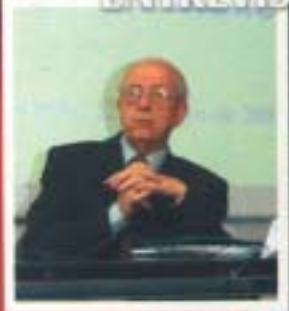


NÚM. 12 VERANO 2003. Año III

serCapaz



ENTREVISTA



Demetrio Casado.
Director Técnico del
Real Patronato sobre
Discapacidad

ACTUAL



Asamblea General de
COCEMFE-ASTURIAS

REPORTAJE



Acuoterapia:
Ejercicios globales de
descarga en medio acuático

Vida
Independiente
sinónimo de igualdad de
oportunidades

Ayudas que abren puertas

PROGRAMA AUTONÓMICO DE VIVIENDA DE ASTURIAS

2001-2005

PLAN DE VIVIENDA

2002-2005

Recursos: 60 millones de euros/año.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE INFRAESTRUCTURAS Y POLÍTICA TERRITORIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ARQUITECTURA Y VIVIENDA



Teléfono de información:
985 10 55 00

C/ Coronel Aranda, 2
33005 Oviedo



THOR



Tel. 985 794 800 - 88
Fax. 985 794 810
E-mail. welcome@ortoiberica.es
www.ortoiberica.es

**ORTOPEDIA ESPECIALIZADA
EN PRÓTESIS DE MIEMBRO
INFERIOR Y SUPERIOR,
RODILLAS ELECTRÓNICAS,
PIES CON ACUMULACIÓN DE
ENERGÍA, ENCAJES DE
GEL DE SILICONA.**

Empresa del Grupo 

13 IMPRESIONANTES SALAS DE CINE



Salas dispuestas en grada
Sonido SDDS Digital Trampificado
3300 Butacas

Información 24 horas
en nuestra web.
www.yelmocineplex.es

Venta Telefónica en el
902 220 922



**YELMO
CINEPLEX
OCIMAX GIJÓN**



Maximo Avenida Moreda s/n 33012 La Cuesta GIJÓN ASTURIAS

SUMARIO

- ASOCIACIONES**
- 4 **ADAFA**
14 **UMA**
- ACTUAL**
- 16 **Entrevista a Demetrio Casado**
20 **Asamblea General de COCEMFE-ASTURIAS**
22 **VII Edición de la Feria de la Formación y el Empleo**
- CONOCER**
- 24 **Vida Independiente sinónimo de igualdad de oportunidades**
30 **Ejercicios globales de descarga en medio acuático**
- ESPACIO ABIERTO**
- 32 **L aColombofilia.**
36 **Campeonato de España de Fútbol-7 de paráliticos cerebrales**
- VIVIR**
- 44 **Vacaciones COCEMFE**
48 **Comer bien**

serCapaz, nº 12. Verano 2003.

Consejo de Redacción: Enrique Fernández, Carmen Insúa y Miguel Mateos

Diseño y Maquetación:

C.E.E Grupo Iniciativas, S.L.

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 756
www.grupoiniciativas.es

Colaboradores: Concha Mena, Carlota Rodríguez, Silvia Pérez, Cristina Argüelles, Alexia Juvín, Cesar González, José Alberto Álvarez, Cristina Fernández y Javier Mateos.

Impresión: Gráficas Eujoa, Asturias.

Fotomecánica: Eujoa, Asturias.

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2.000

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

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

Para contactar:

e-mail: info@grupoiniciativas.com



EDITORIAL

En pleno verano ya, elecciones superadas y nuevo gobierno en el horizonte. Al cierre de esta edición sólo conocemos los titulares de las Consejerías. A todas las personas responsables como nuevos/as Consejeros/as, así como al Presidente del Principado, les deseamos el mayor de los éxitos en su gestión.

Esta legislatura, que ahora comienza, va a suponer también la puesta en marcha de muchas actuaciones derivadas de la abundante legislación estatal y autonómica desarrollada en estos últimos tiempos. En Asturias empezar a exigir, en base al Reglamento de la Ley de Accesibilidad, las mejoras precisas en los entornos públicos y privados será una prioridad absoluta, como también lo será la reivindicación de un catálogo de derechos y prestaciones sociales adecuados a nuestro colectivo como se prevé en nuestra nueva Ley Asturiana de Servicios Sociales.

