónde la actuación Española ha estado, deportivamente hablando, rayando la perfección y para ello la delegación Asturiana ha contribuido estando en los puestos de cabeza, con la consecución de tres metales, sirvan para que se planifiquen adecuadamente todos los recursos, humanos, económicos, etc... y que en las próximas se superen con creces los resultados de Sydney.

Y llegará el gran día de... Atenas 2004. José Andrés Blanco Sánchez. Doble Medallista Sidney'2000. Ciclismo Discapitados físicos.

MEDALLERO

	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1 Australia	63	38	47	148
2 Gran Bretaña	41	43	47	131
3 España	39	30	38	107
4 Canadá	38	33	25	96
5 Estados Unidos	35	39	35	109
6 R. P. China	34	22	16	72
7 Francia	30	28	28	86
8 Polonia	19	22	12	53
9 Corea	18	7	7	32
10 Alemania	15	42	37	94
11 Rep. Checa	15	15	13	43
12 Japón	13	17	11	41
13 Sudáfrica	13	12	13	38
14 Rusia	12	11	12	35
15 Países Bajos	12	9	9	30



**Asociación Amigos del Deporte**  
**PREMIOS DELFOS A LOS VALORES**

**HUMANOS EN EL DEPORTE**

Desde hace algunos años, bastantes en algunos casos y más recientemente en otros, el tema de la violencia en el deporte se va convirtiendo en algo recurrente en todos, o casi todos, cuantos tienen una responsabilidad determinada en el ámbito deportivo.

¿Cuáles son las causas y por qué precisamente en el deporte, en donde justamente los deportistas deberían adquirir hábitos de respeto y convivencia que les permitan mejorar las relaciones sociales?

Habría que hacer un análisis bastante más extenso de los factores que provocan un determinado clima de violencia en los deportistas; algunos de esos factores tendrían un carácter psicológico y otros, quizás los más, un carácter cultural y social.

Por un lado hemos ido creando una sociedad tecnológicamente avanzada, pero que genera inseguridad en los individuos, quizá porque son incapaces de abarcar su propio ámbito vital y su futuro; eso, unido a los problemas sociales y económicos, genera miedo y un sentimiento agresivo de defensa.



¿Y en el mundo del deporte?... A lo largo de los últimos años los comportamientos agresivos en los campos de deporte por parte de los hinchas o de los propios deportistas ha saltado a las páginas de todos los medios escritos o hablados. Se ha fomentado una respuesta insolvente y provocadora del espectador que ha contagiado al propio deportista y se ha extendido a todos los niveles y contextos deportivos.

Cabe asegurar que hemos creado un clima de "competencia desmedida" y no de "sana emulación en la práctica deportiva". Los entrenadores-educadores son unos de los principales artífices de esta "toma de postura" frente a la competición deportiva. Ellos han de ser verdaderos educadores, saben corregir, enjuiciar una determinada norma o decisión del árbitro, y enseñar a los deportistas a hacer lo mismo, es garantizar que esas otras "actitudes" no se perpetúen en el deporte.



La presencia de auténticos deportistas que vivan estos valores es sin duda la base de nuestra construcción. No es exagerado decir que muchos de nuestros jóvenes quedan marcados positiva o negativamente por los comportamientos en el campo de juego de juego e incluso fuera de ellos de las figuras del deporte. Por eso los PREMIOS DELFO premian y destacan la trayectoria fecunda de unos hombres y mujeres que con su compromiso con los valores deportivos, construyeron y construyen un deporte forjador de personas, siendo embajadores de una noticia siempre alegre y deportiva de convivencia, solidaridad y armonía.

En la presente edición, en un emotivo acto que tuvo lugar el día 3 de noviembre en el Teatro de Langreo, en Sama, dos deportistas con discapacidad física, Ana Belén Bernardo y José Andrés Blanco, nadadora y

ciclista respectivamente, y una entidad como el Club de Baloncesto Vetusta, que trabaja desinteresadamente con el colectivo es su sección de baloncesto en silla de ruedas, fueron premiados con tres de los nueve galardones entregados en la edición del año 2000. Asociación Amigos del Deporte.



