

# serCapaz



ENTREVISTA

8 de marzo  
**día de la MUJER...**



Gabino de Lorenzo  
Alcalde de Oviedo

REPORTAJE



El Límite

ACTUAL



Ley de  
Autonomía Personal



# THERA TRAINER<sup>®</sup>

Especialmente recomendados para:

- Minusvalía del aparato locomotor
- Tercera edad
- En general en caso de disminución de movimiento
- Reumatismo
- Esclerosis múltiple
- Problemas cardiológicos
- Problemas cardiocirculatorios
- Artrosis
- Atrofia muscular
- Enfermedad de Parkinson
- Paraplejía
- Ataque de apoplejía
- Pacientes de diálisis



**THERA vital<sup>®</sup>**

Para la preparación y la ayuda del tratamiento del movimiento terapéutico, el THERA-vital es el compañero ideal. La terapia de movimiento del THERA-vital cuida del paciente para el mantenimiento de sus naturales funciones corporales.



**THERA fit plus<sup>®</sup>**

Regálese sencillamente las dos cosas. Incluso si afuera reina un vendaval y está nevando, Ud. está sentado confortablemente en su sala y se deja mirar mediante suaves movimientos de piernas o cuerpo sin tener que renunciar a sus demás placeres.



**THERA live<sup>®</sup>**

Con el THERA-live usted puede continuar su terapia de Reha y hacer gimnasia fácilmente en su hogar. De esta manera usted puede continuar siendo independiente, para cada día.



## S-max EL SUBEESCALERAS para su silla de ruedas

## C-max EL SUBEESCALERAS universal



- Ideal para escaleras estrechas o de caracol - adecuado para toda clase de moquetas. Los bordes de los peldaños no sufren deterioro
- Sistemas de escalar de nuevo desarrollo - ligero cambio de carga para una fácil maniobra y un seguro manejo
- Un seguro concepto madurado, con frenos automáticos de seguridad que frenan en cada borde de los escalones
- La velocidad es libremente seleccionable adecuado para cualquier situación de escalada
- Caben casi en todos los maleteros
- Medidas compactas y peso reducido
- Seleccionable un funcionamiento escalón por escalón con un máximo y suave confort para el manejo y escaladas



# SUMARIO

## ASOCIACIONES

- 04 **AHEMAS**  
10 **PARKINSON ASTURIAS**

## ACTUAL

- 24 **Entrevista con Gabino de Lorenzo**  
28 **Talleres de habilidades sociales**  
30 **Ley de Autonomía Personal**  
32 **8 de Marzo. Día de la mujer...**

## CONOCER

- 35 **La música de Mozart... terapéutica**  
38 **El límite**

## ESPACIO ABIERTO

- 42 **Trofeo Ciudad de Oviedo de esgrima en silla de ruedas**  
45 **Breves**

## VIVIR

- 46 **¡Socorro! ya es primavera**  
49 **Ocio**

serCapaz, nº 23. Primavera 2006.

**Consejo de redacción:** Mónica Oviedo, Enrique Fernández y Eva de las Heras.

### Diseño y Maquetación:

C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.  
C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).  
Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187.

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

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

**Colaboradores:** Margarita Costales, M<sup>a</sup> Dolores Santos, A. Belén Bergaz, Beatriz Martínez, Isidora Soto, Loly Rodríguez, Cristina Rogel, Mario Izquierdo, José Alberto Fernández, Cristina Fernández, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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

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

Para contactar: [comunicacion@cocemfeasturias.es](mailto:comunicacion@cocemfeasturias.es)

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

# EDITORIAL

Este nuevo número de la revista "serCapaz" que tienes en tus manos, y coincidiendo con la recién estrenada primavera, tiene, entre otras, la pretensión de servir como vínculo de comunicación entre COCEMFE-ASTURIAS y las dieciséis asociaciones integradas en ella. Pero ese vínculo también lo pretende establecer "serCapaz" con todas y todos Ustedes, lectoras/es en general, con y sin discapacidad, que se sienten interesados y solidarios con los problemas de nuestro colectivo.

Con motivo de la celebración el 8 de marzo pasado del **Día de la Mujer**, hemos querido tener un recuerdo para aquellas que han de conjugar su discapacidad con el rol que les reserva la sociedad por el hecho de su condición.

Hemos querido aproximarnos a la futura **Ley de Autonomía Personal**, aunque sólo sea para daros unas pequeñas claves, ya que de momento, está en fase de anteproyecto por lo que tendremos tiempo en sucesivas ediciones de "serCapaz" de analizarla y desarrollarla con más detalle.

Como ya es habitual en el contenido de nuestra revista, el deporte ocupa un lugar destacado, como corresponde a nuestro decidido compromiso en promocionarlo en cuanto, entre otros varios beneficios, lo consideramos un medio para conseguir una mejora en la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Esta calidad de vida pasa porque en nuestras ciudades no existan barreras arquitectónicas y urbanísticas que entorpezcan el normal desenvolvimiento de las personas con movilidad reducida o que se disponga de medios de transporte y se creen aparcamientos reservados en cantidad suficiente para estas personas. En este sentido ¿Es la capital del Principado una ciudad cómoda para aquellos que tienen una discapacidad? El alcalde de Oviedo **D. Gabino de Lorenzo**, nos ha contestado amablemente a estas y otras cuestiones que le hemos planteado.

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

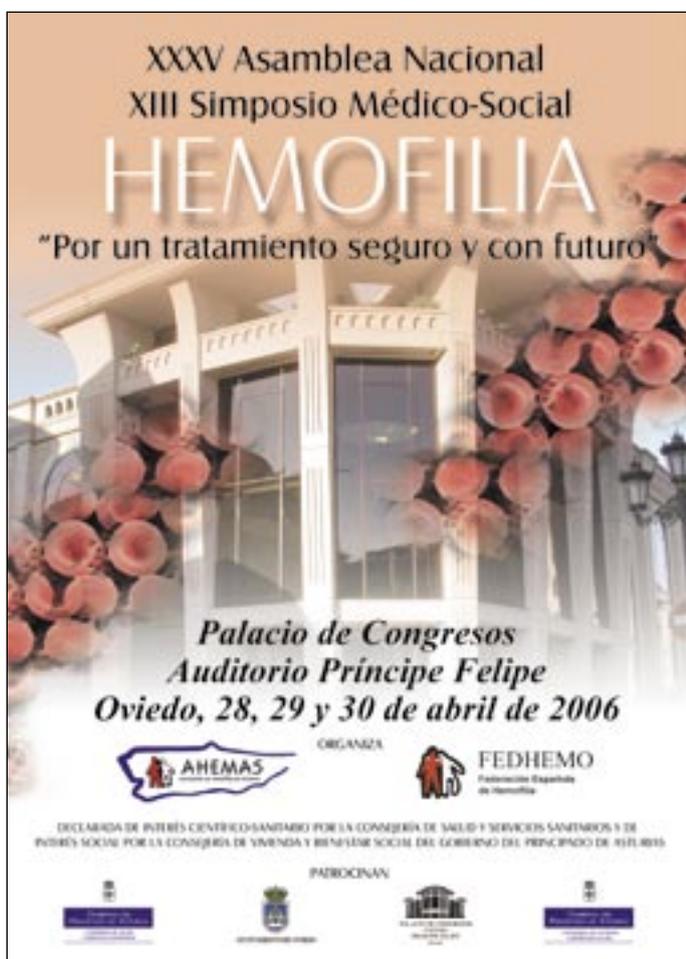




Oviedo sede de la

# XXXV Asamblea Nacional de Hemofilia

**En los próximos días 28, 29 y 30 de abril de 2006 tendrá lugar en el Palacio de Congresos Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo la XXXV Asamblea Nacional de Hemofilia y XIII Simposio Médico-Social de Hemofilia.**



**E**ste esperado acontecimiento para el colectivo de Hemofílicos viene realizándose desde el año 1971, por lo que ya se cumplen 35 años de experiencia en la organización de estos eventos por la comunidad hemofílica española.

El año pasado la **Asociación de Hemofilia de Asturias** presentó la candidatura de Oviedo, la cual

fue aprobada por unanimidad en junta directiva nacional y ratificada en la asamblea nacional celebrada en Valencia.

Un día antes a la celebración de la Asamblea Nacional tendrá lugar el Simposio Médico Social de Hemofilia que representa uno de los actos más importantes y de mayor alcance de formación e información para el colectivo de hemofilia.

**Gracias a la realización de esta Asamblea en la que se prevé asistan más de 400 personas procedentes de toda España, se verá más asentada la calidad asistencial al paciente hemofílico en nuestra Comunidad**

Esta actividad está abierta a la participación de todas las personas afectadas de hemofilia u otras coagulopatías congénitas, sus familiares, los voluntarios y a todos aquellos profesionales que trabajan en el mundo de la hemofilia. Gracias a la realización de esta Asamblea en la que se prevé asistan más de 400 personas procedentes de toda España, se verá más asentada la calidad asistencial al paciente hemofílico en nuestra Comunidad.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES****Viernes Día 28**

Llegada de los Asambleístas a sus respectivos hoteles, se les hará entrega de la documentación correspondiente y hacia las 21.00 horas tiene lugar el acto de recepción de bienvenida por las autoridades de la ciudad.

**Sábado Día 29**

Los asambleístas se dirigirán hacia el Auditorio para asistir a la inauguración y posterior desarrollo del **XIII Simposio Médico Social**, donde se les informará entre otros temas, sobre el Impacto Psicológico en el diagnóstico de Hemofilia, la profilaxis primaria o la importancia de la elección del producto para su tratamiento junto con a Ley Reguladora de la autonomía del paciente. Después de lo cual, podrán disfrutar de una comida de trabajo.

**Domingo Día 30**

Comienza el día con el acto religioso de la Santa Misa en la Catedral de Oviedo en memoria de todos aquellos amigos que ya no están entre nosotros, a continuación nos trasladaremos al Auditorio donde tendrá lugar la **XXXV Asamblea Nacional de Hemofilia** que contará con la presencia de *Paul Giangrande*, Vicepresidente medico de la Federación Mundial de Hemofilia, el cual impartirá una conferencia magistral sobre Calidad de Vida. Como ya adelantábamos en el número anterior, a la clausura de este acto se prevé que acuda la Infanta de España y Presidenta de Honor de la Federación Española de Hemofilia, *Doña Margarita de Borbón*.

Finalmente, a las 14.30 horas aproximadamente celebraremos la comida de Hermandad y con ello pondremos punto y final a esta XXXV Asamblea Nacional de Hemofilia. ¡Hasta el año que viene!

**Tu Parlamento**

LO TVEIR PMS



HOC SIGNO VINCHT





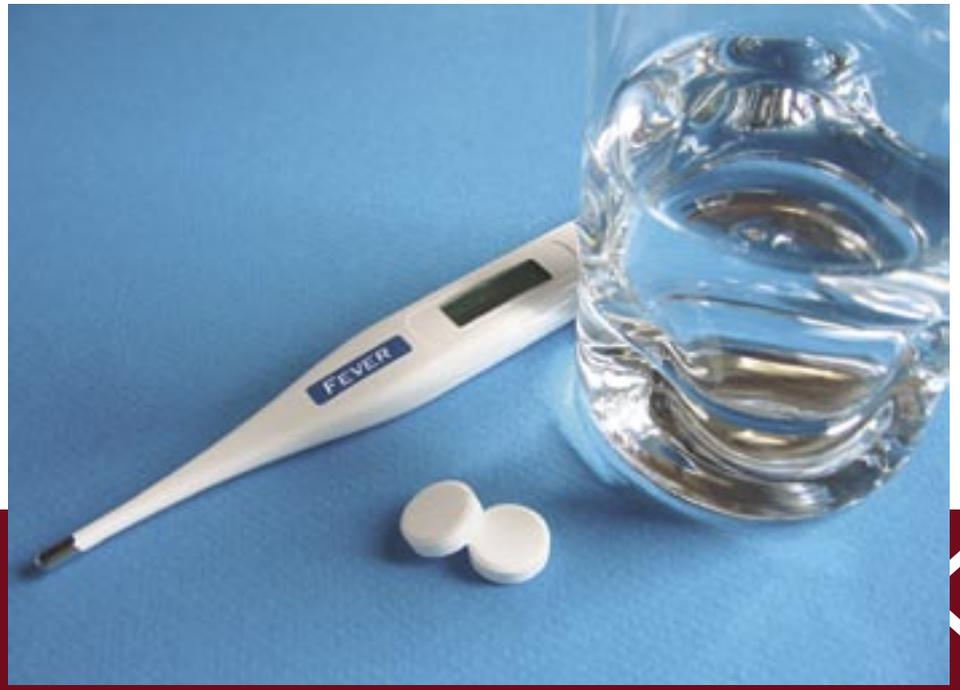
# Derechos del Paciente

¿Qué dice que tengo qué?  
¿¿Lupus...?? Seguramente que en alguna ocasión no ha entendido las explicaciones que le da el médico sobre su estado de salud, si es así, dígaselo con toda confianza y abiertamente. A veces nos da reparo y vergüenza pedirle a nuestro médico que nos explique lo que padecemos en unos términos y en un lenguaje más sencillo de entender para nosotros. Si nos sucede ésto, no nos debemos de preocupar, nosotros no hemos estudiado medicina, y por tanto, su médico no tiene que tener ningún inconveniente en aclararle lo que padece.

## → Derecho a la información

### ¿Quién me tiene que informar de mi estado de salud?

En primer lugar, quien debe de informarle es el médico que le atiende, y en su caso el personal sanitario. Estas personas son quienes deben de facilitarle toda la información sobre su estado de salud en un lenguaje comprensible para usted. Generalmente, dicha información se la facilitará verbalmente; salvo cuando sea imprescindible que el paciente de su consentimiento por escrito.




**MODELOS PARA LA FUNDICION**  
**AMADO, s.l.**  
 Puente Seco (Veriña), 33691 GIJÓN  
 Tif.: 985 320 148 - Fax: 985 317 439  
 amadomod@igijon.com

www.latabernadelpiano.com  
 restaurante@latabernadelpiano.com  



**ORTOPEDIA CENTER**  
 CALZADO PARA DIABÉTICOS  
 DESCANSO Y BIENESTAR  
 C/ Orán, 3 (Gijón). Tif.: 985 34 33 76  
 Entrada Ambulatorio de Pumariñ



**OPEL**    
**Autoavilés, S.A.**  
 Avda. de Lugo, 28. Avilés  
 Tifs.: 985 566 745/566 746 - Fax: 985 569 809

### → *Consentimiento del paciente*

El derecho del paciente a la información también reconoce la necesidad de consentimiento para la realización de cualquier intervención. Este consentimiento generalmente es verbal. Y sólomente si la intervención implica algún riesgo para la salud será preciso recurrir a la firma de algún documento específico.

#### *¿Qué entendemos por riesgo para la salud?*

La Ley exige el consentimiento escrito del paciente en casos muy concretos: o bien cuando se va a realizar una intervención quirúrgica; en procedimientos terapéuticos invasores, y en general, cuando el tratamiento suponga un riesgo o un inconveniente notorio sobre la salud del paciente. No obstante, existen dos situaciones en las que se puede realizar una intervención sin contar con el consentimiento del paciente, la primera situación se produce, cuando existe un riesgo para la salud pública, (una enfermedad con alto grado de contagio), y la segunda situación, cuando haya una urgencia vital, (riesgo para su integridad psíquica o física).

#### *¿Qué contenido debe de tener el documento de información y consentimiento?*

En reglas generales contendrá, las características y naturaleza de intervención, los fines, y sus consecuencias, efectos secundarios, etc..

### → *Historia Clínica*

La historia clínica facilita la asistencia sanitaria del paciente.

#### *¿Qué datos recoge la historia clínica?*

Variará si se trata de una asistencia ambulatoria o una asistencia hospitalaria. Si estamos ante una asistencia ambulatoria, en la historia se debería de incluir según proceda, el interrogatorio médico, exploración física realizada, cuidados de enfermería, evolución del paciente, etc... Si hubo una asistencia hospitalaria, se incluirá también, si procede, la autorización de ingreso, informe de urgencia, informe de alta, etc...