COCEMFE-ASTURIAS también ha celebrado su Asamblea Anual en la que las asociaciones de afectados por Lesión Cerebral Sobvenida (CEBRANO) y de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA-PRINCIPADO) se han incorporado a la Federación como miembros de pleno derecho. Las personas representadas por todas las Asociaciones Federadas ya superan las 3.800 y este dato supone una enorme responsabilidad para todos el movimiento asociativo en cuanto a incrementar los programas, mejorar la calidad y establecer líneas claras de reivindicación y solución de las demandas que nuestro colectivo tiene.

No nos cansaremos de repetir que es el momento de actuar en la atención hacia las personas de nuestro colectivo más gravemente afectadas. Hemos de ser imaginativos para mejorar los programas de rehabilitación, convivenciales, de asistencia especializada y, sobre todo, plantear la asunción de programas de vida independiente como respuesta muy eficaz frente a la dependencia que plantea la grave discapacidad.

Y como último apunte seguimos recordando que nos encontramos en el año 2003: EL AÑO EUROPEO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Consejo de redacción

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.



7ª Jornada de Primavera sobre la enfermedad de ALZHEIMER

El pasado viernes 6 de Junio de 2003 la Asociación Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer (ADAFA) ha celebrado su 7ª Jornada de Primavera sobre la enfermedad de Alzheimer. El evento tuvo lugar en el Salón de Actos del Centro Integrado Polivalente Gijón - Sur.

La Jornada estuvo marcada no sólo por la afluencia masiva de familiares, sino también por el gran número de profesionales interesados por las demencias, especialmente por el Alzheimer.

Como respuesta a las expectativas del numeroso público, ADAFA contó con la presencia de ponentes de gran reconocimiento, no sólo en Asturias sino en otras comunidades y se vio respaldada por diversas personalidades que efectuaron el acto inaugural de nuestra 7ª Jornada.

En la mencionada inauguración participaron Dña. Concha Mena, Presidenta de ADAFA, comentó que *"en los cuidadores recae la carga principal de los cuidados, que ellos ocupan un lugar esencial en la atención al enfermo, y los problemas convierten la enfermedad en un verdadero problema social, en muchas ocasiones de difícil solución"*.

Además agregó que *"la familia ADAFA está formada por cuidadores*

inquietos, cariñosos, trabajadores interesados en aprender, solidarios y comprometidos en forjar un mundo mejor dentro del mundo del mal del Alzheimer"

"Que somos cuidadores unidos por un objetivo común, conocer, cuidar, proteger, compartir y comunicar todo acerca de las demencias". Y una vez más recordó que ADAFA **"es una puerta abierta a un espacio sin fronteras, sin diferencias ni distancias al alcance de todos y cada una de las Familias Cuidadoras del Principado de Asturias"**.

Hizo un repaso exhaustivo de las actividades que la asociación desarrolla para mejorar la calidad de vida del enfermo y su familia (Servicio de Atención Especializada Alzheimer, Servicio de Atención Psicológica, Grupos de Autoapoyo, Taller de Psicoestimulación, etc.) y **efectuó el anuncio público de recientes convenios firmados con Obra**

Social Caja Madrid y la Fundación La Caixa.

A continuación Dña. Pilar Rodríguez, Directora General de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes del Principado de Asturias, y Dña. Paz Fernández Felgueroso, Alcaldesa de la villa de Gijón, dijeron unas palabras de elogio hacia la actividad de ADAFA y de apoyo a sus familias.