**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA DISCAPACITADOS FÍSICOS**

Con las Escuelas Deportivas Municipales tenéis la posibilidad de comenzar a practicar alguno de estos deportes con personal técnico cualificado y en instalaciones apropiadas a nuestras especiales condiciones de movilidad, y tratar de emplear el deporte como complemento a nuestro proceso rehabilitador y como medio de poder motivarse en la práctica de alguna de las modalidades que os permita posteriormente competir y con ello conocer lugares, otros deportistas y tener una actividad lúdica tan sana como es la deportiva.

NATACIÓN PISCINAS DEL CRISTO OVIEDO	MARTES y JUEVES 21:30 a 22:15h
PISCINAS DE OTERO OVIEDO	MARTES y JUEVES 17:30 a 19:45h 3 Grupos
PISCINAS DE LA MAGDALENA AVILES	LUNES y VIERNES MARTES y JUEVES 18:00 a 20:15h 3 Grupos LUN., MIERC. Y VIERN. 18:00 a 19:30h 2 Grupos
PISCINAS DE MOREDA GIJON	MARTES y JUEVES 10:45 a 11:45h 18:45 a 19:45h 2 Grupos

TENIS DE MESA PALACIO DE DEPORTES DE OVIEDO	MARTES y JUEVES 19:00 a 20:00h
ATLETISMO PISTAS DE SAN LÁZARO DE OVIEDO	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES 18:00 a 20:00h
ESGRIMA PALACIO DE DEPORTES	LUNES Y MIERCOLES 19:00 a 20:30h
BALONCESTO POLIDEPORTIVO DE PUMARÍN OVIEDO	MIERCOLES 22:00 a 23:30h
HALTEROFILIA PALACIO DE DEPORTES DE OVIEDO	LUNES A VIERNES según dispon. alumno
TENIS PISTAS DE LA MORGAL	JUEVES 20:30 a 21:00h SABADO 15:30 a 17:30h



Información: FEDEMA, Centro Social de Otero.  
C/ Otero, 4 Bajo Oviedo, de 10:00 h a 12:00 h,  
o bien al (tlf./fax) 985 207 168 ó 639 310 034.



"ESCUELA DE EQUITACIÓN TERAPÉUTICA "CIUDAD DE OVIEDO"

## CENTRO ECUESTRE "EL ASTURCÓN"



### ASPECTOS GENERALES

La programación de actividades deportivas del Ayuntamiento de Oviedo siempre ha seguido las directrices de sus actuaciones de Deporte para todos, destacando entre ellas:

- Escuelas Municipales Deportivas.
- Centros de Tecnificación Deportiva.
- Actividades de Tiempo Libre.

las cuales dan acogida a ciudadanos ovetenses de todas las edades, que deseen practicar una modalidad deportiva o bien aplicar el desarrollo de actividades de carácter lúdico-deportivas. Entre ellas, está la difusión y la práctica de la equitación, realizada desde el pasado año en las instalaciones del Centro Ecuestre El Asturcón, que de cara a esta temporada ha cubierto las quinientas plazas ofertadas en los cursillos, demandados tanto en los niveles de iniciación, como medio y perfeccionamiento, así como una amplia programación de cursos para adultos, y otras actividades paralelas, como son las rutas a caballo y las pruebas de carácter competitivo o eventos ecuestres, tienen lugar en El Asturcón.

De igual modo, introducir a los colectivos más desfavorecidos en la práctica deportiva como medio de integración y normalización social, como pueden ser los discapacitados, sea cual sea su nivel de deficiencia, ha ocupado un lugar prioritario, plasmado incluso con la creación de un departamento específico de coordinación de actividades deportivas para discapacitados, dependientemente de la Concejalía de Deportes. Así, y uniendo ambas líneas de actuación, nace la incorporación, de manera pionera en Asturias, de la Equitación Terapéutica o Hipoterapia.