#### *¿Podemos pedir una copia?*

El paciente tiene derecho a conocer su historia clínica, y por tanto, puede solicitar una copia. Para solicitarla según los casos, deberás dirigirte directamente al médico, al centro de documentación clínica, o si es un hospital, al servicio de atención al paciente. Los motivos que nos pueden mover a solicitar la historia clínica pueden ser diversos, o bien porque queremos pedir una segunda opinión de otro médico, o porque queramos continuar la asistencia sanitaria en otro centro...

Ahora bien, el derecho a la información del paciente está limitado por el derecho a la intimidad de terceros, es decir que hay determinados aspectos que por ser de escaso interés para el paciente o por no estar suficientemente constatados, no se incluyen en la copia que se facilita al paciente, por ejemplo, sospecha del médico que han sufrido malos tratos, etc...

**Margarita Costales Canal**  
Licenciada en Derecho



**CENTROS morés**

- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes

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



**TAPIA SEGURIDAD**

- INSTALACIONES DE SISTEMAS DE SEGURIDAD
- CENTRAL RECEPTORA DE ALARMAS
- SERVICIO DE ACUDA DE LLAVES

**985 21 29 56**



ROTULOS LUMINOSOS  
**ILUPLAX, S.A.**

Carretera Oviedo - Santander, Km. 9  
Teléfono: 985 744 620  
Telefax: 985 742 737

33188 - Argüelles - Siero (Asturias)



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

Avda. Galicia, 31 - 33005 Oviedo  
Tel.: 985 982 600 - Fax: 985 982 626  
[iqn@nalonchem.com](mailto:iqn@nalonchem.com)



# El Salario Social Básico

## ¿Qué necesitamos saber de esta nueva prestación?

El pasado 18 de octubre de 2005 se aprobó el Salario Social Básico (BOPA de 4 de noviembre de 2005) que entró en vigor el 24 de noviembre pasado.

El Salario Social Básico es una prestación económica periódica que está dirigida a las personas que carezcan de recursos económicos suficientes para cubrir sus necesidades básicas para vivir de forma acorde con la dignidad humana. Pretende ser una medida diferencial, complementaria y subsidiaria de cualquier otro tipo de recursos y se concederá en base a la Unidad Económica de Convivencia Independiente.

## Quiénes pueden solicitarlo

- ▶ Ciudadanos de los Estados miembros de la Unión Europea, **empadronados en Asturias, con una antigüedad de dos años, en la fecha de la presentación de la solicitud.**
- ▶ Emigrantes asturianos -retornados-, y sus descendientes, **primer grado**, con Excepción de la antigüedad en Asturias.
- ▶ Los procedentes de otros países no miembros de la Unión Europea, que se encuentren en el Principado de Asturias con una antigüedad de **dos años**, con la **Tarjeta de Residencia en Vigor.**

## Requisitos

- ▶ Constituir una unidad económica de convivencia independiente con la **antelación mínima de 6 meses.**
- ▶ Carecer de recursos económicos superiores a los establecidos en el Artículo 4 de esta Ley.
- ▶ Haber solicitado previamente las pensiones y prestaciones a las que cualquiera de los miembros tuviera derecho, incluidas acciones legales por impago de pensiones de alimentos.
- ▶ **Ser mayor de 25 años, con residencia legal en el Principado de Asturias.**
- ▶ **Las personas mayores de edad menores de 25 años -entre 18 y 25 años, o emancipados a partir de 16 años-**, que cumpliendo el resto de requisitos constituyan unidad económica de convivencia independiente, acrediten una situación social de:
  - Orfandad absoluta.
  - Discapacidad en grado reconocido igual o superior al 45%.
  - Tengan menores o personas dependientes a su cargo.
  - Acrediten relación matrimonial o afectiva análoga y permanente.
  - Víctimas de violencia doméstica.
  - Concluyan su estancia en instituciones tutelares de menores por límite de edad.
  - Concluyan su estancia en instituciones penitenciarias.

La percepción del salario social se supeditará a la búsqueda activa de empleo para los miembros que puedan ejercer una actividad profesional; compromiso de acordar en un plazo no superior a 1 mes un programa personalizado de incorporación social.

El Salario Social Básico es una prestación subsidiaria del resto de prestaciones de la seguridad social, que es compatible con las pensiones no contributivas de invalidez y jubilación, pensiones de viudedad, orfandad y cualquier otro tipo de ingreso siempre y cuando no se sobrepase el tope máximo establecido.

De los ingresos acreditados por pensiones y salarios, prorrateadas pagas extraordinarias, la cuantía mensual será la diferencia entre los ingresos declarados y los importes anteriormente indicados.

La prestación correspondiente de salario social básico concedido se devengará a partir del primer día del mes siguiente al de la fecha de presentación de la solicitud y su devengo se prolongará mientras se reúnan los requisitos previstos en esta Ley.

El cumplimiento de los requisitos generales se verificará con una periodicidad anual, incluyendo la evaluación del proceso de incorporación social.

### Importe de la Prestación

\*\*\*El mínimo de ayuda concedida, no será inferior al 10% del módulo Básico 37,78 €.

Nº de miembros	1	2	3	4	5	6 ó más
Cuantía Económica mensual	377,78	460,89	521,33	581,77	608,22	623,33

Cuantía en euros.

### Puntos de Información y Tramitación

#### GIJÓN

*Centro Integrado Gijón Sur.*

C/ Ramón Areces Esq Severo Ochoa, S/N  
Tlf.: 985 181 668.

*Centro Integrado El Coto.* Plaza la República, S/N  
Tlf.: 985 181 741

#### OVIEDO

*Servicios Sociales.* C/ Martínez Marina, Nº 10-2º  
Tlfs.: 985 981 888 / 985 981 887

#### AVILÉS

*Servicios Sociales.* C/ Galiana, Nº 11  
Tlfs.: 985 561 620 / 985 551 620, o cualquiera de los cuatro centros de servicios sociales existentes en Avilés

### Emprendiendo un nuevo curso Iniciación al Inglés



El día 7 de marzo U.M.A iniciará, en su sede social, un curso de "Iniciación al Inglés" que será impartido, por un profesor nativo, en **horario de mañanas los martes y jueves de 10.30 a 11.30 horas**. Este curso ha sido diseñado tanto para personas que carecen de todo conocimiento del idioma inglés como para quienes ya tienen conocimientos básicos.

Se impartirá hasta finales del mes de junio, y se volverá a reanudar en el mes de septiembre, dándose por finalizado a finales del mes de diciembre.

El número de plazas es limitado, máximo de participantes 15 alumnos.

Texto: M<sup>a</sup> Dolores Santos Castro



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
GOZÓN



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE GRANDAS DE SALIME



La enfermedad de Parkinson es un trastorno degenerativo del sistema nervioso central que afecta a las estructuras del cerebro encargadas del control y coordinación del movimiento, así como del mantenimiento del tono muscular y de la postura. De ahí que sus síntomas principales sean:

- ▶ **Bradicinesia o acinesia** (lentitud o ausencia de movimientos respectivamente)
- ▶ **Temblor**, no siempre presente y más evidente en reposo.
- ▶ **Rigidez**, que es la resistencia o falta de flexibilidad ante un movimiento pasivo.
- ▶ **Trastornos de la postura**, la marcha y el equilibrio.



# Fisioterapia

## y Enfermedad de Parkinson



Además posteriormente aparecen otros síntomas asociados como cambios del habla, la voz y el semblante; trastornos del sistema nervioso autónomo, trastornos digestivos (estreñimiento), urinarios y sexuales, dolores musculares y articulares (por la rigidez), trastornos respiratorios y de la deglución, alteraciones cutáneas (exceso de sudoración y seborrea), trastornos del sueño, trastornos psicológicos (depresión, alteraciones cognitivas, alucinaciones), discinesias...

Junto con el tratamiento farmacológico y quirúrgico es fundamental el tratamiento rehabilitador donde se incluye el tratamiento fisioterápico, la logopedia y la terapia ocupacional.

**La Fisioterapia ha de ser lo más precoz posible. Dentro de los objetivos que se pretenden están:**

#### **Objetivos generales:**

- ▶ Retrasar o disminuir los efectos secundarios de la enfermedad.
- ▶ Conseguir la máxima capacidad funcional e independencia en las actividades de la vida diaria.
- ▶ Mantener la máxima autonomía del paciente y el mayor tiempo posible.

#### **Para conseguir estos objetivos la fisioterapia cuenta con distintos medios o técnicas:**

- ▶ **El masaje:** sobre todo relajante para luchar contra la rigidez y la tensión muscular; circulatorio para evitar problemas circulatorios, y de drenaje linfático.
- ▶ **La Hidroterapia:** en agua caliente (37-38°C) por su efecto relajante y aprovechando las propiedades del agua (mejorar la movilidad y la marcha).
- ▶ El papel más importante lo juega **la cinesiterapia o terapia por el movimiento**, sobre todo activa o activo-asistida, procurando no llegar a la fatiga. Dentro de este apartado incluimos:
  - Ejercicios de respiración sobre todo abdominal o diafragmático y costal en diferentes posiciones.
  - Corrección postural ante el espejo: activamente, potenciando los músculos antigravitatorios y con estiramientos musculares
  - Ejercicios de coordinación.
  - Reeducación del equilibrio tanto estático como dinámico.
  - Reeducación de la marcha insistiendo en el apoyo talón-puntera, pasos largos y seguros; ejercicios faciales para recuperar la mímica facial.
  - Estiramientos para evitar retracción muscular, mejorar la rigidez y evitar el dolor.
  - Relajación.
  - Transferencias (paso de bipedestación a sedestación y viceversa, los distintos decúbitos, volteos, pasar a cuadrupedia y de nuevo a bipedestación).
  - Ante el temblor la fisioterapia tiene poca efectividad, sólo enseñar pequeños trucos que puedan disminuirlo.

#### **Objetivos específicos:**

- ▶ A nivel articular: mantener o mejorar las máximas amplitudes tanto de extremidades como de columna vertebral.
- ▶ A nivel muscular: mantener el trefismo y evitar retracciones para mejorar la circulación y evitar deformaciones.
- ▶ Aumentar el volumen respiratorio y evitar problemas circulatorios
- ▶ Intentar mantener el mayor tiempo posible los patrones de movimiento automático (mejorar la marcha) y reacciones de enderezamiento, coordinación y equilibrio.

**La fisioterapia realizada con regularidad y frecuencia consigue completar la acción del tratamiento médico; mantener la forma física y conservar la actividad, mantener los músculos y articulaciones en estado óptimo**

Es importante que los ejercicios sean lo más variados posible (en bipedestación, sedestación, colchoneta, ejercicios de marcha...) utilizando distintos objetos (palos, balones, aros...), enfocándolo desde un punto de vista lúdico para mantener el interés del paciente y evitando la monotonía y el aburrimiento que pueden desmotivar a estos enfermos.

Como conclusión la fisioterapia realizada con regularidad y frecuencia consigue completar la acción del tratamiento médico; mantener la forma física y conservar la actividad, mantener los músculos y articulaciones en estado óptimo, mantener una buena respiración y circulación sanguínea, mejorar el tránsito intestinal y urinario,...

Y lo más importante: **Ayuda a que el enfermo se sienta mejor física y psíquicamente, aprendiendo a superar problemas y obstáculos que dificultan su vida diaria y ayudando a sentirse mejor consigo mismo.**

*¡Ánimo y a seguir luchando!*

**A. Belén Bergaz Bergaz.**  
Fisioterapeuta



# Epitafio para un gran hombre

El día 26 de Septiembre de 2005, fallecía en Sama de Langreo D. José Luis Areces, presidente de la Asociación de trasplantados de Asturias ALCER.



Como amigo y compañero de Asociación y, como modesto homenaje póstumo, quiero reseñar, en estas páginas, una semblanza de su noble y entrañable personalidad, tan generosa, como para dedicar 30 años de su existencia al servicio de los ciudadanos que, como a él, el azar, pueda haberles castigado con problemas renales, de la complejidad, con la que a él le tocó luchar, durante gran parte de su

existencia. Su vida, será un ejemplo estimulante, sin duda, en el que mirarse, para quienes puedan sufrir una enfermedad de esa naturaleza.

De constitución frágil y mediana estatura, José Luis, era un ser humano de trato afable, mirada franca, honestidad y honradez, a toda prueba y de pensamiento coherente, cercanía síquica al menesteroso y voluntad inquebrantable para vencer la adversidad. Durante casi 30 años, fue víctima de su dolencia, sin mostrar ningún signo de desfallecimiento, ningún momento de abandono a la autocompasión, pero con una voluntad inquebrantable de superar las servidumbres que, esa dolencia, suele traer aparejadas.

Como profesión, ejercía la docencia, que lo hacía extensible a las personas de su entorno, enriqueciendo, a quienes con él se relacionaban, con la lección de su dura experiencia existencial, tan difícil de aceptar por los mortales y tan propicia a con-

ducirles a la desesperación, sensación a la que jamás dio cabida en su espíritu, al menos, nunca la exteriorizó hacia los demás.

La asociación ALCER, de ámbito nacional, le eligió vocal de la misma en el año 79, siendo elegido Presidente, en esta asociación en el Principado, desde el 25 de Febrero del 96, la más dilatada presidencia en Asturias, que habla, con elocuencia, de su generosa entrega al servicio de los que sufren.

**ALCER ASTURIAS recordará siempre al compañero y amigo José Luis Areces, y lo tendremos como referente en nuestra asociación**

Su primer implante renal se le efectuó en el Hospital de Valdecillas (Santander). Tras sucesivos rechazos, hasta un total de tres, el equipo de trasplantes del Hospital Central de Asturias, optó por aprovechar la oferta de la propia madre de José Luis, que propuso al equipo la donación, en vivo, de uno de sus riñones. Se le preparó para ese cuarto trasplante, que se le efectuó en la ciudad de Barcelona en el año 2004. El infortunio, añadió a su dificultad para la aceptación de trasplantes, que aproximadamente 12 meses más tarde, le condujo al fatal desenlace de su fallecimiento. En el transcurso de sus últimos meses de vida, prosiguió con su posicionamiento positivo ante la adversidad, que tan cruelmente le trataba, dando pruebas de mayor determinación de lucha, ante el infortunio, que hasta entonces había sido admirable.

Asturias 19, Bajo. 33004 Oviedo  
Tfno. 985 236 744 Fax. 985 272 924

RADIO ASTURIAS

**Samperio Ojea, S.L.**

- Departamento Industrial
- Maquinaria y accesorios para las Industrias de Géneros de Punto y Confección

Av. Rufo Garcia Rendueles, 4. 8ºD. 33203 Gijón (Asturias) - Tel./Fax: 985 361 626

# A.A.D.E.M

## Próximos Proyectos y Talleres

Se están poniendo en marcha nuevas iniciativas y talleres en la Asociación. Ideas que van surgiendo por parte de los profesionales y de los asociados. Unas ya han comenzado y otras lo harán a lo largo del semestre:

### *Hipoterapia*

Se denomina así a la alternativa terapéutica basada en la utilización del movimiento multidimensional del caballo para el tratamiento de diferentes afecciones físicas y mentales. se mejora el equilibrio y la movilidad y también otros planos como la atención, la concentración y la autoestima.

Se ha demostrado su eficacia en personas con diversas afectaciones, entre ellas la esclerosis múltiple.

Es por ello que está previsto iniciar esta actividad durante el verano A través del ayuntamiento de Oviedo, todos los interesados deben comunicarlo.

### *Taller de relajación muscular progresiva*

Esta actividad ha dado comienzo el 27 de febrero en horario de 17 a 18 horas en Oviedo. Ha sido desarrollado por nuestra fisioterapeuta y psicóloga. Los objetivos generales de esta actividad son:

- Mantener la capacidad funcional y preservar la autonomía personal.
- Enseñar mediante ejercicios de relajación estrategias para aplicar a la vida diaria.

### *Taller de montaje de pulseras y yoga*

La primera de ella se trata de una actividad de terapia ocupacional creativa y entretenida pues existía demanda de cursos prácticos por parte de los usuarios.

El yoga es también otra actividad muy solicitada que trataremos de poner en marcha.