Para finalizar el acto inaugural, D. Javier Montejo, Jefe del Área de Salud Mental del Principado de Asturias, procedió a inaugurar la 7ª Jornada de Primavera sobre la Enfermedad de Alzheimer tras hacer un recorrido por la evolución de la Salud Mental en el último año y medio e incidir en la importancia de abordar el Alzheimer con una estrategia multisectorial en la que diversas instituciones deben trabajar coordinada y sincrónicamente. Seguidamente dio comienzo el



programa científico de la Jornada con la ponencia “La alimentación de los enfermos de Alzheimer” a cargo de **Dña. Silvia Tremoleda, Dietista colaboradora de la Fundación La Caixa**. Explicó la necesidad de comer bien para vivir mejor y lo importante que es una buena dieta específica para los enfermos de Alzheimer en las distintas etapas. Hizo hincapié en la importancia de tener una alimentación equilibrada en la que aparezcan los distintos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.). Nos informó sobre los suplementos nutricionales, los problemas de masticación y las actitudes de los enfermos de Alzheimer a la hora de comer, mostró una dieta tipo. Para finalizar su intervención nos sugirió varios consejos a la hora de comer, como puede ser evitar los ruidos, las discusiones, las prisas y lo importante que es comer en familia.

A continuación **Dña. Carmen Martínez Rodríguez, Neuróloga del Hospital de Cabueñes**, nos habló sobre “La actualización terapéutica en el Alzheimer”. Con su brillante exposición nos explicó de forma clara cuáles eran los fármacos que se estaban ofertando hasta el momento, es decir, aquellos que aumentan los niveles de acetilcolina (Donezpetilo, Galantamina y Rivastigmina). La novedad del 2003 es un nuevo tratamiento, la **Memantina**, que es eficaz en una fase de deterioro moderada, grave o muy grave. Los efectos que produce son la mejora en la disminución de la dependencia que el enfermo padece, la mejora en su conducta y una mayor funcionalidad. Son dos los laboratorios farmacéuticos que comercializan este producto y los nombres comerciales son Axura y Ebixa. Y dijo una frase que para mí es muy importante: **“algún día se sabrá que la enfermedad de alzheimer se produce por esto y se cura con esto pues ójala llegemos pronto a la meta”**.

Tras el descanso, **Dña. Pilar Rodríguez, Directora General de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes** inició su ponencia “Apoyos al cuidador. Los recursos sociales” con un repaso de las consecuencias del cuidado en las familias y especialmente en el cuidador principal. En este punto incidió en la necesidad de programas de respiro, formación y apoyo psicológico dirigidos a familiares. Seguidamente explicó a los asistentes los recursos sociales que existen actualmente en el Principado de Asturias, clasificándolos en básicos (ayuda a domicilio, ayudas técnicas y centros sociales), intermedios (centros de día, centros rurales, estancias de día en residencia y estancias temporales de alojamiento) y alojamiento (residencias y unidades de convivencia) nos informó que 23.447 es el número de personas con deterioro cognitivo, de los cuales 11.723 sufren la enfermedad de Alzheimer. Finalizó con una frase



Imagen de la mesa que presidió la 7ª Jornada de Primavera

Un nuevo tratamiento, Memantina, produce la mejora en la disminución de la dependencia que el enfermo padece, la mejora en su conducta y una mayor funcionalidad

en forma de reto: **“la organización y gestión de los recursos de atención, poniendo en el centro las necesidades de las personas”**.

Puso punto final a la Jornada la ponencia titulada “Terapias Ocupacionales” a cargo de **Dña. Noelia Soteris, Terapeuta Ocupacional del Centro de Día Cai - AFEDA de Zaragoza**. En su intervención nos dio a conocer los distintos programas y recursos con los que cuenta la asociación zaragozana que incluyen un centro de día, unidad de estancia temporal y residencia. Basándose en su experiencia explicó la importancia de la estimulación cognitiva y otras actividades como la laborterapia y ludoterapia y la incluidas dentro de éstas, para la estimulación de los enfermos de Alzheimer. Nos mostró como están distribuidas las tareas a lo largo del día, así como los objetivos y los resultados esperados en dichos programas.

Cerró la Jornada **Dña. Concha Mena Presidenta de ADAFA** quien realizó un breve repaso a los aspectos más relevantes de la tarde y concluyó agradeciendo a los presentes su asistencia, su esfuerzo y su cariño e invitándoles a la próxima Jornada.