Bajo el nombre de "EQUITACIÓN TERAPÉUTICA" se comprende cualquier tratamiento de personas con necesidades educativas especiales mediante el uso del caballo, como elemento rehabilitador. El objetivo principal es asegurar un programa real y adaptado a grupos especiales, ofreciéndoles la asistencia necesaria para maximizar sus necesidades y a su vez, favorecer y potenciar su ocio y tiempo libre. Dicha actividad va dirigida a cualquier tipo de discapacidad, ya sea esta física (tales como parálisis cerebral motórica, accidentes cardiovasculares cerebrales, espina bífida, lesiones cerebrales motóricas, amputados, esclerosis múltiple, distrofia muscular, etc.), intelectual (tales como oligofrenia, síndrome Down, autismo, hiperactividad, trastornos de ansiedad, de la conducta y del aprendizaje, de la afectividad, etc.), o sensoriales (como son los deficientes visuales y los ciegos, sordos, etc.) Con ello se obtienen una serie de beneficios físicos que se traducen en mejoras del equilibrio, la coordinación y la postura, aumento del control de las habilidades motoras, regulación del tono muscular, aumento de la fuerza y flexibilidad muscular, prevención de contracturas, y concienciación del esquema corporal. Pero no sólo estos, a nivel psicológico, social y educativo, conseguimos fomentar la autoestima del alumno, aumentar su confianza en sí mismo y en los demás, sentimientos de placer y euforia, reconocimiento y aceptación de los miedos, sentimientos de logro y responsabilidad, participación en una nueva diversión y actividad social, y en global, contacto con la naturaleza y relación con los animales.

Todo ello desarrollado por profesionales en la docencia ecuestre así como un equipo multidisciplinar compuesto por fisioterapeutas, pedagogos y especialistas en el tratamiento deportivo con discapacitados.

**PROGRAMACIÓN**

DIAS: Sábados y Domingos.

HORARIO: de 10:30 a 12:00 horas.

**GRUPOS:**

Grupo 1: Discapacitados intelectuales, de 10:30 a 11:15h

Grupo 2: Discapacitados físicos, de 11:15 a 12:00h

FECHA INICIO: 28 de OCTUBRE de 2000

FECHA FINALIZACIÓN: 3 de JUNIO de 2001

**CARÁCTER:** La Escuela es de carácter GRATUITA dentro de la programación del Ayuntamiento de Oviedo de actividades deportivas para discapacitados.

**INSCRIPCIONES:** Palacio Municipal de Deportes de Oviedo. Coordinador Actividades Deportivas para discapacitados. Río Caudal, s/n Oviedo, tlf. 985 11 80 54.



## BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

**EQUIPO CUSARA VETUSTA**

Igualmente, en diciembre dará comienzo la Liga Nacional de Baloncesto en silla de ruedas, donde el equipo asturiano del CUSARA VETUSTA toma parte en la 2ª División. Todos sus partidos los disputa en el POLIDEPORTIVO DE PUMARÍN en Oviedo. Las fechas, horarios y rivales que tendrá esta temporada serán los siguientes:



FECHA	HORA	PARTIDO
Sábado, 16/12, 2000	20:00	Cusara Vetusta-ADC Valle Camargo
Sábado, 20/0, 2001	17:30	Cusara Vetusta-Fecami Cáceres
Sábado, 10/02, 2001	20:00	Cusara Vetusta-CID de Burgos
Sábado, 17/02, 2001	17:30	Cusara Vetusta-Famma Madrid
Sábado, 3/03, 2001	17:30	Cusara Vetusta-Mupli Palencia
Sábado, 31/03, 2001	20:00	Cusara Vetusta-CAI Zaragoza
Sábado, 7/04, 2001	17:30	Cusara Vetusta- Aspaym Cyl

Desde FEDEMA continuamos trabajando para lograr que nuestro colectivo tenga la posibilidad de hacer deporte. Nos encontraréis en el Centro Social de Otero: Otero, 4 Bajo Oviedo, de 10:00h a 12:00h, o bien en los números Tlf./Fax 985207 168 / 639 310 034.