### *APTAA*

*(Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado)*

Hemos conocido esta asociación y nos ha parecido muy interesante ya que organizan actividades culturales y de ocio para personas con discapacidad. Es importante poder tener las mismas posibilidades y no ver limitada la opción de disfrutar del tiempo libre.

Esta asociación organiza salidas, excursiones, deportes de riesgo, etc. teniendo en cuenta las adaptaciones que puedan precisar las personas discapacitadas.

### *Jornadas Científicas sobre Esclerosis Múltiple*

Este año se celebrarán las novenas Jornadas Científicas sobre Esclerosis Múltiple con diversas ponencias de neurólogos, psicólogos y otros profesionales relacionados con la enfermedad.

Tendrán lugar en el Hotel La Gruta de Oviedo el día 13 de Mayo. Os informaremos más detalladamente de las ponencias que se llevarán a cabo.



**decofer**®

DECORACIÓN DEL HIERRO

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

Polig. Ind. Puente Seco - VERIÑA  
33691 Gijón - Asturias  
Tel. 985 329 965  
fax: 985 301 055



QUALITY  
ULTRA CONGELADOS



ultracongelados  
**RIO-POLE, S.A.**

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

Tifnos 985 168 835 - 985 307 125 - Fax. 985 168 836  
C/ Alfred Nobel, 3 - Porceyo - 33392 Gijón  
E-mail: friopole@ofinorte.es

# Disfrutemos con nuestra NATURALEZA



Pocas cosas pueden considerarse más agradables, en esta vida, que el contacto directo y personal con la naturaleza. Y cuando hablamos del contacto con la naturaleza hay que hacer referencia a la montaña, los bosques, los lagos, los ríos, el mar etc. Además en Asturias, tenemos la suerte de tenerla a la puerta de nuestra casa, y no cualquiera, sino un verdadero paraíso, por eso y muy afortunadamente, *Asturias es un "Paraíso Natural"*.

Según tus capacidades físicas tienes grandes posibilidades de poder beneficiarte de esta maravilla que nos rodea, desde acercarte a la orilla del mar y disfrutar de la brisa marina hasta ascender a las más altas cumbres de los Picos de Europa y quedar absorto con el panorama tan increíble que te rodea.

Pero es que, a mayor abundamiento, el contacto con la naturaleza es beneficioso para la salud, tanto física como, por supuesto, mental. Cuando paseas por la orilla del mar, por un bosque, subes una montaña, etc., parece como si los problemas desaparecieran, no piensas en ello ya que lo único que haces es disfrutar de las maravillas que te ro-

dean impidiéndote pensar en otras cosas. Si además te obligas a realizar un esfuerzo físico, el cansancio es hasta beneficioso y, aunque pueda parecer absurdo, hasta se agradece, ya que al final de la jornada dormirás a pierna suelta.

Dentro de nuestras posibilidades físicas, siempre debemos intentar esforzarnos un poco más cada día para llegar cada día más lejos, es decir, tener fuerza de voluntad, sacar fuerzas de flaqueza y seguir. Lo que antes nos parecía imposible de conseguir ahora vemos que es posible y el placer es inmenso. Pocas sensaciones son más placenteras y agradables que las que se sienten cuando alcanzas algo que al principio te parecía imposible.

Pasar un día en contacto con la naturaleza, bien paseando por el campo, por la orilla del mar, por el bosque, subiendo montañas etc., y todo ello dentro de nuestras posibilidades y en buena compañía, es de lo mejor que se puede hacer, ya que nos beneficia física y psíquicamente, nos aleja de la rutina, nos separa del sofá y de la televisión y, por supuesto y sin la menor duda, nos hará que nos encontremos mejor, en todos los sentidos y que, además, seamos más felices y nos sintamos satisfechos.

En Asturias no hay causa alguna que pueda justificar no intentarlo, la naturaleza la tenemos a nuestro alcance a la puerta de casa y está esperándonos.

# 10ª

## Jornada de Primavera sobre la Enfermedad de Alzheimer

La Asociación Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer (ADAFa) está organizando su 10ª Jornada de Primavera sobre la Enfermedad de Alzheimer.

Este evento tendrá lugar el próximo **26 de Mayo** a las **16:30 horas** en el **Salón de Actos del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Asturias**, situado en la Plaza de América, número 10, de Oviedo.

Como en ediciones anteriores se abordarán temas de actualidad relacionados con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, como pueden ser su desarrollo, sus cuidados, sus tratamientos, los últimos avances en la investigación, algunos aspectos legales, etc.

La **inscripción es gratuita** y todas aquellas personas que deseen acudir deben dirigirse a nuestra entidad a través del teléfono **985 32 15 25** o del correo electrónico **info@adafa.org**.

**16:30-17:00 h.** Inauguración de la 10ª Jornada.

**17:00 -17:45 h.** *La enfermedad de Alzheimer.*

**Dra. Mª Teresa Calatayud**, Neuróloga del Hospital Central de Asturias (Oviedo).

**17:45 -18:30 h.** *Posible implicación del herpesvirus en la enfermedad de Alzheimer.* **D. Fernando Valdivieso Amate**. Neurólogo y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad Autónoma de Madrid”.

**18:30 h.** Descanso.

**19:00-19:45 h.** *Los cuidados que necesita un enfermo de Alzheimer.* **Dña. Agustina Legaz García**. Enfermera de la Unidad de Demencias del Hospital Virgen de la Arrixaca (Murcia).

**19:45-20:30 h.** *La incapacidad legal.* **Dña. Cristina Fernández Garrido**. Abogada voluntaria de ADAFA.

PROGRAMA



La diferencia...

**Cocinas Asturianas**

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



### Ayudas a la primera compra de vivienda

Programa dirigido a:

- Jóvenes entre 18 y 35 años.

### Ayudas al pago de vivienda

Programa dirigido a:

- Jóvenes entre 18 y 35 años.
- Mujeres con cargas familiares no compartidas.

### Alquiler de viviendas vacías

Programa dirigido a:

- Propietarios e inquilinos.

### Ayudas al pago de alquiler

Programa dirigido a:

- Jóvenes entre 18 y 35 años.
- Mujeres con cargas familiares no compartidas.
- Minorías étnicas.
- Inmigrantes retornados o refugiados políticos.
- Pensionistas y jubilados.

### Pisos compartidos para estudiantes

Programa dirigido a:

- Jóvenes estudiantes en Gijón entre 18 y 35 años.

### Pisos compartidos para jóvenes

Programa dirigido a:

- Jóvenes entre 18 y 35 años.

GESTIONADO: CONCEYU MOCEDÁ DE XIXÓN

¡¡ABIRIENDO PUERTAS!! • INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO DE SOLICITANTES  
C/ Enrique Martínez, 1 Bajo 33205 - Gijón Tlf.: 985 182 800 - emvisa@ayto-gijon.es



# Los Aspectos Psicológicos de la

(Resumen de la ponencia de **D. Serafín Lemos Giraldez**, Catedrático de Psicopatología de la Universidad de Oviedo, realizada por **Beatriz Martínez Fernández**, Trabajadora Social de AENFIPA).

La Fibromialgia y la Fatiga Crónica son trastornos multidisciplinarios que se deben a diversos factores que interactúan. Tradicionalmente se seguía un enfoque clásico, donde se consideraba estas enfermedades como problemas no orgánicos, es decir, de origen psicológico o psiquiátrico. Afortunadamente hoy en día se sigue más un *Enfoque Biopsicosocial* donde se considera que estos trastornos tienen un origen multifactorial donde por supuesto intervienen factores biológicos pero también psicológicos o psicosociales y que contribuyen probablemente tanto a su origen como a su mantenimiento.

Los procesos psicológicos pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de las enfermedades:

- ✓ Los procesos psicológicos pueden alterar el carácter de los síntomas y la conducta del paciente.
- ✓ La conducta inapropiada del paciente puede originar, a su vez, nuevas molestias físicas.

¿Qué ocurre cuando nosotros prestamos una especial atención a lo que sucede en nuestro cuerpo?

Simplemente que los amplificamos, el mero hecho de estar pendientes de lo que ocurre en nuestro cuerpo hace que sintamos esa sensación de manera mucho más intensa. El proceso que describimos a continuación, no sólo se da en estas enfermedades sino en cualquier enfermedad física:



D. Serafín Lemos Giráldez Catedrático de Psicopatología de la Universidad de Oviedo.

# Fibromialgia y la Fatiga Crónica

Los estados de ánimo pueden influir de manera importante en los procesos de expectación y amplificación.

Los procesos psicológicos no son la causa del trastorno, sino tal vez, la causa de comportamientos inadecuados, que pueden agravar aún más el estado físico. El paciente puede no tener control sobre los síntomas iniciales, pero sí sobre conductas posteriores inadecuadas (es decir, las conductas de enfermedad: reducir la actividad física, tomar excesiva medicación, aumentar el peso, etc).

La respuesta del paciente a una infección, lesión o cualquier enfermedad, puede contribuir tanto a aliviar como a cronificar el trastorno.

“Dos personas pueden estar sometidas a las mismas causas del dolor y en cambio percibirlo y responder de maneras muy diferentes”.

## Formas de Manejo Inadecuadas

- ▣ Ansiedad / Depresión.
- ▣ Aislamiento social.
- ▣ Disminución de la auto-eficacia.
- ▣ Pensamiento catastrófico.

Cuando el control del dolor se atribuye solamente a causas externas e incontrolables, aumenta la sensación de indefensión (el estrés) y disminuye la motivación para tomar las riendas del problema.

## Las Intervenciones Psicológicas Incluyen

- ✓ Las actividades placenteras de ocio tienen efectos positivos sobre: El estado de ánimo, la interacción social, el sentimiento de auto-eficacia, la sensación de auto-control.

### Fase de educación.

#### Fase de entrenamiento de habilidades:

Relajación, actividad física progresiva/paso a paso, actividades placenteras, solución de problemas, higiene del sueño.

#### Fase de aplicación de las habilidades a la vida real:

- ✓ Hay que fijar las actividades en función del tiempo y no en la experiencia subjetiva de dolor o de cansancio.
- ✓ Ir aumentando lentamente el tiempo de la actividad física, combinándolo con períodos de cortos descansos.
- ✓ Aprender a ampliar el rango de actividades placenteras de forma programada en vez de dejarlas a la decisión esporádica.

### Muy Importante

#### Una adecuada higiene del sueño

Seguir un patrón regular de descanso, no dormir durante el día, ir a dormir cuando se tiene sueño, evitar, antes de acostarse, actividades activadoras o estimulantes, conversaciones con gran carga emocional, películas de acción, sustancias estimulantes (café, tabaco...).

# Fundación Sira Carrasco

La Fundación Sira Carrasco para Ayuda a la Fibrosis Quística, celebró su encuentro anual el día 24 de febrero en Madrid, pretende con ello, impulsar la investigación y la formación de todos los profesionales que trabajan en torno a esta enfermedad, colaborando en conseguir una mayor calidad de vida para aquellos que la padecen.

La investigación viene impulsada a través de ayudas económicas lo mismo que la formación y la asistencia a congresos.

La Fundación también patrocina publicaciones donde se presentan los resúmenes de los proyectos de investigación, tesis y los consensos a los que los profesionales llegan en las reuniones anuales.

Este año, se inauguró el encuentro con una conferencia acerca de: *"Nuevos desarrollos terapéuticos para corregir el defecto básico en F.Q."*, impartida por la Dra. Amaral de la Universidad de Lisboa.

Asimismo, se celebró una mesa redonda: *"Programa de cribado neonatal"* a cargo de la Dra. Casals del hospital Vall d'Hebrón en Barcelona.

El Dr. Bousoño, del Hospital central de Asturias, presentó el *"Protocolo multicéntrico de cumplimiento terapéutico en F.Q."* y, por último, se llevó a cabo una presentación sobre

*"Recomendaciones nutricionales en F.Q."* La Dra. Lisa Saiman, de la Universidad de Columbia cerró el encuentro con una conferencia sobre *"Macrólidos en el tratamiento de la F.Q."*



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

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

**SERVIMOTOR GIJON, S. A.**

CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES



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

**GRUAS ROXU**

**OVIEDO**  
Ctra. Santander - Meras (Siero)  
Teléfono 985 703 636  
Fax 985 704 048

**GIJÓN**  
Temafes, 11  
Teléfono 985 357 743

**AVILES**  
Tabaco  
Teléfono 985 515 081  
Fax 985 515 982

Website: [www.gruaxru.com](http://www.gruaxru.com) / Email: [rosa@gruaxru.com](mailto:rosa@gruaxru.com)



**Adhesivos Camisetas**

**Regalos de Empresas**

Avda. Portugal, 52 bajo  
33207 Gijón (Asturias)

**CROMA**

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

# Nuevas Actividades de ELA-Principado

## Cena Benéfica



El pasado 10 de Marzo *El Rotary Club* (asociación que realiza actos benéficos y así recaudar fondos para determinados proyectos), realizó una Cena Benéfica para esta asociación. El dinero recaudado, será destinado al ensayo clínico con células madre, en el que participan diez personas afectadas de Esclerosis Lateral Amiotrófica y al "enfermo sin recursos". Queremos agradecer a la **Fundación Alimerka** y **El Corte Inglés** la donación de artículos para esta Cena Benéfica.

## Encuentro con ASEMCAM

El pasado 25 de febrero se mantuvo un encuentro en Santander con la Asociación de enfermos musculares de Cantabria (ASEMCAM) miembro de Cocemfe. En esta Asociación se integran las personas afectadas de ELA en Cantabria al no existir asociación específica en esta comunidad. El encuentro al que además de enfermos y familiares acudió un médico especialista en enfermedades respiratorias, constituyó una experiencia muy positiva para todos. Desde aquí queremos agradecer tanto a Manuel como a Roberto Presidente y Secretario respectivamente de la asociación, las atenciones que tuvieron en todo momento con nosotros

## Día Mundial de ELA

En estos momentos estamos centrados en los preparativos para la celebración del día Mundial de la ELA que tendrá lugar el próximo 21 de Junio así como en las numerosas gestiones, viajes, reuniones etc, que se vienen realizando con el Ministerio de Sanidad con el fin de elaborar el Libro Blanco de la E.L.A.

## Programa de Rehabilitación continuada "Mejora"

Por último, debemos de felicitarnos todos por la ampliación del Programa de Rehabilitación continuada "Mejora" que a partir de ahora podrá llegar a un mayor número de personas con discapacidad.

restauración • interiorismo • rehabilitación

Menéndez y Pelayo, 27-29 bajos 33012 OVIEDO - Tlf.: 985 299 619

e-mail:comercial@esfer.es www.esfer.es

Un tren de valores

Tfno. Información: 985 981 441 www.renfe.es/cercanias

**CONSTRUCCIONES SILCA—SA**

Casimiro Velasco, 16 - bajo 33201 GIJÓN Tel.: 985 346 756  
 Náufragos, s/n - bajo 33430 CANDÁS Tel.: 985 872 334  
 Av. de Langreo, 9 - bajo 33186 EL BERRÓN (Siero) Tel.: 985 74 40 67

ROTULOS • METALISTERIA • IMAGEN • IMPRESION DIGITAL  
 MANTENIMIENTO Y CREACION CORPORATIVA

www.maticasturias.com  
 matic@asturias.com



# Informe sobre Daño

## 1ª Parte

## *Datos Estadísticos*

La ruptura de trayectorias vitales alcanza a todos los grupos de edad, con marcadas diferencias según el origen del daño, y mayor incidencia entre los varones en la juventud y edades intermedias. Las implicaciones personales, familiares y sociales del daño cerebral sobrevenido alcanzan una gran trascendencia, por el carácter mixto de las secuelas discapacitantes que provoca al afectar las funciones superiores.

Socialmente nueva, desconocida y parcialmente oculta, esta discapacidad plantea desafíos de colaboración e innovación al combinar tanto problemáticas de salud como sociales.

El principal problema radica hoy en día en cómo el sistema sanitario alcanza una alta eficacia en las tasas de supervivencia, salvando vidas en su aspecto biofísico, sin que los poderes públicos (sanitarios y sociales) hayan dispuesto de forma coherente servicios de rehabilitación y sobre todo de integración social a medio y largo plazo, incluyendo a las familias. Esta paradoja se concreta en la expresión familiar, "se salva la vida, ¿y ahora?".