**Concha Mena
Pta. de ADAFA**



PARKINSON ASTURIAS

Investigación de las bases genéticas de la enfermedad de Parkinson

Se cumple ya un año desde que la **Asociación Parkinson Asturias creó una beca de investigación** centrada en el estudio de los factores genéticos que podrían estar implicados en el desarrollo de la enfermedad de Parkinson, así como en la diferente respuesta al tratamiento farmacológico de los pacientes. El trabajo de investigación se está llevando a cabo por **D. Ignacio Fernández Mata**, licenciado en Ciencias Biológicas, en el Laboratorio de genética Molecular del Hospital Central de Asturias bajo la dirección de los Drs. Victoria Alvarez y Eliecer Coto. Este grupo de investigación ya ha trabajado en otras enfermedades neurodegenerativas como la demencia tipo Alzheimer, y los resultados de su investigación están siendo publicados en revistas científicas de ámbito nacional e internacional. Y gracias a esta financiación, se han podido desarrollar una serie de proyectos tanto de forma independiente como en colaboración con otros grupos, tanto nacionales, como internacionales.

Una de las características de los pacientes con Enfermedad de Parkinson es la aparición de unos depósitos denominados Cuerpos de Lewy que se piensa juegan un papel fundamental en la fisiopatología de la enfermedad. El proyecto financiado por la

Una de las características de los pacientes con Enfermedad de Parkinson es la aparición de unos depósitos denominados Cuerpos de Lewy que se piensa juegan un papel fundamental en la fisiopatología de la enfermedad.

Asociación consiste en abordar el estudio de los genes y moléculas que participan en la formación de estos agregados, examinando para ello la variación existente en dichos genes. Esta variación genética, que hace diferente a una persona de otra, podría estar asociada a la diferente evolución y/o progresión de la enfermedad así como a la diferente respuesta al tratamiento farmacológico. Se están estudiando pacientes con antecedentes familiares de Enfermedad de Parkinson (formas familiares) y pacientes sin antecedentes familiares

(formas esporádicas). **Un 90-95% de los casos no tienen antecedentes familiares, y por lo tanto el efecto genético está menos claro**, pero aún así, en estos casos los estudios tienen una gran importancia, ya que permiten un mejor conocimiento de los procesos involucrados en el desarrollo de la enfermedad de Parkinson. Y también permitirán, en un futuro, un mejor tratamiento de la misma, así como un tratamiento más individualizado, ya que se sabe que no todos los



individuos responden de igual forma al tratamiento. Y esa variabilidad depende, en parte, de la carga genética de cada uno.

TAPIA SEGURIDAD



**alarma CONECTADA
a central receptora
985 212 956**

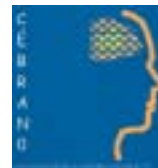


FOTOMECANICA | FOTOCOMPOSICIÓN | FILMACIÓN MAC / PC

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

- | 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

CÉBRANO



Daño Cerebral Adquirido. Rehabilitación Logopédica

Entendemos por Daño Cerebral Adquirido cualquier agresión, externa o interna, que afecte al sistema nervioso central. Este daño que puede ser originado por un traumatismo craneoencefálico, por un accidente cerebrovascular (trombosis, embolia, infarto, hemorragia cerebral) o por otros trastornos como tumo-

res, infecciones, anoxia cerebral..., provoca secuelas a nivel físico, cognitivo, emocional y de comportamiento.

La rehabilitación logopédica, en el caso del Daño Cerebral Adquirido, debe de formar parte de un plan terapéutico interdisciplinar dada la complejidad y

variedad de los déficits que sufren estos pacientes.

Dos son las líneas de actuación del logopeda en esta patología. Por un lado la intervención de las **alteraciones del área del lenguaje y/o del habla** que afectan a la comunicación. Y por otro las **alteraciones de deglución**.

Alteraciones en el lenguaje

Dentro de las primeras los trastornos más característicos son la disartria y la afasia. **La disartria interfiere en el control motor del mecanismo del habla**. El habla puede estar distorsionada o ser muy difícil de entender como consecuencia de la incapacidad para producir sonidos de forma correcta, de la incoordinación de los movimientos de los labios, lengua, paladar y laringe, o del no mantenimiento de un buen control respiratorio.