"¡Haz deporte! Hazlo por ti". Os esperamos.  
José Alberto Álvarez García. Presidente de FEDEMA.

# SALUD Y BELLEZA

PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES TÍPICAS DE INVIERNO. NO ABRIGARSE EXCESIVAMENTE. LAS ZONAS DEL CUERPO QUE HAY QUE PROTEGER DEL FRÍO SON, SOBRE TODO, LAS MANOS, LOS PIES Y LA CABEZA.

REFUERZA TUS DEFENSAS INMUNOLÓGICAS LUCHANDO CONTRA LAS INFECCIONES. LA JALEA REAL Y LA VITAMINA C SON ESENCIALES EN INVIERNO. CONSUME DE AJO COMO ANTISÉPTICO DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS.

HUMEDECE UN POCO EL ENTORNO EN EL QUE TE DESENVUELVES PARA QUE LAS MUCOSAS NO SEAN TAN VULNERABLES AL FRÍO COMO SI EL AIRE ES SECO.

BEBE MUCHO AGUA, EVITA LAS BEBIDAS GASEOSAS, EL TÉ, EL CAFÉ Y EL CONSUMO EXCESIVO DE DIURÉTICOS.

UTILIZA LA MIEL DE EUCALIPTO COMO ANTISÉPTICO PULMONAR, POR EJEMPLO, COMO EDULCORANTE EN LAS TISANAS.



## LA ALIMENTACIÓN CONTRA LA DEPRESIÓN

En los días cortos, fríos y oscuros de invierno, las personas más propensas a la depresión pueden sufrir el denominado síndrome afectivo estacional. Esta tendencia depresiva puede combatirse, entre otros métodos, consumiendo alimentos ricos en carbohidratos en la primera parte del día. Por ejemplo, los cereales integrales contribuyen al aumento de la producción de serotonina, la hormona de la felicidad.



## LAS PLANTAS Y SUS EFECTOS BENEFICIOSOS

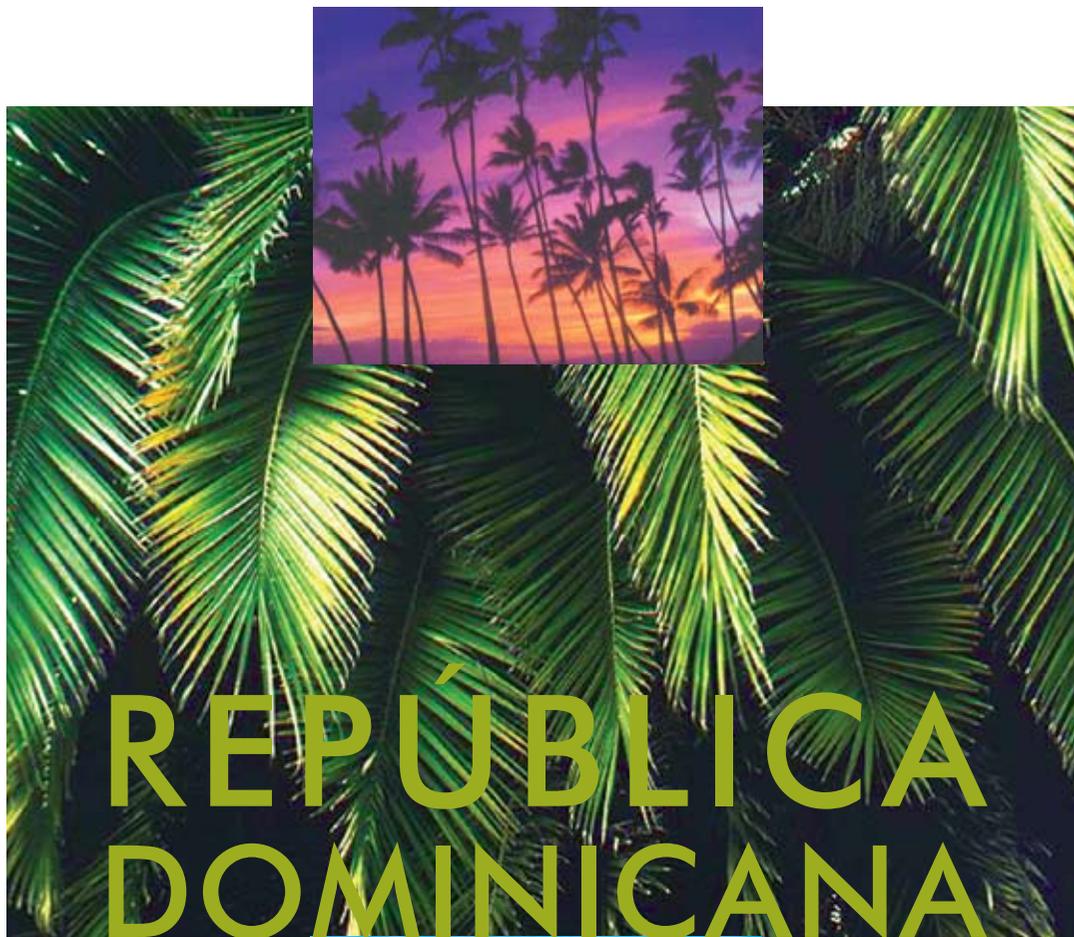
La eufrasia es una planta que se usa popularmente para curar conjuntivitis, blefaritis y otras infecciones de los ojos. Combinada con otros nutrientes como la vitamina A, E, da excelentes resultados.