En términos cuantitativos, se trata de una discapacidad de alta incidencia y presencia social. La

El daño cerebral sobrevenido constituye una discapacidad en ascenso en nuestras sociedades, y ello a pesar de que el avance médico logra salvar vidas y reducir el alcance de las lesiones provocadas por traumatismos craneoencefálicos, ictus (accidentes cerebrovasculares).



enfermedad cerebrovascular aumenta en los últimos años, asociada al envejecimiento de la población y a factores de riesgo que guardan relación con el estilo de vida. Tercera causa de muerte entre la población, primera entre las mujeres, en el año 2002 se produjeron 109.692 ingresos hospitalarios por enfermedad cerebrovascular, de los cuales cerca de 49.000 tuvieron probabilidad de secuelas, en su mayor parte entre personas de edad avanzada, si bien más de 12.000 de ellas por debajo de los 65 años y un número importante entre población más joven. Por otra parte,

# Cerebral Sobrevenido

en nuestro país se produjeron al menos 35.000 ingresos hospitalarios por traumatismo craneoencefálico (a causa de accidentes de tráfico, laborales, deportivos, caídas domésticas, agresiones...), una parte de los cuales provocaron alteraciones de consideración sobre múltiples funciones (físicas, sensoriales, cognitivas, conductuales) a unas 4.300 personas. El traumatismo craneal rompe trayectorias vitales especialmente entre los jóvenes, con el mayor pico de incidencia en torno a los 18 años, y entre los varones.

El daño cerebral sobrevenido no es una discapacidad de nacimiento o degenerativa, aunque pueda compartir con ellas perfiles de necesidad y atención. Nos encontramos ante una discapacidad mixta, poco conocida y emergente, responsable de un importante porcentaje de las grandes minusvalías en nuestro tiempo. El trauma no se circunscribe a la persona directamente afectada, sino que trastoca en distinto grado la estructura familiar.

Entre las causas más frecuentes del daño cerebral sobrevenido se encuentran los traumatismos craneoencefálicos y los accidentes cerebrovasculares.

## DISCAPACIDADES DERIVADAS DE DCS

TIPO DE DISCAPACIDAD	PROPORCIONES	
	% ACV	% TCE
Aprender, adquirir conocimiento y desarrollar tareas	36	45
Comunicación	37	41
Cuidar de si mismo	50	39
Desplazarse	51	37
Desplazarse fuera del hogar	85	83
Tareas del hogar	74	67
Oír	24	20
Ver	32	25
Relacionarse	38	44
Utilizar brazos y manos	55	46

Fuente: Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud 1999. Resultados detallados. Madrid. 2002. INE.



**José Carlos Botas García**  
ABOGADO DE LOS ILUSTRES COLEGIOS DE OVIEDO, GIJÓN, VALENCIA, ALICANTE, LEÓN, PALENCIA, ZAMORA Y BURGOS

Oficinas: Uria, 18 - 2ª dcha. 33003 - Oviedo.  
Telfs. 985 214 296 - 985 212 985 - Fax: 985 217 673  
E-mail: botas000@aranzadi.es

siempre hay un número



**TRESA**  
Ascensores  
Elevators




**DUA**  
CONSTRUCCIONES  
DESARROLLOS URBANOS ASTURIAS

Magdalena, 3 - 33009 Oviedo / Tel. 985 227 630 / Fax. 985 208 660



**asturlet**  
PRODUCCION GRAFICA

- | TRATAMIENTO DE TEXTOS
- | DIGITALIZACIÓN DE FOTOGRAFÍAS
- | CARTELERÍA ANCHO 1.050 M/M
- | FILMACIÓN EN PELÍCULA 812 x 1.116 M/M
- | FILMACIÓN EN PLANCHA DESDE 381 A 905 M/M

FOTOMECÁNICA | FOTOCOPIADO | FUMACIÓN/VAL/PE

Periodista Fco. Carantofa Dubert, 23 | Teléfonos: 985 990 607 - 985 333 724 | Fax 985 335 924  
33209 Gijón (Asturias) | e-mail: asturletis@telefonica.net



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

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

Nf

# Unidos

## por una misma causa

la medicina, si no nos unimos y formamos "pequeños grandes" grupos.

La Asociación Española de Neurofibromatosis, está financiando, a una colaboradora, la **Dra. Carmen Valero** desde Mayo del 2003, una investigación en la Unidad de Genética Molecular del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, junto con la Dra. Concha Hernández de la propia unidad. Según tengamos noticias de la investigación os lo iremos comunicando. También estamos en trámites para intentar tener una conferencia en Asturias sobre este tema.

Todo esto se puede realizar gracias a la aportación de los socios colaboradores, las donaciones,

las subvenciones, los donativos de grupos privados y pequeños trabajos que las distintas asociaciones de todas las comunidades autónomas llevan a cabo.

Por todo ello queremos dar las gracias a todas aquellas personas altruistas que colaboran con nosotros dedicándonos parte de su tiempo y su saber.

La Asociación Asturiana estaría encantada de recibir vuestras comunicaciones, que serán atendidas con toda la discreción que merecen todos estos temas.

Aprovecho para comunicar que en breve tendremos un taller con una psicóloga de afrontamiento de la enfermedad para afectados y/o familiares.

Desde la Asociación de Neurofibromatosis, solicitamos a los afectados y/o a sus familiares se pongan en contacto con nosotros, para poder unirnos y seguir adelante.

Las enfermedades "raras" a las que pertenecemos, no consiguen avanzar en la investigación, ni en el diagnóstico, ni en el propio conocimiento de la enfermedad entre los profesionales de

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

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

Avd. de la Constitución, 88 - 33207 Gijón  
Tfn. 985 154 781 - Fax. 985 380 845  
E-mail: rapes@infonegocio.com

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

**BOCETTO** interiorismo y construcción

**HORAVISA**

Oficina  
Plaza de la Gesta, 3 - 1º  
Telfs.: 524 39 76 - 524 17 41  
33007 Oviedo

Planta San Juan 556 93 91  
Planta El Caleyo 524 39 77  
Planta Gijón 532 70 11

**Autos Sama S.A.**  
Servicios Regulares y Discrecionales

AUTOCARES CON CAPACIDAD DE 19, 22, 32, 37, 47 Y 55 PLAZAS

GRAN CONFORT CON: BUTACAS RECLINABLES, SONIDO HI FI, VIDEO  
AIRE ACONDICIONADO, NEVERA, SISTEMA ABS Y ASR

[www.autos-sama.com](http://www.autos-sama.com)

OFICINAS: Avda. Manuel Llaneza, 51-E. 33208 - Gijón.  
Telf.: 985 387 313 - 162 395, Fax: 985 141 069

TALLERES:  
Tf: 985 320 073

# educación y discapacidad

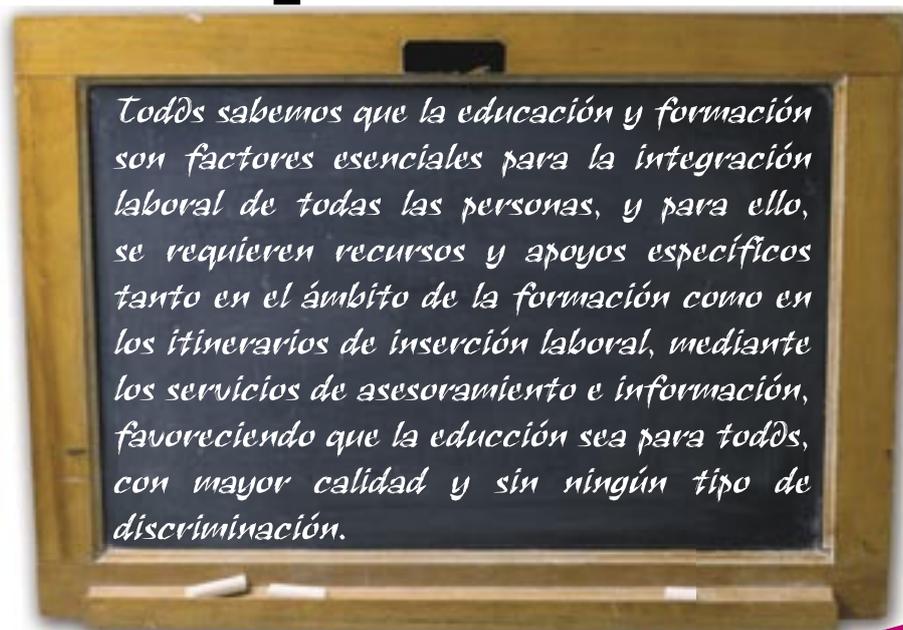
Es necesario actuar en la educación desde el inicio, sensibilizando al entorno familiar con el objeto de que valoren la formación como un medio fundamental de acceso en el futuro al mercado de trabajo.

Las actuaciones educativas deben dirigirse a potenciar las habilidades y destrezas, por lo que resulta relevante el papel de l@s profesionales de la valoración y orientación profesional. Las personas con discapacidad muestran una baja participación en la formación profesional ocupacional, y las que han recibido este tipo de formación apenas se insertan en el mercado laboral. ¿Es la orientación formativa la más adecuada a las necesidades de las personas con discapacidad?

La participación de la mujer con discapacidad es la mitad de la de los hombres, probablemente por su menor participación en el mercado de trabajo.

La participación de trabajador@s de 16 a 25 años de edad es relativamente menor debido a la implantación de la enseñanza obligatoria con la consecuente prolongación de la formación reglada y la posterior incorporación al mercado laboral. En el tramo de 26 a 35 años existe una mayor concienciación de la necesidad de formación continua.

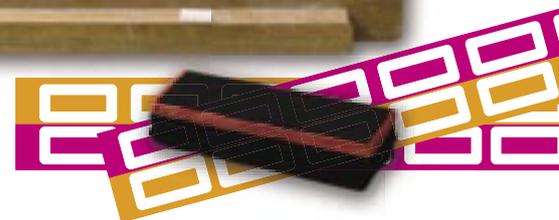
A medida que aumenta la edad, desciende el nivel de participación. Probablemente porque hay un menor número de trabajador@s de más de 55 años con discapacidad en el mercado laboral.



El perfil educativo de las personas con discapacidad es significativamente menor que el resto, por ello es necesario mejorar y potenciar las políticas públicas educativas favoreciendo el acceso a la educación y a la formación profesional a través de la formación reglada, ocupacional y continua.

La escolarización del alumnado con discapacidad en la educación infantil es muy baja. Debemos reflexionar sobre que factores lo dificultan, sensibilizando a las familias, y a su vez desarrollando medidas que favorezcan la accesibilidad.

En los niveles obligatorios, y por la dificultad de aplicar una educación inclusiva se manifiestan importantes problemas entre otros de adaptación al entorno, integración, segregación. Aspectos que contribuyen de forma negativa, motivando el abandono prematuro así como el descenso de participación de otros niveles de esco-



larización como la etapa secundaria y la universitaria.

La baja participación del alumnado con discapacidad se reproduce en la formación profesional reglada, aunque existe una tendencia al incremento de matricularse en los programas de garantía social diseñados para estas personas.

La educación debe garantizar la aplicación efectiva de los principios de normalización, integración y no discriminación tanto en el acceso como en el mantenimiento en el sistema, garantizándose suficientes recursos tanto materiales como humanos dotados de una formación específica de acuerdo a las necesidades de l@s alumn@s.

Dpto. de SS.SS. UGT Asturias

## Entrevista con

# Gabino

Gabino de Lorenzo nació en Oviedo el 14 de Febrero de 1943. Está casado y es padre de dos hijos.

Es elegido concejal del Ayuntamiento de Oviedo en 1987, como cabeza de lista del PP, grupo mayoritario de la oposición en esos momentos. Desde entonces preside la Junta Local del PP en Oviedo. En 1991, obtiene la Alcaldía de Oviedo cargo que repite con mayoría absoluta en las elecciones de 1995, 1999 y de 2003. Desde 1995 es miembro de la Junta Directiva Nacional del Partido Popular y también forma parte de Comité Ejecutivo Regional y de la Junta Directiva Regional en Asturias.

1.- Desde el Ayuntamiento de Oviedo se va a poner en marcha el "Consejo de Accesibilidad" del que formarán parte representantes de distintos colectivos de personas con discapacidad ¿Puede decirnos cuáles van a ser sus principales objetivos?

El objetivo es abrir un cauce de participación estable que facilite la opinión y asesoramiento en aquellos aspectos que, siendo responsabilidad municipal, afecten a las personas con discapacidad. Queremos que el Ayuntamiento sea el primero, y a la vez ejemplo, en el cumplimiento de toda la normativa relativa a la eliminación de barreras y, si es posible, ser pionero en medidas que, aunque no sean obligatorias, mejoren su calidad de vida. Queremos un "Oviedo accesible para todos" y quién mejor que las asociaciones de discapacitados para ayudarnos en esa tarea.

2.- El Ayuntamiento de Oviedo y Cocemfe-Asturias junto con otras entidades, forman parte de la Agrupación de desarrollo Nora, una iniciativa "Equal" para la promoción laboral de los colectivos más desfavorecidos ¿En qué medida va a cambiar esta iniciativa el panorama laboral de los mismos?

El proyecto Equal-Naranco no puede limitarse a las acciones de integración laboral de un número determinado de beneficiarios del programa, sino que tiene un objetivo más amplio: Promover un cambio de visión de los empleadores con respecto a las ventajas de incorporar a personas con discapacidad a sus empresas. Trabajamos para conseguir la igualdad de oportunidades en el acceso al mundo laboral y, para ello, además de las ya conocidas subvenciones a la contratación, es necesario incidir en que

la persona con discapacidad no resta sino que suma y que su formación le permite cumplir con sus cometidos laborales igual que cualquier otra. Se trata de la eliminación de barreras psicológicas, el rechazo a lo desconocido, que en muchas ocasiones son más difíciles de franquear que las físicas.

3.- Además del Equal "Proyecto Naranco" ya mencionado ¿En qué otros campos considera que COCEMFE-Asturias podría trabajar en colaboración con el Ayuntamiento de Oviedo?

La colaboración con COCEMFE no debe limitarse a los programas de empleo, en los que hay que destacar que vuestra asociación nos aporta una experiencia muy valiosa y pegada al terreno. Queremos que todos los ovetenses disfruten por igual de los servicios y actividades que pro-

# de Lorenzo

grama el Ayuntamiento, por ello el trabajo de hacerlos accesibles es un reto en el que debéis ayudarnos a mejorar. Hemos realizado importantes inversiones en equipamientos culturales, deportivos, sociales y es nuestra obligación que todos los ovetenses tengan la posibilidad de disfrutarlos.

**“El proyecto Equal-Naranco debe promover un cambio de visión de los empleadores con respecto a las ventajas de incorporar a personas con discapacidad a sus empresas”**

**4.- Ceder las pistas de San Lázaro para que el cantante Melendi ofreciera un concierto gratuito ha supuesto para más de 400 personas con discapacidad el acceso a algo que habitualmente les está vedado. ¿Para que otro tipo de iniciativa social podrían ser utilizados los espacios de titularidad municipal?**

El Ayuntamiento de Oviedo siempre ha seguido la política de que los equipamientos de Oviedo están hechos para el disfrute de los ovetenses. Cualquier otra cosa no tendría sentido. Nos felicitamos de que los espacios municipales sean utilizados por las muchas asociaciones que trabajan diariamente en nuestra ciudad y por ello siempre estamos abiertos a esa colaboración.





**“Queremos que el Ayuntamiento sea el primero, y a la vez ejemplo, en el cumplimiento de toda la normativa relativa a la eliminación de barreras. Vamos a ser muy cuidadosos para que los nuevos equipamientos y urbanizaciones cumplan todos los requisitos de accesibilidad”**

**5.- COCEMFE-ASTURIAS representa a un colectivo de más de 4.500 personas con discapacidad física y orgánica en Asturias, muchas de estas personas están afectadas de movilidad reducida. ¿En qué medida valoran desde la Corporación que usted dirige la eliminación de barreras arquitectónicas a la hora de acometer cualquier tipo de actuación en la ciudad?**

Desde hace años, estamos en el empeño de que Oviedo sea una ciudad sin barreras. La peatonalización es un claro ejemplo. Además son continuas las actuaciones ejecutadas para eliminar barreras existentes (completar la red de avisadores, adaptación de aceras, actuaciones en edificios municipales...). Lógicamente vamos a ser muy cuidadosos para que los nuevos equipamientos y urbanizaciones cumplan todos los requisitos de accesibilidad.