La afasia es un problema más complejo que puede afectar al lenguaje verbal mermando la comprensión y/o la expresión, y al lenguaje escrito, comprometiendo la lectura y/o escritura.

En ambos casos al grado de severidad de los déficits varían de un paciente a otro.

Alteraciones de deglución

Las alteraciones de la **deglución o disfagia**, son un problema frecuente en las personas que han sufrido daño cerebral. Los síntomas más comunes son el babeo, derramar o dejar caer la comida o la bebida, incapacidad para masticar, tos o sensación de ahogo entre otros.

Ambos trastornos, tanto los de comunicación como los de deglución, requieren un tratamiento lo más precoz e intensivo posible, con el fin de mejorar la calidad de vida de estos pacientes y aumentar su nivel de independencia personal.

■ **Carlota Rodríguez. Logopeda**
Asociación CÉBRANO

Hasta el último detalle

Presupuesto sin compromiso
2 Años de garantía
3 Meses de financiación
Diseño por ordenador

Cocinas
COA
Asturianas

Exposición Gijón: Pablos Iglesias, 3 y 5 • TEL 985 33 27 14
Exposición Oviedo: Fuerzas Armadas, 4 • TEL 985 27 50 87

 **CAJA RURAL
DE ASTURIAS**



Elecciones Municipales y Autonómicas 2004

Como bien sabemos, éste es el Año Europeo de las Personas con Discapacidad, un año que se nos presenta como una puerta abierta al diálogo y en el que se dice que "se solucionarán los problemas que afectan a tales personas". Son muchas las actividades que se están haciendo: jornadas, seminarios, congresos, exposiciones, etc., en los que se nos muestra la problemática de nuestro colectivo, las medidas que actualmente se están ejecutando y los futuros proyectos que corregirán la desigualdad social que nos domina. Se quiere que este Año tenga proyección de futuro para asegurar la plena integración social de las personas con discapacidad. La realidad es muy diferente.

Desde DIFAC siempre nos ha preocupado el concepto de accesibilidad. Entendemos que es un bien común del que se beneficia toda la ciudadanía y que, gracias a ella, se logra el desarrollo de una vida autónoma. La no accesibilidad del entorno constituye una discriminación directa a nuestro colectivo, ya que genera una desventaja evitable a las personas afectadas con graves problemas de movilidad. Somos conscientes de que tenemos desventajas inevitables que vienen marcadas por nuestras propias limitaciones físicas, pero, si además, hemos de añadir los obstáculos que interpone la sociedad en nuestro camino, nuestra discapacidad aumenta de forma alarmante.

Como asociación, somos conocedores de esta problemática, y trabajamos por la igualdad, tratando de sensibilizar a la sociedad a través de numerosas actuaciones y, de hecho, entendemos que ha llegado el momento de dejar de ser tan permisivos, y de exigir nuestros derechos ante la palmaria y continua vulneración de nuestro derecho a la igualdad de oportunidades, sobre todo cuando se nos discrimina incumpliendo

frontalmente la ley de accesibilidad. Recientemente, y con ocasión de las elecciones municipales y autonómicas del pasado 25 de mayo, pudimos comprobar, como colectivo de personas con discapacidad, cómo se infringía nuevamente uno de nuestros derechos:

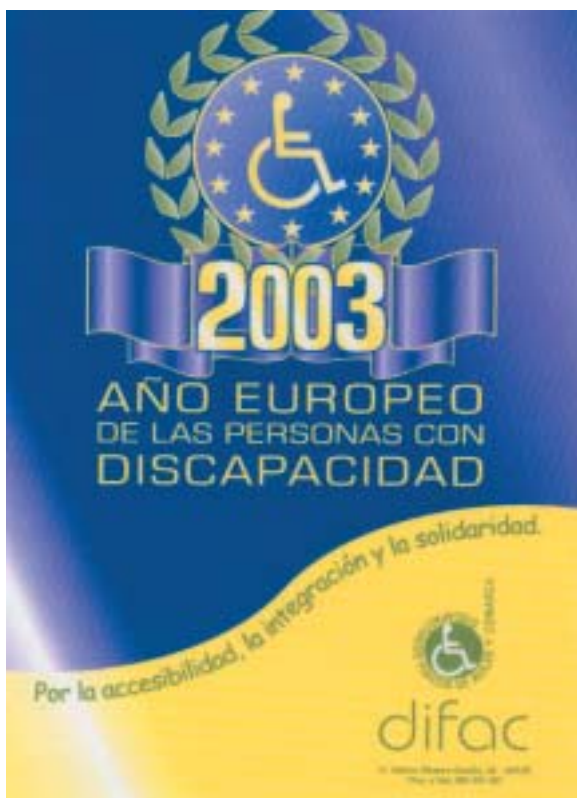
La no accesibilidad del entorno constituye una discriminación directa a nuestro colectivo, ya que genera una desventaja evitable a las personas afectadas con graves problemas de movilidad