El arándano ha demostrado también su eficacia para tratamientos en problemas oculares relacionados con la diabetes (cataratas), y en la prevención y estabilización de la miopía, así como en la mejor adaptación a la visión nocturna. Eso se debe a que su ingestión mejora la microcirculación de los vasos capilares sanguíneos de la retina y de los órganos adyacentes.

## LA BELLEZA Y EL AGUA

Algo tan común, natural y saludable como el agua puede también convertirse en un instrumento eficaz para realzar la belleza. Así beber agua antes de acostarse, por ejemplo, contribuye a que, durante el sueño el cuerpo elimine todas las toxinas acumuladas durante el día y ayuda a despertar con el rostro limpio, sin hinchazones localizadas y con buena disposición anímica para levantarse. También el hielo, en forma de cubito, envuelto en una gasa y pasado por el rostro proporciona firmeza a la piel.





Razones para ir a la República Dominicana: El dinero rinde más, INCREÍBLE ¿VERDAD?. La República Dominicana es la isla del Caribe de mayor oferta hotelera y de más rápido crecimiento. Nuevos Resorts se abren al público todos los años. El huésped sale ganando por los excelentes precios que se consiguen debido al gran mercado competitivo hotelero. Antes de reservar una habitación debe de preguntarse si son accesibles o disponen de

facilidades para su acceso. Un clima envidiable. La temperatura oscila entre 25° y 31°, teniendo un índice muy elevado de humedad en el ambiente. El pronóstico de tiempo todo el año varía poco de soleado con aislados chubascos en las horas de la tarde. Los chubascos son cortos -diez minutos, justo lo necesario para preservar la flora y fauna, no habiendo bajada de temperatura cuando se produce la lluvia lo que hace que la sensación del agua cálida sobre nosotros sea muy agradable. Podemos degustar una variedad de fina gastronomía. La comida, rica en sabores, suave y con grandes reminiscencias españolas. Aunque hay que decir que nuestra apreciada aceite de oliva no se utiliza en la isla (salvo contadas ocasiones). A destacar la increíble variedad de frutas tropicales dulces, jugosas y con sabores que nuestras frutas desconocen. La República Dominicana por su exuberante variedad de lugares paradisiacos ofrece variadas, divertidas y sorprendentes excursiones. Los hoteles y Resorts ofrecen excursiones ya preparadas. Se debe de preguntar al relaciones públicas sobre la dificultad del recorrido y problemas de accesibilidad. También podemos organizar por