**6.-¿Qué tipos de medidas se están llevando a cabo o se van a poner en práctica desde el Ayuntamiento de Oviedo en relación a la futura Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia?**

Se trata de una ley muy necesaria, que no solamente aumentará el grado de protección sino que reconocerá los esfuerzos hechos por las familias sobre las que ha recaído, hasta ahora, la responsabilidad de la atención. Desde el Ayuntamiento apoyamos sin dudar que se legisle y pongan en marcha nuevas prestaciones y servicios. No obstante, nuestra responsabilidad, en este campo, nos lleva a ser muy exigentes en el aspecto de la financiación. Nos preocupa que el nuevo sistema de protección tenga garantizada su viabilidad futura.

**7.- Para finalizar, deseamos felicitar a la Corporación que Ud. dirige pues Oviedo está reconocida como una ciudad muy limpia y acogedora ¿Qué les diría a los potenciales turistas con movilidad reducida para que opten por esta ciudad como lugar de destino turístico o de congresos?**

Oviedo es una ciudad abierta y hospitalaria en la que todos los visitantes se van a encontrar como en su propia casa. Disponemos de todos los servicios, de un rico patrimonio histórico, de una intensa y excelente programación cultural y musical, de una geografía urbana hermosa que facilita el paseo y el descubrimiento de numerosas plazas y rincones entrañables... Es, sin duda, una ciudad para conocer y para disfrutar. Aunque quizá, para que no parezca autosatisfacción, lo mejor es que traslade lo que dijo de Oviedo Woody Allen en su primera visita a la ciudad para recoger el Premio Príncipe de Asturias de las Artes 2002: “Oviedo es una ciudad deliciosa, exótica, bella... todo está tan limpio y agradable, tan tranquilo y peatonalizado; es como si Oviedo no perteneciera a este mundo, como si no existiera. Esto es como un cuento de hadas...”

# COCEMFE-ASTURIAS

La Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España en Asturias COCEMFE-ASTURIAS ha presentado recientemente su nueva Web, que supone una renovación total respecto a la anterior, tanto en la imagen como en la tecnología utilizada con nuevas herramientas e información detallada y actualizada sobre las distintas áreas que componen la Federación, así como de los diferentes Programas que se llevan a cabo desde las mismas.

El cambio viene motivado especialmente por el deseo de la entidad de adaptarse a las normativas creadas a raíz de la **Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad** que establece condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de las tecnologías, productos y servicios relacionados con la sociedad de la información y medios de comunicación social.

Además el desarrollo de un completo gestor de contenidos permitirá una comunicación mucho más rápida y fluida con todas sus Asociaciones miembro, así como un lugar para que los internautas encuentren toda la información útil, amplia y detallada sobre la discapacidad.



presenta su nuevo sitio  
[www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es)

Con el nuevo diseño y contenido de [www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es), la Federación desea dar un paso adelante en su proyección y acercamiento al usuario y ratificarse como referente dentro del Principado de Asturias.

**Grupo Iniciativas de Comunicación Integral S.L.**, empresa con una amplia experiencia en este tipo de trabajos, se encargó de la creación de este sitio Web, siguiendo las directrices impuestas por el **W3C (World Wide Web Consortium)**, organismo internacional que vela por la estandarización de los lenguajes y comunicaciones que se utilizan en Internet, en su **WAI (Directiva para la Web Accesible)** hasta su nivel AAA, lo que implica buscar las mayores condiciones posibles de accesibilidad.

A lo largo de las próximas semanas, la Web de COCEMFE-ASTURIAS se irá incrementando con las siguientes prestaciones entre otras:

- ✓ Con la apertura de una sección de currículum para que todas aquellas personas con discapacidad no incorporadas a la bolsa de empleo del SIL de COCEMFE-ASTURIAS, puedan encontrar un punto de partida en su demanda de empleo.
- ✓ La creación de servicios de consultas que permitan resolver todas aquellas dudas que surjan sobre los diversos temas relacionados con la discapacidad.
- ✓ La posibilidad de consultar el sitio Web desde otros dispositivos al margen de los ordenadores personales como pueden ser los móviles.

**MAMPARAS ASTURIANAS S.L.T.S.**  
 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

**IBERDROLA**  
 Central Térmica de Lada  
 C/Sabino Alonso Fueyo, s/n  
 Telef. 985 69 40 11 - Fax. 985 68 30 38

# Talleres de Habilidades Sociales

Son muchas las personas que al acercarse al Servicio de Integración Laboral de COCEMFE-ASTURIAS, nos cuentan las dificultades con las que se encuentran en su búsqueda de empleo. Con frecuencia nos encontramos que la baja autoestima y la poca motivación por la falta de resultados están impidiendo a estos demandantes el acceso al mercado laboral.

## y búsqueda de empleo



Por ésto y por la importancia que sabemos que dan los empleadores a las habilidades sociales, es por lo que desde el servicio de orientación damos la oportunidad de desarrollarlas y ejercitarlas a través de distintos talleres grupales con el siguiente contenido:

**Desarrollo de Aspectos Personales para la Ocupación:** taller de entrenamiento en habilidades sociales. A través de simulaciones, ponemos en práctica una forma adecuada de comunicarnos, de defender nuestros derechos y de transmitir nuestras opiniones, creencias o sentimientos de una forma eficaz y sin sentirnos incómodos.

**Grupos de búsqueda de empleo:** grupo de trabajo en el que el participante se compromete a llevar a cabo una búsqueda activa, organizada y planificada. A través de una metodología práctica y participativa hacemos un repaso del proceso de selección planteándonos actividades a realizar entre sesiones.

**Taller de entrevista:** facilita el entrenamiento y la práctica de las habilidades necesarias para afrontar con éxito la entrevista de selección. Analizamos cómo preparar una entrevista, cómo comportarnos durante la misma, las preguntas más comunes y cómo contestar de forma más adecuada para incrementar las posibilidades de un buen resultado.

**Información y motivación para el autoempleo:** pretende despertar en el desempleado el interés por la iniciativa empresarial, así como proporcionar la información necesaria para llevar a cabo un proyecto de empresa.

Frente a la metodología individual, la grupal nos permite hacer simulaciones dentro del aula y contar con los consejos de los participantes. Además así todos podrán

contar no solamente con las aportaciones que sobre el tema haga el técnico que conduce el taller sino también de cada uno de los componentes del grupo. Todo ello en una situación que ya de por sí nos permite ejercitar las habilidades sociales y de comunicación.



Los grupos son homogéneos en cuanto a edad, formación e intereses profesionales para que todos los integrantes del grupo compartan experiencias y problemática a la hora de la búsqueda de empleo y así puedan también encontrar soluciones en común. En los últimos años hemos trabajado con colectivos que tienen especiales problemas de desempleo como es el caso de las mujeres mayores de 45 años y personas con discapacidad psíquica y mental. Además hemos incorporado las nuevas tecnologías completando los contenidos con un primer acercamiento a Internet y a las posibilidades que ofrece en cuanto a la búsqueda de empleo y/o formación.

Cualquier desempleado con discapacidad que esté interesado en participar en alguno de estos talleres puede contactar con nosotros. El requisito es estar en proceso de búsqueda de empleo y tener una cierta disponibilidad horaria.

**Isidora Soto García.**  
Orientadora laboral

### Servicio Integración Laboral COCEMFE-ASTURIAS

Doctor Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón  
Tlfos: 985 396 913 / 985 396 855  
[www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es)



**ITMA**  
EMPRESA DE SERVICIOS  
1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR  
Certificada en Calidad y Gestión Medioambiental  
(ISO 9.000 e ISO 14.000)

Limpeza integral de vehículos y tratamientos de chapas  
Limpeza de edificios, locales y persianas a domicilio

Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5  
33428 LLANERA - ASTURIAS  
Tel. 985 264 193 · Fax. 985 265 967  
itma@itmasal.com  
www.itmasal.com



**Hierros  
José Fernández s.a.**

Apartado de Correos 40  
Avenida de Vieilla, 13 / 33420 Lugones (Asturias)  
Teléfonos. 985 260 281 - 260 282 / Fax 985 260 052



**GRUPO  
temper**

Tel.: 985 793 204 - Fax: 985 793 271  
[www.grupotemper.com](http://www.grupotemper.com)

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



**ALCES  
LOS CATALANES**

Avda Manuel Llana, 5 - Gijón  
Tel. 985 152 776

Severo Ochoa, 7 - Avilés Tel. 985 510 038      General Elorza, 62 - Oviedo Tel. 985 299 758

Mantas  
Edredones  
Toallas  
Sábanas  
Camisas  
Pantalones  
Jerseys  
Ropa de trabajo



**Funeraria Gijonesa, S.A.**  
Moros, 30  
33206

Tfno.: 985 341 720  
[www.funerariagijonesa.com](http://www.funerariagijonesa.com)



Tfno.: 985 134 080  
Tanatorio Gijón - Cabueñes  
La Pontica, s/n  
33394 Cabueñes - Gijón



**Ruvicam, S.L.**  
Excavaciones y Transportes  
C/ Alfredo Truán, 9-1º.  
33205-Gijón

Tel. 985 346 659      Fax. 985 353 211

# Ley de Autonomía Personal

*Anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia.*

Imagen cedida por la revista En Marcha.



Esta iniciativa legislativa, conocida popularmente como “Ley de Dependencia”, supone un hito fundamental en el avance y consolidación del Estado de Bienestar en nuestro país.

Para darse cuenta de su importancia, hay que considerar que sólo en Asturias dará cobertura a cerca de sesenta y cinco mil personas, lo cual supondrá la creación de más de diez mil puestos de trabajo, según estimaciones de distintas fuentes.

El pasado 23 de diciembre se aprobó en las Cortes el Anteproyecto de la Ley que se calcula entrará en vigor el 1 de enero del año próximo, será de un modo progresivo, comenzando por los grandes dependientes.

Cocemfe, para quien la entrada en vigor de esta Ley supondrá la realización de una demanda histórica del sector de la discapacidad, seguirá con interés y de forma activa durante este año el desarrollo y tramitación de la Ley, con el fin de contribuir a mejorar y enriquecer en la medida de lo posible el resultado final de la misma.

Las personas dependientes son aquellas que necesitan ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria, como levantarse de

la cama, asearse o comer. En **España**, según los datos del Ministerio de Asuntos Sociales, se calcula que **residen más de 1.125.000 personas que padecen una dependencia grave y severa**. Por otra parte, un 9% de la población española sufre alguna discapacidad que causa incapacidad.

### Esta Ley, reconoce el derecho de las personas, que no se pueden valer por sí mismas a ser atendidas por el Estado, garantizando para ello una serie de prestaciones

La combinación de factores demográficos, médicos y sociales ha llevado a un incremento de las necesidades de atención a la dependencia en nuestro país. Por una parte el envejecimiento de la población, las mayores tasas de supervivencia de las personas afectadas por alteraciones congénitas y la creciente incidencia de la accidental-

dad, llevarán a un crecimiento de la demanda de atención de personas en situación de dependencia.

Tradicionalmente, han sido las familias las que han asumido el cuidado de las personas dependientes. Esa función recae, casi en exclusiva, en las mujeres del núcleo familiar,

sobre todo en el grupo formado por las que tienen entre 45 y 69 años. La incorporación de la mujer al mercado de trabajo y los cambios en el modelo de familia están dificultando la pervivencia de este modelo de "asistencia informal".

Esta Ley, reconoce el derecho de las personas, que no se pueden valer

por sí mismas a ser atendidas por el Estado, garantizando para ello una serie de prestaciones como la teleasistencia, ayudas para la adaptación del hogar, servicios de atención en el domicilio o en centros, así como prestaciones y compensaciones económicas.

Todos estos servicios se gestionarán a través del Sistema Nacional de Dependencia, con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas, que se acabará de establecer totalmente en el año 2015, y para lo que se destinará el 1% del Producto Interior Bruto.

La Ley beneficiará a personas con discapacidad grave, a personas mayores dependientes y a las mujeres que están atendiendo a estas personas. Mujeres que, en muchos casos, no pueden compaginar este servicio con una actividad laboral remunerada.

### La Ley clasifica la situación de dependencia en los siguientes grados

**Grado I. Dependencia moderada:** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.

**Grado II. Dependencia severa:** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere la presencia permanente de un cuidador.

**Grado III. Gran dependencia:** Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia indispensable y continua de otra persona.

# TU

## TRABAJO

nuestra meta

**El objetivo de FUCOMI es facilitar a los jóvenes de las Comarcas Mineras las posibilidades de empleo a través de la formación:**

- ESCUELAS TALLER
- CURSOS DE FORMACIÓN OCUPACIONAL
- CURSOS A LA CARTA PARA EMPRESAS
- BOLSA DE EMPLEO
- ORIENTACIÓN E INSERCIÓN LABORAL
- AREA DE PROYECTOS



Pezo San José, s/n  
33610 Turón - Asturias  
Tel. 985 42 00 25  
[fucomi@fucomi.com](mailto:fucomi@fucomi.com)  
[www.fucomi.com](http://www.fucomi.com)





fucomi

FUNDACIÓN COMARCAS MINERAS

# 8 de marzo

# Día de la Mujer..

El pasado 8 de marzo se celebró el día Internacional de la Mujer. Con este motivo la Confederación Estatal de Minusválidos Físicos de España, (COCEMFE) ha hecho público un manifiesto con el propósito de llamar la atención sobre las miles de mujeres que en nuestro país se encuentran en situación de discapacidad. Asimismo se hace un llamamiento para que en la tramitación de la futura Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia se tengan en cuenta las necesidades concretas de este colectivo y las mujeres con discapacidad puedan decidir sobre sus propias vidas.

## MANIFIESTO

### Por nuestra independencia

Con motivo del día Internacional de las Mujeres, desde COCEMFE, en representación de miles de mujeres con discapacidad que residen en nuestro país queremos hacer oír nuestra voz ante la sociedad y los poderes públicos para reivindicar nuestros derechos como ciudadanas.

Por ello las mujeres con discapacidad **EXIGIMOS:**

**El derecho a poder decidir sobre nuestras propias vidas, sin tener que estar sometidas a las decisiones de terceras personas, que por el mero hecho de no tener deficiencias funcionales se arrogan el poder de proyectar nuestras vidas, ignorando nuestros deseos y expectativas.**

**Desterrar los mitos que nos caracterizan como seres sin roles, vulnerables y subalternos, a causa de la confluencia de dos modelos sociales, como son el género y la discapacidad, frente a los cuales la sociedad reacciona con actitudes negativas.**

**Que los criterios que la futura ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia establezca para el disfrute de las prestaciones que reconoce, sea sensible al género, o lo que es lo mismo, tenga presente las necesidades**

**concretas de las mujeres con discapacidad. En este rubro incluimos:**

- ✓ **Conquista de los espacios públicos:** La puesta en marcha de este sistema, debe redundar en una mayor presencia de las mujeres en el ámbito público, permitiéndonos conquistar aquellos espacios que aún permanecen vedados para nosotras.
- ✓ **Apoyo a la maternidad:** Este sistema debe tener presente nuestro derecho a tener hijas e hijos y a poder atenderlos adecuadamente, para lo que exigimos la prestación de una asistencia personal que nos permita desarrollar nuestro rol de madres, sin que nuestras limitaciones funcionales sean consideradas obstáculos insalvables para ejercer como tales.

## LOS DATOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

- En lo que respecta a Asturias, existen 101.000 personas que tienen algún tipo de discapacidad un elevado número de personas afectadas teniendo en cuenta que hablamos de una Comunidad de tan sólo 1.076.635 habitantes.
- De esta cifra, el 63,25% son mujeres, es decir 63.880 personas en demanda de un cambio social que haga posible su plena integración en la comunidad, sin que puedan existir trabas ni discriminaciones que la dificulten.