ejercer el voto de forma autónoma e independiente. Previamente a la celebración de las elecciones, y con antelación suficiente, emprendimos una serie de acciones: con fecha 27 de febrero, solicitamos a la Delegación de Gobierno que se hicieran las gestiones pertinentes para que se ubicasen las mesas electorales en lugares convenientemente adaptados.

Con fecha 5 de mayo, informamos por escrito a la Junta Electoral de Zona de Avilés de la petición realizada a la Delegación de Gobierno al efecto de comprobar si había tenido éxito y, así, poder informar a nuestros socios de los Colegios Electorales a los que no podrían acceder de forma autónoma. En tal sentido, solicitamos a la Junta a que nos detallase cuáles de los Colegios no eran accesibles con arreglo a lo dispuesto en la Ley 5/95, de

6 de abril, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras del Principado de Asturias.

El 14 de mayo, la Junta Electoral nos comunicó que carecían de los datos necesarios para facilitarnos dicha información, al no tener competencia con relación a los locales electorales, remitiéndonos a los dis-



tintos ayuntamientos o, en último término, a la Delegación de Gobierno en Asturias.

Con fecha 15 de mayo, presentamos un escrito en los ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera e Illas, reiterando las peticiones efectuadas a la Junta Electoral. Sólo obtuvimos respuesta el 21 de mayo del Ayto. de Corvera, aunque no especificó qué colegios estaban o no adaptados.

El día 25 de mayo, algunos socios de DIFAC, usuarios de silla de ruedas, no pudieron acceder autónomamente a las urnas, ya que los Colegios Electorales en los que les correspondía votar tenían barreras arquitectónicas. Solicitaron a los agentes de la autoridad que avisasen a los presidentes de las Mesas para informarles de la situación y argumentándoles a éstos la necesidad y deseo de votar como el resto de la ciudadanía, esto es, de forma independiente, libre y autónoma. Las distintas opciones que se les ofrecieron, tales como subirles por las escaleras entre unos cuantos, recogerles el voto y llevarlo a la mesa, acercarlos los sobres con las papeletas o sacar las urnas a la calle, les marginaban y vulneraban su derecho a votar por ellos mismos en el lugar designado específicamente para ello y haciendo uso de todas las garantías recogidas en la Ley de Régimen Electoral, las cuales están establecidas para todos los ciudadanos, discapacitados o no. Se sintieron discriminados y, en algún caso, moralmente lesionados, como, por ejemplo, cuando le cuestionaron a un compañero su deseo de votar al negarse éste a hacerlo de la forma que le proponía el presidente de su mesa.

Sabemos que estamos legitimados para defender nuestros derechos: por la Constitución Española, por la Ley 13/1982 de Integración Social de los Minusválidos (LISMI), por la Ley de Régimen Electoral General, por la Ley de promoción de la accesibilidad del Principado, etc. Somos conocedores de que se han realizado muchos avances legislativos y que no se aplican totalmente.

No queremos que este Año Europeo se quede tan sólo en una declaración de intenciones. **Queremos que sea un paso adelante para que la sociedad se conciencie de que las personas con discapacidad tienen y exigen sus derechos y participan en las mismas condiciones, en pie de igualdad, que el resto de la ciudadanía.**





Fiesta anual

El pasado día 26 de Abril del 2003, con el Patrocinio de la Caja de Asturias, a través de la Obra Social y Cultural, celebramos nuestra Fiesta Anual en el Restaurante Latores, sito en Latores (OVIEDO).