nuestra cuenta excursiones utilizando como transporte un taxi o un coche alquilado, los precios en este caso no son muy elevados. Si te gusta la aventura y eres intrépido, la isla te ofrece turismo de acción. Por ejemplo, visitar el Pico Duarte, la montaña más alta en el Caribe o surcar los rápidos del Río Yaque del Norte en balsa. Para los más tranquilos el Lago Enriquillo es otra excursión. Este lago de agua salada es el más grande del Caribe,

también puedes acercarte a ver las ballenas que retozan en las aguas de la Bahía de Samaná. Todo un espectáculo. La música es una de las características mas gratas de este país. El merengue, omnipresente, símbolo de la alegría de vivir del pueblo dominicano. A todas horas, en todos los lugares. El son más conocido del caribe suena día y noche y sus habitantes dejan transcurrir su tiempo contoneándose bajo su ritmo. Y este es el ritmo que te cala y te sigue durante toda tu estancia en la isla. Un ritmo que aviva el cuerpo, que hace ver la vida más tranquila y placenteramente. Posee algunas de las mejores playas del mundo. Olas rompientes de Playa Grande, turquesas aguas de la playa de Sosúa, tranquilas olas de Playa Dorada o las calmadas aguas de Boca Chica. Finas arenas coralinas en las playas bordeadas de cocotales de Punta Cana en la Costa Este. Sobre todo, en esta zona de la isla podremos disfrutar del placer del baño diario no sólo por sus cálidas aguas, realmente cálidas, sino también por sus aguas tranquilas que hacen que sus playas sean gigantes piscinas. Norte, Sur, Este u Oeste, la variedad y la calidad de las playas es una definitiva razón para volver.



EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
CANGAS DE ONIS



EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
GOZÓN



EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
YERNES Y TAMEZA



EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
TEVERGA



EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SIERO



EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
COLUNGA



Cabrales, 24  
33201 Gijón, Asturias  
Tífs. 985 357 011  
985 356 841  
Fax. 985 346 742



CALIDAD DE CONSTRUCCIÓN

- \*CONSTRUCCIÓN, PROMOCIÓN
- \*VENTA DE PISOS
- \*VENTA DE LOCALES COMERCIALES

Avda. Primo de Rivera, 36 bajo 33740 Tapia de Casariego (Asturias)  
Tílf. 985 472 765 - Fax 985 628 170



Crta. General, s/n Granda-Siero  
Tílf. 985 792 087 - Fax 985 985 539



C.I.F.: A/33043019  
Ctra. de Santander. Meres - SIERO (Asturias)

# COMER BIEN



## MUSLOS DE POLLO ADOBADOS CON PIMENTÓN

Para 4 personas:

- 8 muslos de pollo
- 2 cucharas soperas pimentón
- 2 diente ajo
- 100 ml vino blanco
- 1 rama perejil
- 4 mazorcas de maíz para la guarnición

**PREPARACIÓN.** Para el adobo, mezclaremos los dientes de ajo y el perejil, ambos picados, el pimentón, y el vino blanco. Se salan los muslos y se mezclan con el adobo. Se ponen a macerar un par de horas. Se fríen los muslos en una sartén con un poco de aceite de oliva, y se sirven acompañadas de mazorcas de maíz cocidas.

## TARTA DE FRUTAS Y FRUTOS SECOS

- 2 kg manzana (gran smith)
- 125 gr azúcar
- 2 cl agua
- 50 gr uva pasa
- 200 gr fruta variada
- 50 gr almendra (fileteada)
- 50 gr avellana
- 1/2 cucharas soperas canela
- 1 dl vino moscatel
- 250 gr hojaldre

Hacer un caramelo con el azúcar y el agua y bañar con él el molde de forma que los bordes queden bien cubiertos. Pelar, descorazonar y cortar la mitad de la manzana en rodajas y la otra mitad en dados pequeños. En un bol, mezclar la mitad de la manzana cortada en dados, los frutos secos, las frutas (que antes habremos picado muy finas), la canela, y el vino moscatel, y dejarlo macerar media hora. En el molde caramelizado, colocolocar las rodajas de manzana (para que sea más fácil, se pueden hervir 1 minuto en agua), añadir la mezcla de manzana y frutos secos, y tapar el molde con el hojaldre estirado (no tiene que quedar muy fino). Pinchar el hojaldre y hornear a 200°C unos 10 minutos. Desmoldar y colocar en una fuente. Gratinar la tarta unos segundos y servirla acompañada de helado o nata líquida.