✓ **Autonomía en el hogar:** Las mujeres con discapacidad queremos ser plenamente autónomas en el ámbito doméstico, reducto que nos ha sido también negado sobre la base de nuestra supuesta imposibilidad para desempeñar el rol de amas de casa. Para las mujeres con discapacidad dicho rol es resignificado en la medida que deja de ser un papel subalterno y se convierte en la expresión de nuestra capacidad de vivir de manera autónoma e independiente, con plenos derechos para gestionar nuestros propios espacios y proyectos de vida.

✓ **Ejercicio pleno de nuestros derechos:** Exigimos que se reconozcan los derechos subjetivos de un conjunto de ciudadanas que ante todo desean decidir por sí mismas. Por lo tanto, la figura del asistente personal así como los demás recursos que prevea la ley, deben tener en cuenta las especiales necesidades de las mujeres con discapacidad gravemente afectadas, con el objetivo de garantizar el disfrute de una vida autónoma e independiente.

✓ **En última instancia reivindicamos el derecho a una vida independiente y a decidir libremente, de acuerdo con nuestras convicciones y deseos, el modelo de convivencia y el sistema de apoyo que más nos convenga. Esto redundará sin duda en la emancipación tanto de mujeres con discapacidad gravemente afectadas o no, como de mujeres no discapacitadas.**

Alzar la voz y hacer valer nuestras demandas como mujeres con discapacidad es imprescindible para que tanto la Administración pública, encargada de aplicar la ley, como la sociedad en general, sepan que no somos seres con discapacidad "a secas", sin papel que jugar ni retos que afrontar como individuos y como colectivo, sino que también el género atraviesa nuestro vivir cotidiano, precisamente porque ante todo, somos mujeres.

Reflexiones de una Mujer

**Trabajadora y con Discapacidad**

¿Soy yo más mujer y más trabajadora por tener una nómina, que mi madre que nunca ha salido de su casa? ¿Ella no es una mujer trabajadora? Creo que le damos demasiada importancia al hecho de salir a trabajar fuera de casa, porque, las amas de casa, las cuidadoras de enfermos, de niños y de la familia en su hogar, se merecen que todos las apoyemos pues ese es un trabajo para el que no le alcanzan las veinticuatro horas del día. Eso si hay que celebrarlo los 365 días del año.

Esta es la carta de una mujer, trabajadora, madre, esposa, ama de casa y con discapacidad ¿Cómo se puede combinar todo eso? Viviendo la vida sin pensar que tienes una limitación y por supuesto no pensar nunca que eres discapacitada, ni minusvalorarte, si alguna vez tus piernas te fallan, le dices a tu cabeza que tienes que seguir hacia adelante y así un día y otro. No se puede bajar la guardia en ningún momento. Tirar del carro de la vida es muy importante y hacerlo con alegría y buen humor mucho más.

Una mujer es un valor en alza en esta sociedad, y además tener una discapacidad es poseer un valor un poco más alto al enfrentarse a la vida laboral, (muchas veces dura y otras exigente), y con un handicap tan importante que no minora nuestra va-

loración como profesionales, sino por lo contrario, somos en general buenas trabajadoras.

Como todas las mujeres del mundo, nos gustan los retos personales y la superación de esos retos, no nos basta con aprender algo de una cosa, queremos saberlo todo, incluso las niñas con discapacidad superan en ánimo y en fortaleza a los niños, y eso desde la más tierna infancia.

Lo que sí pedimos encarecidamente las mujeres con discapacidad es que la sociedad, la familia y los poderes públicos nos permitan desarrollar todo nuestro potencial humano, igual que al resto de personas y que si algunas veces necesitamos apoyo se nos brinde, pero no obligadamente sino sólo cuando lo pedimos, que os aseguro será muy pocas veces.

Por eso os digo a todas las mujeres con discapacidad trabajadoras fuera de casa o en su casa ¡¡Ánimo, nosotras podemos, ya que somos las herederas de Eva!!.

Loly Rodríguez

**SEM SISTEMAS ESPECIALES DE METALIZACIÓN, S.A**

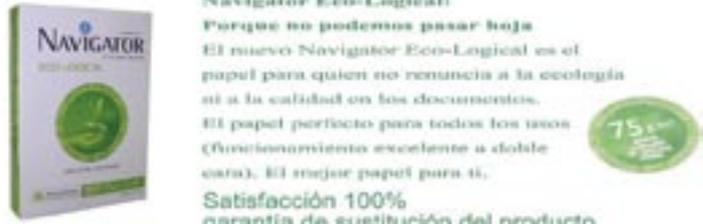
- Instalaciones automáticas de granallado y pintado de chapas y perfiles.
- Tratamiento de granallado y pintado en cabina semiautomática.
- Metalización con zinc, aluminio, bronce, cobre, etc.
- Recargues con aceros especiales.
- Fabricación de equipos.

Calzada Alta, s/n. - 33212 GIJÓN  
Tel. 985 322 400 Fax. 985 329 904

**Navigator Eco-Logical!**  
Porque no podemos pasar hoja

El nuevo Navigator Eco-Logical es el papel para quien no renuncia a la ecología ni a la calidad en los documentos. El papel perfecto para todos los usos (funcionamiento excelente a doble cara). El mejor papel para ti.

**Satisfacción 100% garantía de sustitución del producto**



# La Música de Mozart...



## Terapéutica

La música es el arte de bien combinar los sonidos y el tiempo; la comunicación es la acción de comunicar.

La comunicación musical es la unión que se establece entre dos o más sonidos para lograr un resultado musical. Y la comunicación musico-terapéutica es el diálogo que se establece dentro de un contexto musico-terapéutico para ofrecer canales de comunicación entre las personas.

Mozart recoge con gran acierto las características de la música, po-

niendo gran cuidado en la comunicación en todo su repertorio musical y entrega lo mejor de sí mismo, recogiendo la esencia de la naturaleza y del universo. Su música reúne las condiciones necesarias para servir de instrumento intermediario en musicoterapia.

### Mozart Intimista

La introversión de Mozart, queda reflejada en obras cuya cadencia, asume un valor fundamental a lo largo de su obra; ese viajar hacia su interior sólo

responde a la necesidad de conocerse mejor para poder ofrecer a la humanidad todo lo que tiene.

Los principios de las primeras composiciones de Mozart son tímidos, muy cortitos, como queriendo dar el paso pero sin molestar; a medida que va fortaleciendo su madurez, esos inicios van a ser cada vez más segurizantes y servirán de trampolín, inicio y continuidad de la composición, serán cada vez más armoniosos; esto es verdaderamente significativo si lo trasladamos al campo de la musicoterapia.

A través de la música mozartiana el desarrollo de la comunicación fluye a través de esos compases tímidos y casi inapreciables, favoreciendo la autoestima, la integración de la persona, el fortalecimiento de su ego... el acompañamiento musical puede provocar que la persona experimente ritmos iguales más fuertes o más débiles que su tempo vital, fortaleciendo en unos casos y disminuyendo en otros los handicap o déficit que se vayan a trabajar.

Las composiciones de voz e instrumento (conciertos para piano y orquesta) suponen momentos de gran importancia para el artista. Son tempos esplendorosos de la composición; requieren gran fortaleza interior y un darse a los demás, descentramiento personal para provocar centralidad grupal.

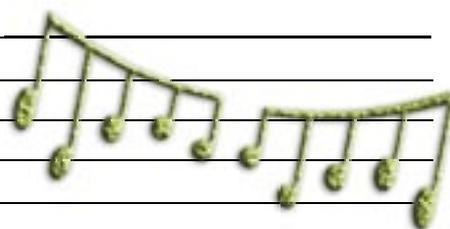
El artista no asume la música como algo intimista, sino como medio para comunicarse con los demás, donde la armonía se revela en todo su esplendor.

En musicoterapia los momentos donde se utilizan voz más instrumentos

única. Requiere precisión y comunicación recíprocas.

Los tempos los armoniza de manera que todos son necesarios, crea vínculos afectivos entre unos y otros, así en musicoterapia se pretende que tanto los tempos andantes, presto o alle-

**Mozart ensalza con exquisito gusto el acoplamiento y la fusión de voz e instrumentos, creando una armonía única**



potencian la concentración, la coordinación y el trabajo en equipo, la retención y la integración.

Mozart ensalza con exquisito gusto el acoplamiento y la fusión de voz e instrumentos, creando una armonía

gro encuentren su lugar dentro del grupo, fortaleciendo cada uno sus peculiares características del mismo.

La visión global y universal de este genio de la música va más allá de las líneas de un Pentagrama.



### Mozart Expansivo

La grandeza de sus obras se fundamenta en la acogida, fusión y expansión de todos y cada uno de los registros, tempos y matices posibles; así, el resultado es la magistral colección de composiciones realizadas por él.

No desecha nada, pues reconoce que cada elemento de la música tiene su función dentro de la misma; es mas, es como si cada elemento tuviera una personalidad determinada, única... Redescubre cada tempo en todos los planos de la persona: afectivo, psicológico, emocional, físico, y consigue que cada uno de lo mejor de sí mismo.

Trasladada a la musicoterapia, su música focaliza y ajusta cada personalidad a su tempo correspondiente,

logrando unión, armonía y equilibrio personal y grupal. Consigue así beneficios estabilizadores, tranquilizadores y optimistas.

Con todo ello se logra una comunicación recíproca y receptiva; dedica y da mucha importancia a la escucha de sí mismo y del entorno, del universo, haciendo posible un diálogo musical.

Así la música de Mozart traspasa todo lenguaje musical llegando a crear un mensaje casi "terapéutico".

La música como eje vertebrador, canaliza y filtra la comunicación de manera que la convierte en lenguaje musical válido para todos.

## ¿Música sacra o música profana?

Los temas humanistas los trata desde el punto de vista musical conciliando que el mesosoforte (mf) y el piano (p) vayan acompasados, en vez de ser opuestos.

Los opuestos ya no son rivales, sino que se compenetran y se armonizan.

En musicoterapia cada tempo es único y necesario, por lo que se pretende armonizar cada peculiaridad personal en beneficio de uno mismo y del grupo.

Todas las energías positivas y negativas son canalizadas y potenciadas a través de la música. Cada tempo tiene su melodía, de esta forma: La angustia y desesperación, la quietud y la serenidad, la alegría, y el positivismo son recogidas con exquisita belleza en el "Réquiem", y a su vez, "La flauta mágica" transmite la inocencia del niño, el despertar de la primavera, el bullicio de los pajarillos y el sentimiento de gozo que se desprende de esa comunicación conjunta.

Realmente, las etapas por las que pasa el ser humano en su ciclo vital, son reflejadas en las composiciones de Mozart.

Independientemente de agrupar la música de Mozart en uno u otro grupo lo realmente importante, es la capacidad del compositor para comunicarse con todo el mundo. No importa el estatus social, Mozart habla desde el lenguaje universal, los sentimientos, la afectividad y el tempo individual.

La música sacra tiene un componente afectivo religioso muy fuerte pues pretende resaltar momentos o hechos religiosos fundamentales para momentos eclesiales importantes, si bien es verdad que el encargo viene de la alta jerarquía de la iglesia.

Mozart recurre una vez más a los sentimientos para lograr un efecto universal: el entendimiento, el acompañamiento e identificación con cada una de sus obras.

Así, si bien es verdad, que puede calmar, sobrecoger y acompañar también revitaliza, estimula y optimiza. El sentimiento religioso es inherente al ser humano y Mozart lo sabe bien. Ejemplo de ello son "Kyrie Eleison", "Santus-Hosana".

La música profana se trabaja en todas las etapas de la vida. Nacimiento, juventud, madurez y vejez. En ellas la continuidad musical ofrece la posibilidad de explorar, expresar, conocer y compartir, enseñar y aprender, dar y recibir, nacer y morir.

Las energías vitales nacen, se reconducen y acompañan en el crecimiento personal y grupal, se respeta cada tempo vital, se potencia la libertad de comunicación de cada persona. Mozart consigue con éxito la armonía del universo, de las emociones y de los sentimientos.

Es un músico precoz pues desde muy niño escribe composiciones que jamás nadie se habría atrevido a componer. Si bien, en aquel momento pocos entendieron el alcance de esas composiciones, hoy en día, la musicoterapia consigue que esas experiencias musicales fortalezcan y reconduzcan los ámbitos físicos, psicológicos, cognitivos y emocionales de las personas, consigue abrir canales de comunicación, mantener activas las capacidades de las personas, relentizar los achaques de las enfermedades y ayudar a limar la soledad de las personas.

En el 250 aniversario que estamos celebrando, recordar la figura de un genio como Mozart, compositor y autor de excelentes obras, requiere, no solo reconocer su valía como profesional de la música, sino que además, permite incluir sus obras como medios terapéuticos de trabajo, en los que, a través de lo más íntimo de las personas, se llegan a conseguir objetivos musicoterapéuticos.

**Cristina Rogel.**  
Musicoterapeuta

# Bonomovie



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

Adquiere tu Bonomovie, elige y disfruta

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

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

venta anticipada

por teléfono: **902 22 09 22**

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

**YELMO CINEPLEX**  
**OCIMAX GIJÓN**

*diversión garantizada*



O, mejor dicho TU límite... es tuyo y solamente tuyo. Tú debes decidir cuál es o donde se encuentra con tu propia experiencia. Ni la sociedad, ni el entorno ni tan siquiera la ciencia puede imponer categóricamente hasta dónde puede llegar una persona con discapacidad, ya que, aunque pudieran existir dos lesiones o dos síntomas exactamente iguales... las personas nunca lo son.

e l

### Sobre la ciencia...

Es innegable el avance de la medicina en todos sus campos, como lo es de todo el conocimiento humano, y lo que es aún mejor, es que este avance cada vez va más rápido, apoyado en constantes descubrimientos, médicos y tecnológicos. Enfermedades incurables ayer, hoy tienen solución o tratamiento y el cerco a éstas, cada vez es más estrecho.

Pero otra cosa es la persona. Sabemos mucho de la fisiología pero muy poco de la psicología. Es algo así como conocer la mecánica de un

automóvil pero no saber nada del conductor, que es, en definitiva, el que decide el cómo, el dónde y el cuándo.

Recuerdo una lesión que tuve en una rodilla y la consulta con un traumatólogo de Oviedo que me demostró su gran calidad como médico sin esgrimir argumentos científicos. Mi postura era la de intentar obtener un diagnóstico exacto, un tratamiento exacto, y saber hasta dónde podía practicar deporte y hacer reposo. Ante un acoso inquisitorial, el hom-

bre me contestó una de las frases que deberían encabezar todos los libros médicos del mundo... "Dos personas de las mismas características, con la misma lesión y los mismos síntomas... uno de ellos se queda en cama y el otro se va a trabajar tranquilamente" y esa es la realidad.

La ciencia es definitivamente un medio importantísimo... pero la interacción de la persona y su capacidad de reacción es decisoria en la mayoría de los casos.



Imagen cedida por la Asociación de Personas con Discapacidad de Castro Urdiales ADICAS (Cantabria).

**Vamos a ver ¿Qué es extremo? ¿hacer escalada deportiva? Sobre esto se podría preguntar que a cuántas personas (sin discapacidad) conoces que sean "capaces" de subir al K2. Yo, a ninguna.**

# Límite

## Sobre el deporte... ¿extremo?...

Este término nunca me acabó de gustar para definir actividades que pueden producir un tipo especial de gratificación a las personas que las practican. No sé, pero "deporte" siempre me ha sonado a "obligación, mantener la línea, disciplina"... en definitiva parece que falta la diversión... la excitación... la adrenalina (a veces un poco de miedo - controlado - que nos hace más fuertes y sentirnos más vivos). Todo lo que nos desarrolla como persona integral. La diversión y el ocio tan necesario para todas las personas y por supuesto aún más, para aquellas que tengan alguna discapacidad.

Ahora bien, cuando al deporte se le coloca la etiqueta de "extremo" parece que es como cuando colocaban los dos rombos a las películas de TV... esto no es tolerado para personas con discapacidad...y digo yo ¿Quién cuelga esa etiqueta y con qué criterio? ¿Realmente se puede

Imagen cedida por la revista En Marcha.



aplicar un baremo estándar sobre la adecuación de las actividades a las personas... partiendo del hecho indudable de que no hay dos personas iguales? Pienso que, por un lado, es simplificar la cuestión y por otro es colocar otra barrera más... que es precisamente lo que sobra.