Como en todos los años anteriores la misma, sirve para imponer la **insignia de Oro de la Asociación**, a alguna personalidad, Entidad o Empresa. Este año la insignia recayó en la persona de **D. Vicente Álvarez Areces** en calidad de Presidente del Principado de Asturias, el cual y por motivos de agenda no nos acompañó hasta mediada la comida.

La asistencia ha sido numerosa, y las ausencias notables de algunos Presidentes de Honor de la Asociación, así como de Médicos, debido a los numerosos congresos que se celebraron en el fin de semana. En Vigo, Granada y Córdoba, todos ellos relacionados con la EII.

La comida estupenda, como siempre nos la pusieron en el Restaurante Latores, las atracciones bien, a cargo de Asturianía, y los obsequios como el último año bien y sobraron, gracias a la colaboración de las siguientes entidades:



D. Carlos Meana, Presidente de ACCU Asturias impone la insignia de Oro a D. Vicente Álvarez Areces

Banco Herrero (Dpto. Comunicación), Banco Herrero (D. Braulio), Banco Zaragozano, BBVA, Caja de Asturias (Comunicación), Caja de Asturias (Obra Social), Duro Felguera, Sidra El Gaitero, Sidra Tomás, Multigestión Palacio, Tecisa, Gas Asturias, Laboratorios Ferring, Holister Ibérica, Marisa Balsa.

Especialidad en productos asturianos y de la casa

Oscar Olavarria, 8
33201 Xixón - Asturias
Tel. 985 355 882

Sidrería CIMADEVILLA s.l.
(Taberna Gigia)

OPEL

Coveisa, S.A.
Concesionario Oficial Opel

Ctra. Sama - Mieres, Km. 2
LAS TEJERAS DE LADA - Langreo
(Asturias)
Teléfonos 985 690 766 - 985 691 554

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

BOCETTO interiorismo y construcción

Centro de Recursos Educativos
Centro de Desarrollo Comunitario
Centro de Formación Profesional y Ocupacional
Instituto de Atención Temprana y Seguimiento
Instituto Superior de la Lengua de Signos
Oficina de Orientación

VINJOY FUNDACIÓN

CI Ancho de los Muros, 61 C - 33012 - Oviedo
Tel. 985 11 88 08 Fax 985 11 88 49
E-mail: info@vinjoy.org
www.vinjoy.org



A.A.D.E.M

Trastornos Psicológicos a la Esclerosis Múltiple

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad neurodegenerativa del Sistema Nervioso Central que cursa con una evolución variable de unas personas a otras,

tal es así, que con respecto a trastornos psicológicos, tanto emocionales como cognitivos, suele evolucionar de la misma forma, es decir imprevisible.

Desórdenes Afectivos

La asimilación de todos los cambios producidos en la vida de una persona que le diagnostican una enfermedad, cambios en la imagen que tienen de ellos mismos, en la imagen social, la actitud ante la vida, humor y estado de ánimo; estas modificaciones en el pensamiento y en la forma de actuar llevarán a la aceptación y posterior adaptación a la enfermedad.

Depresión: Concomitancia neuropsicológica prevalente en la Esclerosis Múltiple, producida en estados avanzados de la enfermedad, también cuando hay un historial previo de depresiones, por el aislamiento social y los medicamentos corticoesteroides.

Ansiedad: El miedo a tener que depender de los demás (pérdida de autonomía), a la interrupción de las actividades diarias y de las relaciones sociales y laborales.

Ansiedad secundaria: Reacciones que se pueden tener a un tratamiento, palpitaciones, sequedad de boca, dificultades respiratorias.

Desórdenes Cognitivos

Dificultades para desempeñar actividades complejas que anteriormente realizaba con total normalidad, no sólo es una pérdida de memoria sino que también otras funciones cognitivas se pueden ver alteradas.

Memoria inmediata: Almacena información durante unos segundos, realizando una actividad de repente se interrumpe por un olvido.

Memoria a corto plazo: Guarda información durante más tiempo (horas, días).