COMER LA CANTIDAD JUSTA ES SABER COMER



## CANELONES DE REQUESÓN Y BERENJENAS

- 500 gr pasta de canelones
- 2 und. berenjenas grandes
- 200 gr requesón
- 300 gr salsa de tomate
- 1 dl aceite de oliva
- 100 gr queso parmesano rallado
- 200 gr atún en aceite
- sal y pimienta

**PREPARACIÓN.** Enharinar la mesa y estirar la pasta fresca con un rodillo hasta que quede muy fina. Cortar tantas capas como canelones se deseen. Cocer "al dente" en abundante agua con sal y enfriar.

Por otro lado, cortar las berenjenas en rodajas, freírlas, escurrir y reservar. Untar una bandeja con aceite de oliva y colocar las berenjenas, requesón, la mitad de la salsa y el atún en los canelones. Llenar la fuente del horno con los canelones preparados. Espolvorear con queso parmesano rallado. Hornear hasta que se dore, unos 15 minutos.

# S A B E R M Á S



“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad”. Pearl S. Buck.

- "Lo que se ha conseguido con más dificultad, se ama más". Aristóteles.
- "No pidas a los Dioses lo que puedas proporcionarte a ti mismo por tu trabajo". Epicuro.
- "El hombre sin deseos posee el más grande de todos los tesoros: se posee a sí mismo". Anatole France.
- "La falta de oportunidad es la eterna excusa de los débiles y perezosos. De ocasiones está llena esta vida". Marlein.
- "No puedo cambiar la dirección del viento, pero si ajustar mis velas para llegar siempre a mi destino". Jimmy Dean.
- "Hay gentes tan sumamente pobres que solamente tienen dinero". Og. Mandino.
- "Cuanto más grande la dificultad mayor es la gloria". Cicerone.
- "Para mayores cosas nací que para ser esclavo de mi cuerpo". Séneca.
- "La virtud no consiste en hacer grandes cosas, sino en hacer bien las pequeñas". Montaigne.
- "Lo importante no es lo que nos hace el destino, sino lo que nosotros hacemos de él". Florence Nightingale.

## BOLETÍN DE SUBSCRIPCIÓN

DESEO RECIBIR LA REVISTA SERCAPAZ EN MI DOMICILIO

- NUEVA SUBSCRIPCIÓN
- CAMBIO DE DOMICILIO

NOMBRE Y APELLIDOS .....  
 DIRECCIÓN .....  
 C.P. .... POBLACIÓN .....  
 PROVINCIA ..... E-MAIL: .....

REMITIR A:  
 Redacción serCapaz, Grupo Iniciativas, s.l.  
 Dr. Avelino González, bajo 33211 Gijón, Asturias (España)  
 Tlf. 985 392 290, Fax: 985 990 756, e-mail: info@grupoiniciativas.com





## Asturias, ningún lugar te da **MÁS**

**Más de 30 museos** para visitar. **Más de 1.000 rincones** con encanto.

**Más de 500 espectáculos** al año. **Más de 10.500 km<sup>2</sup>** para explorar...  
podrás hacer más de 10.000 planes para vivir cada día algo nuevo en un destino único: Asturias. Este fin de semana diviértete y enriquéete con lo mejor de nuestra tierra. Todo lo tienes muy fácil, todo lo tienes muy cerca, ¿qué más necesitas?.

Teléfono de información: 902 300 202  
De 9:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 19:00 h.  
[www.infoasturias.com](http://www.infoasturias.com)