Vamos a ver ¿Qué es extremo? ¿hacer escalada deportiva? Sobre esto se podría preguntar que a cuántas personas (sin discapacidad) conoces que sean "capaces" de subir al K2. Yo, a ninguna. Pero hay un escalador

norteamericano (lesionado medular) que ha escalado "El Capitán" con sus dos manos y un material adaptado al ascenso. También hay personas (con o sin discapacidad) para las que pasear el muro de San Lorenzo les supone una aventura arriesgada y hay otras personas para las que hacer, por ejemplo, vela-crucero supone una simple diversión (yo tengo un amigo, lesionado medular, que ha navegado con su silla de ruedas en un crucero adaptado).

## ¿Una persona con discapacidad tiene el límite en la propia discapacidad o en la existencia o inexistencia de la adaptación tecnológica de un determinado material?

### Sobre la tecnología aplicada a la discapacidad...

¿De qué hablamos entonces? De la capacidad física de realizar una determinada actividad con un consiguiente esfuerzo físico o de la adaptación de un material para llevarla a cabo... o, lo que es lo mismo ¿una persona con discapacidad tiene el límite en la propia discapacidad o en la existencia o inexistencia de la adaptación tecnológica de un determinado material? Sobre esto, algún abogado del diablo podría decir que "las personas con discapacidad pueden hacer algún que otro deporte, pero muchos otros no". Vale, de acuerdo, pero yo diría lo mismo de las personas "sin discapacidad". Porque el hecho de que te funcione todo el cuerpo y la mente no implica que estés capacitado para escalar una montaña, bajar a una cueva o surfear una ola. Sin embargo hay personas con graves

discapacidades que escalan o incluso que hacen surf con las piernas inmóviles (película documental "step into liquid") porque hay un material o un acompañante adaptado a tal fin.

Cuando nos referimos a las adaptaciones, algunos piensan en una sofisticación tecnológica cercana al programa espacial. Pero, nada más lejos de la realidad. Una silla de ruedas es también una adaptación al simple desplazamiento y lo encontramos muy cotidiano.

Además, si lo pensamos objetivamente, una gran mayoría de deportes tienen, imprescindiblemente, un material adaptado a una actividad. Una persona no puede esquiar sobre sus pies, por eso existen bastones y tablas, como también existe una silla

adaptada con su tabla y sus bastones para personas con discapacidad física. O una bicicleta... o un velero... o una silla para jugar al tenis, al baloncesto, al ping-pong, al fútbol... ¿Qué es acaso una botella de oxígeno, unas gafas de buceo y unas aletas, sino una adaptación material para que una persona se desenvuelva en un medio ajeno y hostil como es el fondo del mar? Pues bien, si esa persona además no puede mover parte de su cuerpo o tiene una discapacidad sensorial, pues tendrá simplemente una adaptación diferente de ese mismo material y un aprendizaje distinto de su uso y de la seguridad del mismo.



Imagen cedida por la revista En Marcha.



Imagen cedida por la revista En Marcha.

### Sobre la realidad...

Con todo esto y a pesar de todo, si una persona con una discapacidad física importante dice... "yo para divertirme suelo ir a la piscina a nadar un poco" muchos... llamémosles ajenos al conocimiento (por no decir otra cosa) pensarían... "pues qué bien, qué fuerza de voluntad tienes". Pero si esa misma persona dice...

"yo para divertirme y sentirme bien me gusta tirarme de un puente con una goma elástica y un arnés"... aquellos pensarían que está casi para encerrar.

Lo que quiero decir con todo esto es que también las personas sin discapacidad requieren un material adaptado a su cuerpo y un proceso de aprendizaje y tienen, desde luego un límite y es normalmente el que ellos mismos se marcan, no el que les imponen exteriormente.

Lo que realmente es importante no es la cota que se alcanza en una actividad, sino el hecho de realizarla siempre y cuando te reporte un bienestar o una satisfacción espiritual y/o física.

En ocasiones pueden ser más costosas de superar las barreras interiores que las exteriores pero siempre hay una diferencia cualitativa y es que las exteriores nos son impuestas y las interiores, desgraciadamente, nos las imponemos, tengamos o no tengamos una discapacidad.

**Mario Izquierdo Suárez**



**CAJA RURAL  
DE ASTURIAS**

## VII

# Trofeo "Ciudad de Oviedo" de esgrima en silla de ruedas



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

El allerano Jesús Fernández, tras una lesión en su brazo izquierdo que le ha mantenido inactivo los tres últimos meses, regresaba al "Ciudad de Oviedo" con la miras puestas en tomar tono a la competición más que fijarse unos objetivos en resultados. Pero estos fueron igualmente positivos, alcanzando dos finales en las pruebas de florete y sable. En la primera de ellas, celebrada en la mañana del sábado, tras derrotar al sevillano Luis Redondo en semifinales, 15-8, en la final no pudo con el máximo favorito, el catalán Pedro Monasterio que se impuso por un claro 15-2. Alejandro Rodríguez no pasó el cruce de cuartos de final, en el que cayó frente al valenciano Juan Arnau por un ajustado 15-13. En categoría florete femenino, la madrileña Gema Hassen-Bey derrotaba en la final a la catalana Mariona Hellín por 15-10.

En cuanto al sable, éste sólo en categoría masculina y disputado en la tarde del sábado, Jesús Fernández accedía a la final tras vencer a un to-cayo suyo, pero este sevillano, Jesús Fernández, por 15-7, no pudiendo en la final con el actual campeón de España, el madrileño Luis Sánchez que se hacía con el triunfo final por 15-11. Rodríguez por su parte no



**El Hotel Silvota albergó los días 4 y 5 de Marzo, la séptima edición del Trofeo "Ciudad de Oviedo" de Esgrima en silla de ruedas, segunda prueba puntuable para el Campeonato de España 2006 tras la disputada en Sevilla, y supuso la vuelta a la competición de los dos representantes asturianos, Jesús Fernández y Alejandro Rodríguez, con buen papel para el primero y tan solo discreto para el segundo de ellos.**

podía superar al malagueño Carlos Soler en cuartos de final (15-8) y se conformó con el sexto puesto.

Para la mañana del domingo quedaron reservadas las pruebas de espada, en ambas categorías. En este arma, una de las favoritas de Fernández, la poule previa quiso que en cuartos de final se enfrentara de nuevo a Pedro Monasterio, quién le derrotó por 15-8, finalizando sexto, mientras Rodríguez era octavo tras perder con Luis Sánchez en igual ronda por 15-4. El madrileño fue a la postre el vencedor, imponiéndose en la fi-



**Jesús Fernández alcanza las finales en florete y sable. Los madrileños Luis Sánchez y Gema Hassen-Bey consiguen "doblete"**

nal al Jesús Fernández sevillano por 15-6. En categoría femenina a punto estuvo de darse la gran sorpresa de la competición, ya que la debutante Irene Villa se metía en la final, decidiéndose la misma en el último tocado, en el que Gema Hassen-Bey hacía doblote en el asalto más emocionante, 15-14.

El acto de entrega de trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría estuvo presidido por **D. José Alberto Álvarez**, Presidente de FEDEMA, **D. Francisco Javier Alonso**, Presidente del Club Armas Gijón

y **D. Igor Otaegui**, Responsable de arbitraje de la competición.

El Campeonato de España seguirá con las pruebas de Valencia, Madrid y Barcelona, habiendo obtenido los asturianos los primeros puntos en el mismo en este "Ciudad de Oviedo", tras no haber participado ninguno de ellos en la primera prueba de Sevilla. La **organización corrió a cargo de FEDEMA** y el **Club Armas Gijón**, contando con el **patrocinio del Ayuntamiento de Oviedo**, la **Dirección General de Deportes y Cajastur**.

**Firma del Convenio DGD-FEDEMA**

El jueves, día 16 de Febrero de 2006, tuvo lugar la firma del convenio anual que la Dirección General de Deportes realiza con **FEDEMA**, la **Federación de Deportes de Minusválidos Físicos del Principado de Asturias**, y que por quinto año consecutivo permite consolidar la actividad de deporte adaptado en nuestra región. En dicho acto estuvieron presentes **D. Daniel Gutiérrez Granda**, Director General de Deportes, y **D. José Alberto Álvarez García**, Presidente de FEDEMA.

El convenio tiene como principales objetivos, entre otros, la promoción deportiva entre el colectivo de discapacitados físicos mediante la organización de eventos competitivos en el Principado de Asturias.

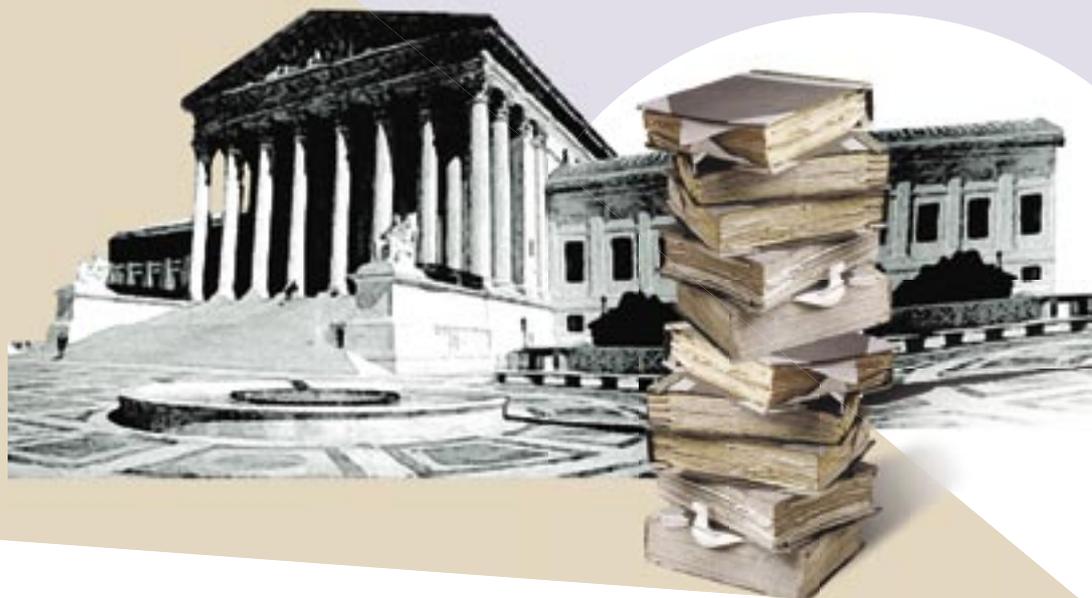
SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

**Tu salud, nuestro principal objetivo**



**Cristina Fernández**

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



¿Es compatible la percepción de una pensión de invalidez con la realización de un trabajo por cuenta ajena?

En primer lugar es necesario distinguir entre los diferentes grados de incapacidad existentes:

- **Incapacidad permanente total para la profesión habitual**, la cual inhabilita al trabajador para la realización de todas o de las fundamentales tareas de dicha profesión y siempre que pueda dedicarse a otra distinta. La prestación consiste en una pensión, cuya cuantía es igual al 55 por 100 de la base reguladora que se incrementará en una 20 por 100 para los mayores de 55 años.
- **Incapacidad permanente absoluta para todo trabajo**, que es aquella que inhabilita por completo al trabajador para toda profesión u oficio. La prestación consiste en una pensión, cuya cuantía es igual al 100 por 100 de la base reguladora.
- **Gran Invalidez**, es la situación de un trabajador que se encuentra afectado por una incapacidad permanente a consecuencia de pérdidas anatómicas o funcionales y que por ello necesita la asistencia de una persona para llevar a cabo los actos más esenciales de la vida. La prestación consiste en una pensión, cuya cuantía es igual al 100 por 100 de la base reguladora, incrementado en un 50 por 100 que irá destinado a la persona que le atienda. Se puede sustituir ese incremento por el alojamiento y cuidado del gran inválido en régimen de internado en una institución asistencial pública de la Seguridad Social.

La primera de ellas es compatible con la realización de cualquier trabajo por cuenta ajena o propia en la misma empresa en la que el trabajador prestaba sus servicios (siempre y cuando no se desempeñe el mismo puesto de trabajo) o en otra distinta. Se debe comunicar a la Entidad Gestora la realización de dicho trabajo y existe obligación de cursar la correspondiente alta del trabajador y cotizar. En el caso de que el beneficiario comience a desempeñar una actividad laboral no percibirá el incremento del 20 por 100, dado que el mismo trata de compensar los casos en los que por la falta de preparación y por las circunstancias sociales y laborales del lugar de residencia de la persona, se presume su dificultad de obtener un empleo en una actividad distinta a la que desarrollaba (por ello, lógicamente no se percibirá en cuanto la persona desempeñe un trabajo remunerado).

En el caso de las dos incapacidades restantes, la pensión no impedirá el ejercicio de aquellas actividades, sean o no lucrativas, que sean compatibles con el estado de la persona y que no supongan un cambio en su capacidad de trabajo, dado que en ese caso, sería susceptible de revisión dicha situación. Asimismo existe obligación de comunicar a la Entidad Gestora la realización de dicho trabajo así como cursar la correspondiente alta del trabajador y cotizar. Se entiende, dado que no se establece incompatibilidad alguna al respecto, que el beneficiario continuará percibiendo la prestación que tenía reconocida, siempre y cuando, como ya expuse, el trabajo por cuenta propia o ajena a desempeñar, no suponga un cambio de la condición de minusválido que dio origen a esa prestación.

**Distribuidor de Stricker Handbikes**  
Ganadores del Premio Innovación Orprotec 2005

Nuestros innovadores productos son:  
Handbikes manuales, eléctricas y semieléctricas  
que se adaptan a cualquier silla de ruedas.  
La Sillaplaya. Y otros accesorios prácticos.

[www.rodem.es](http://www.rodem.es) e-mail: [info@rodem.es](mailto:info@rodem.es) tel./fax: 96 325 99 41

 **Puerto de Gijón**

 **Autoridad Portuaria de Gijón**

— La Tecnología al Servicio de la Discapacidad

La empresa alemana R&E Stricker GmbH recibió el Premio Innovación en la reciente edición de Orprotec 2005 celebrada los pasados días 24, 25 y 26 de Noviembre en el recinto ferial de Feria Valencia. El producto ganador fue el modelo ElectroDrive Smart; la versión semieléctrica de las Stricker Handbikes.

Las Stricker handbikes son el complemento ideal para las sillas de ruedas manuales. Son un nuevo sistema práctico para cualquier usuario de silla de ruedas. Se puede usar como medio de transporte sano, o para hacer deporte, pudiendo desengancharlo fácilmente de la silla y aparcarlo en cualquier sitio para poder desplazarse solamente con la silla de ruedas. Esto es posible gracias a su práctico sistema de fijación y elevación automático de ruedas delanteras de la silla.

Las Stricker handbikes están compuestas por una estructura tubular telescópica con dos brazos articulados extensibles permitiendo su adaptación a cualquier silla de ruedas del mercado.

Son el vehículo que nos permite llegar de forma fácil y cómoda a todos aquellos lugares a los que muchas veces las características del terreno

nos limita su acceso. Gracias a su diseño permite recorrer largas distancias con poco esfuerzo. Además, se ha demostrado que mejoran la posición en la que los usuarios se impulsan y ello conlleva un beneficio terapéutico.

Existen varios modelos de Stricker handbikes: manuales, eléctricas, semieléctricas; para niños, para adolescentes, para adultos; de 7, 14 y 48 marchas; con ruedas de 20, 24 y 26 pulgadas. Además, son una alternativa a la silla eléctrica convencional o al scooter, más pesados y difíciles de transportar en un automóvil.

Gracias a Rodem, su distribuidor en España, ya se pueden conseguir más fácilmente en cualquier territorio. Si desean más información consulten [www.rodem.es](http://www.rodem.es)



[www.pepeiglesias.net](http://www.pepeiglesias.net)

Web diseñada por Grupo Inicativas Premio Álvaro Cunqueiro a la Mejor Web Gastronómica de España



La web [www.pepeiglesias.net](http://www.pepeiglesias.net) ha sido recientemente galardonada con el premio Álvaro Cunqueiro a la mejor web gastronómica de España.

El diseño y programación de este espacio web fue llevado a cabo por el Grupo Inicativas de Comunicación Integral S.L. fundada en el año 2001 dentro del sector de las agencias de publicidad. En la actualidad cuenta con una plantilla de 11 empleados 10 de ellos personas con discapacidad.

El propósito de Grupo Inicativas es el asesoramiento y desarrollo integral de todo lo que, en materia publicitaria y marketing, pueda concernir a una empresa, abarcando tanto los medios tradicionales como las nuevas tecnologías, para llegar a ese fin.

¿Buscas piso en Gijón?

prueba en [WWW.ASPROCON.COM](http://WWW.ASPROCON.COM)

C/ Corrida, 19, 6º - GIJÓN  
 Tfno.: 985 35 38 46 - Fax: 985 31 53 24  
 E-mail: [asprocon@fonet.es](mailto:asprocon@fonet.es)

**ASPRO CON**  
 ASOCIACIÓN DE PROMOTORES Y CONSTRUCTORES DE EDIFICIO URBANO

EMPRESARIOS DE CONSTRUCCIÓN

Electrónica y Electricidad, S.A.

Avda. Pablo Iglesias, 15 - C.P. 33205 GIJÓN - ESPAÑA

Tel.: 34/ 985 13 41 71 Fax.: 34/ 985 13 42 22

e-mail: [tsk@tsk.es](mailto:tsk@tsk.es) [www.tsk.es](http://www.tsk.es)

# *i*Socorro!

## ya es PRIMAVERA

Llegó la primavera. La naturaleza explota de vitalidad, los colores se vuelven más brillantes, los días comienzan a ser más largos, el azul del cielo más intenso. Pero con la llegada del buen tiempo, una de cada diez personas se calcula que sufrirá en mayor o menor medida astenia primaveral.

Este trastorno se caracteriza por un profundo cansancio, agotamiento, decaimiento y falta de energía para realizar la actividad habitual.

La causa no está del todo clara y se atribuye a diversos factores, entre ellos el cambio climático e incluso a los procesos alérgicos tan frecuentes en esta época del año. La incidencia de esta afección se ha multiplicado en las últimas décadas, y casi el 2% de la población sufre en algún momento de su vida los efectos de la astenia siendo más frecuente su aparición en las mujeres.

Normalmente durante estos días la tentación de tumbarse en el sofá o de sucumbir a la inactividad aparece a cada instante. No se deje vencer y aproveche que los días comienzan a ser más largos para realizar actividades como practicar deporte, o dar paseos de al menos 45 minutos.

A pesar de su elevada incidencia, la astenia primaveral es de carácter leve y desaparece poco a poco, a medida que el organismo se adapta a las nuevas circunstancias estacionales y ambientales.

### Recomendaciones para afrontar la astenia primaveral

- ✿ Llevar una dieta saludable y equilibrada.
- ✿ Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- ✿ Beber al menos 2 litros de agua al día.
- ✿ Reducir o eliminar la ingesta de comida basura, comida precocinada, congelada, o rica en grasas.
- ✿ Reducir el consumo de azúcar y harinas refinadas.
- ✿ Reducir o eliminar la ingestión de bebidas alcohólicas, gaseosas o estimulantes.
- ✿ Reducir o eliminar las formas de cocción no adecuadas como los fritos.
- ✿ Evitar el consumo de excitantes, drogas, tabaco, etc.
- ✿ Respetar las horas de sueño y realizar ejercicio físico moderado.
- ✿ Mantener horarios fijos para acostarse y levantarse.
- ✿ Hacer las comidas siempre a las mismas horas.

*Pero ¿Qué es una simple "flojera temporal" al lado de las temidas alergias características de esta época del año? Son muchas las personas que viven la llegada de la primavera como un particular "Vía Crucis", pues es en esta estación cuando en el aire que respiramos está concentrado mayor cantidad de polen.*

## ¿Qué es la alergia?

La alergia consiste en una reacción exagerada del organismo ante una sustancia que la percibe como un agente nocivo. El cuerpo humano contiene una serie de componentes, células y proteínas que se encargan de defenderlo cuando es agredido por agentes extraños. Estos componentes forman el sistema inmunológico.



A veces, los agentes que son considerados dañinos para el organismo no son peligrosos pero así lo percibe el sistema de defensa. Al entrar en contacto estos agentes con el organismo se produce una respuesta exagerada que produce los síntomas de las alergias.

## Alergia al polen

En España existen más de ocho millones de personas alérgicas al polen, una cifra que aumenta espectacularmente cada año. Algunos expertos apuntan a que las causas no están tanto en el polen como en la creciente contaminación atmosférica de las ciudades.

Si damos un paseo por el campo, podremos observar como muchos insectos se posan en plantas y flores atraídos por su color y agradable aroma. Tras libar el néctar transportan en sus patas el polen hasta otras flores; esto se llama "polinización entomófila".

Otras plantas sin embargo, realizan esa función a través del aire; se habla entonces de "polinización anemófila". Este segundo tipo de polinización es el responsable de las alergias primaverales.



**La alergia al polen produce rinitis. Los síntomas por lo general se caracterizan por picores e irritación de ojos, nariz, paladar y faringe**

En ocasiones pueden padecerse síntomas más graves como, cefaleas, irritabilidad, depresión, insomnio, estornudos y lagrimeo. A veces la persona nota dificultad para respirar y un silbido con la respiración.

Cuando estos síntomas aparecen repetidamente cada año con el comienzo de la primavera, lo más probable es que se padezca esta enfermedad. En este caso se debe acudir al médico para que realice un diagnóstico definitivo.



**Autocares  
RONCERO**  
Autocares y Microbuses de 14, 23 y 50 plazas  
para minusválidos y parapléjicos  
Alfonso VI. 8. 45700 Consuegra (Toledo)  
Tfns.: 925 480 022 - 475 746. Fax: 925 475 746  
autoroncero@wanadoo.es



**20 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN**

## Mojete Manchego

### Ingredientes para 4 personas:

6 pimientos rojos, 1/2 bacalada, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, perejil, cominos, nuez moscada y sal.

### Elaboración:

Asar los pimientos y pelarlos.

Cortarlos en juliana. Desalar el bacalao durante 24 horas. Una vez desalado, asarlo al horno y desmenuzarlo. Agregar el bacalao a los pimientos y aderezarlo con ajo machacado, perejil, cominos, una pizca de nuez moscada, sal y aceite.



## Marañuelas de Luanco

### Ingredientes:

1 kilo de harina, 11 yemas más un huevo entero, 1/2 kilo de azúcar, 1/4 kilo de manteca cocida (de aldea), la ralladura de la corteza de 1 ó 2 limones y sal.

### Elaboración:

Se mezclan bien todos los ingredientes, llegando a trabajar bien la masa y que no se pegue, la ponemos encima del mármol y cortando trozos siempre iguales con el cuchillo, se van elaborando los modelos que cada persona quiera, los más corrientes de siempre son las trenzas, espirales etc... Se llevan a cocer a un horno de panadería, en unas bandejas grandes, según la cantidad, y se sacan antes de que estén doradas, para que no las consuma el fuego.



## Fideua



### Ingredientes para 6 personas:

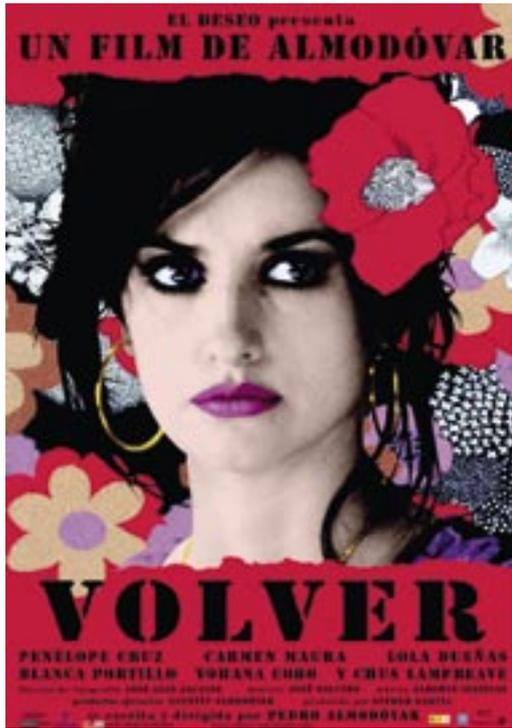
- 600 grs. de fideos medianos, troceados.
- 600 grs. de cigalas medianas.
- 250 grs. de gambas frescas.
- 600 grs. de rape, limpio y troceado.
- 200 grs. de tomates maduros.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 vaso 1/2 de aceite de oliva.
- 2 l. de caldo de pescado de pastilla.
- Unas hebras de azafrán y sal.

### Elaboración:

Ponga el aceite en una paellera, y sofría en él las cigalas y las gambas, reservándolas aparte; en el mismo aceite sofría el rape, los ajos, pelados y picados, los tomates, limpios y troceados finamente, y el pimentón, deje cocer durante unos minutos, y añada el caldo.

En el momento en que rompa a hervir, incorpore los fideos y el azafrán, sazone, y agregue las cigalas y las gambas.

Mantenga la cocción 15 minutos, introdúzcalo en el horno durante 5 minutos para que quede bien seco, y sirva inmediatamente.

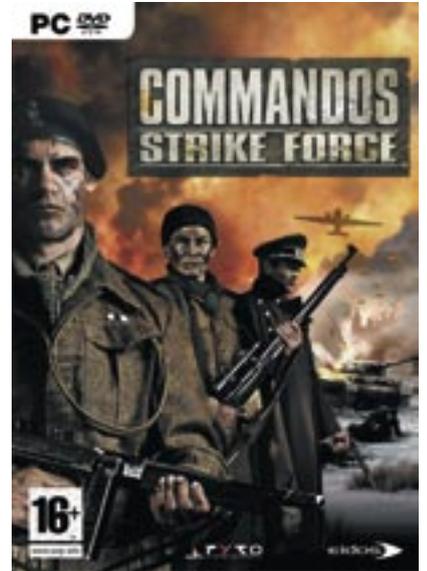


Cine

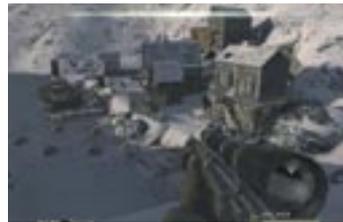
# Videojuego

PC, PS2, Xbox

Commandos Strike Force es un juego de acción en primera persona ambientado en la Segunda Guerra Mundial que cuenta con tres personajes, cada uno con diferentes características y habilidades. Emprende misiones de acción, infiltración y sigilo, utiliza tácticas poco convencionales y enfréntate al enemigo con un variado arsenal de armas. Lucha en escenarios abiertos no lineales a través de Francia, Noruega y Stalingrado como Boina Verde, Francotirador o Espía. Es la producción más cara de la historia del videojuego en España.



Tres generaciones de mujeres sobreviven al viento solano, al fuego, a la locura, a la superstición e incluso a la muerte a base de bondad, mentiras y una vitalidad sin límites. Ellas son Raimunda (Penélope Cruz) casada con un obrero en paro y una hija adolescente (Yohana Cobo). Sole (Lola Dueñas), su hermana, se gana la vida como peluquera. Y la madre de ambas, muerta en un incendio, junto a su marido (Carmen Maura). Este personaje se aparece primero a su hermana (Chus Lampreave) y después a Sole, aunque con quien dejó importantes asuntos pendientes fue con Raimunda y con su vecina del pueblo, Agustina (Blanca Portillo). Volver no es una comedia surrealista, aunque en ocasiones lo parezca. Vivos y muertos conviven sin estridencias, provocando situaciones hilarantes o de una emoción intensa y genuina.



**SANICAL ASTUR S.L.**

Avda. Torrelago, 22 - 6º E - Tfn. 985 20 02 03 - 33010 OVIEDO - ASTURIAS

**Hospital Begoña**

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

**Etiquetas Maile, s.a.**

Polig. Industrial de Porceyo. I-13 Parc 42 Galileo Galilei. Nave 2 - 4. 33392 - Gijón  
Tel. 985 167 198 - Fax. 985 168 210

Etiquetas:  
- Autoadhesivas.  
- Ordenador.  
- Bobina.  
- Térmicas.  
- Hojas Din-A4.  
- Láser, inkjet y fotocopiadora.

Universidad de Oviedo

LA FABRICA DE CONOCIMIENTO DE ASTURIAS

**Metalúrgica M. G., S.A.**

Taller. Calderería

C/ Solar, s/n  
Tfn: 985 321 149 - 985 324 216  
Fax: 985 325 181

Apartado 4.004  
33212 - Gijón

**COCEMFE-ASTURIAS**

C/ Doctor Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón (Asturias)  
www.cocemfeasturias.es - federacion@cocemfeasturias.es

Tlf.: 985 396 855 Fax: 985 990 756

## Asociaciones Federadas a COCEMFE-ASTURIAS

**FRATER**

(Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)  
C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo  
Tlf.: 985 207 507

**ALCER**

(Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales)  
C/ Emilio Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo  
Tlf./Fax: 985 256 250

**UMA**

(Unión de Discapacitados del Principado de Asturias)  
C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón  
Tlf./Fax: 985 360 438

**ELA Principado**

(Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica)  
C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón  
Tlf./Fax: 985 163 311

**DIFAC**

(Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca)  
C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33400 Avilés  
Tlf./Fax: 985 551 501

**CÉBRANO**

(Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevvenida)  
C/ Cptan. General Gutiérrez Mellado, 6 4º A.  
33510 Pola de Siero. Tlf./Fax: 985 726 470

**AADEM**

(Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple)  
C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo  
Tlf./Fax: 985 288 039

**AENFIPA**

(Asoc. de Enfermos de Fibromialgia del Princp. de Asturias)  
Centro Social el Cristo. C/ Burriana, 1. 33006 Oviedo  
Tlf.: 687 469 175

**FQ**

(Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)  
C/ Jacinto Benavente, 13. 33013 Oviedo  
Tlf./Fax: 985 96 45 92

**ALAS**

(Asoc. Lúpicos de Asturias)  
C/ Instituto, 17 2ºA. 33201 Gijón  
Tlf.: 985 172 500 - Fax: 985 170 538

**AHEMAS**

(Asoc. de Hemofilia de Asturias)  
Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo  
Tlf.: 985 230 704 - Fax: 985 600 355

**PRÁMARO**

(Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapacitados)  
Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado  
Tlf.: 657 138 199

**Asociación Parkinson Asturias**

C/ Mariscal Solís, 5. 33012 Oviedo  
Tlf./Fax: 985 237 531

**ADAFA**

(Asoc. Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer)  
Avda. de Galicia, 62. Dpcho. Nº 8. 33212 Gijón  
Tlf./Fax: 985 321 525

**ACCU-Asturias**

(Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa)  
C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón  
Tlf./Fax: 985 091 237

**Asociación Asturiana de Neurofibromatosis**

Hotel de Asociaciones de Santullano  
Avda. Fernández Ladreda, Nº 48. 33011 Oviedo  
Tlfs.: 985 201 360/717 146 - Fax: 985 218 000

## SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

**CONTACTAR CON**

Redacción serCapaz. Grupo Iniciativas, s.l.  
Dr. Avelino González, 5 bajo 33211 Gijón, Asturias (España)  
Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187 - e-mail: comunicacion@cocemfeasturias.es



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

**flc** *te puede ayudar*

#### Ayudas para:

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



FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

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

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

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



Gobierno del  
Principado de Asturias



# Asturias

naturalmente



## RED REGIONAL DE ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

PARQUE NACIONAL | Picos de Europa (Reserva de la Biosfera)

PARQUES NATURALES | Somiedo (Reserva de la Biosfera) | Redes (Reserva de la Biosfera)  
Fuentes del Narcea, Degaña e Ibañeta (Reserva de la Biosfera) | Ponga

RESERVA NATURAL INTEGRAL | Muniellos (Reserva de la Biosfera)

RESERVAS NATURALES PARCIALES | Barayo | Ría de Villaviciosa | Cueva de las Caldas  
Cueva del Lloviu | Cueva del Sidrón | Cueva Rosa

PAISAJES PROTEGIDOS | Cabo Peñas | Cuencas Mineras

40 MONUMENTOS NATURALES