Atención: Importante para pasar la información de la memoria inmediata a la memoria a corto plazo y posteriormente a la memoria a largo plazo, muchos de los olvidos no se deben a fallos de memoria sino a fallos de atención puesto que muchas actividades de la vida diaria están automatizadas y no precisan de la atención.

Fluencia verbal: "Lo que tengo en la punta de la lengua".

Lectura: Dificultad en la comprensión de textos.

Orientación Espacial y temporal: Olvidos de fechas y eventos importantes.

Capacidad de concentración: Dificultad para mantener la atención.

Todo esto se puede paliar mediante una terapia individualizada y talleres grupales dirigidos a intentar mantener la máxima autonomía posible.

■ Silvia Pérez Calvo. Psicóloga ADDEM



Artecar, S.L.:
Les Peñas, 11.33199 Granda - Siero
Tel: 985 794 672 · Fax: 985 794 691

Asturlapin:
Sierra Lagos, Pol. Baiña - Mieres
Tel: 985 446 973 · Fax: 985 446 974



**ALCES
LOS CATALANES**

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

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

Mantas
Edredones
Toallas
Sábanas
Camisas
Pantalones
Jerseys
Ropa de trabajo



AL CER

II Jornadas de divulgación para enfermos renales de Asturias

Durante los días 12 y 13 de junio pasados se celebraron en el Salón de actos del Colegio de Médicos de Oviedo las II Jornadas de divulgación para enfermos renales en Asturias organizadas por Alcer Asturias y la Fundación Renal Iñigo Alvarez de Toledo.



Si en las I Jornadas se pretendió conectar mejor a los enfermos renales, a sus familiares y a los profesionales sanitarios, ya fueran médicos o enfermeras, nefrólogos o médicos de Atención Primaria de toda la región, en estas II Jornadas el objetivo principal fue atender a los temas elegidos por los enfermos por ser los más interesantes y candentes para ellos.

Como en las anteriores Jornadas, las de este año fueron coordinadas desde el punto de vista científico por el Dr. Francisco Ortega, nefrólogo asturiano y Vicepresidente científico de la Fundación Renal Iñigo Alvarez de Toledo. La directiva de Alcer Asturias corrió con toda la organización de los actos, tanto de logística de las conferencias, como de los aspectos sociales y de su financiación. En ese sentido, las colaboraciones económicas de Cajastur, la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Gobierno del Principado de Asturias y el laboratorio Janssen-Cilag fueron importantes, sin olvidar una serie de empresas asturianas, además de las procedentes de las propias entidades convocantes, Alcer Asturias y Fundación Renal.

En el primer día, se impartieron dos conferencias, ambas moderadas por el Dr. Jesús Otero, coordinador autonómico de trasplantes. La primera de ellas, conferencia inaugural, corrió a cargo del Dr. Rafael Matesanz, Presidente del Comité de Trasplantes del

Consejo de Europa. Con el título “Células madre y clonación terapéutica: ¿el futuro de los trasplantes?” versó sobre los avances esenciales que ya se han producido para provocar la diferenciación de estas células totipotentes hacia determinados tejidos y órganos, habiéndose conseguido en vacas los primeros riñones rudimentarios. No obstante, aún se está lejos de conseguir esta aplicación en seres humanos. Además el Dr. Matesanz comentó las diferentes posibilidades e impedimentos legales que existen en los países para la obtención de las células madre embrionarias con fines terapéuticos: libertad en Reino Unido, Suecia y

Singapur, por ejemplo; prohibición en Alemania y situación intermedia en Estados Unidos, donde está proscrita su generación en el sector público, pero no en el privado a partir de unas estirpes ya autorizadas, pero cuyo número no puede ser ampliado.

La segunda conferencia “Genética y enfermedades renales” fue dictada por el Dr. Eliécer Coto, investigador y genetista del Hospital Universitario Central de Asturias. Se explicó la influencia de los genes en la enfermedad renal, importante, pero mucho menor de lo que parece por el estado de opinión actual. Se repasaron las dolencias monogénicas, como la poliquistosis renal autosómica dominante del adulto, en la que el conferenciante es un experto a nivel europeo y mundial y también la herencia poligénica, esta es, la más frecuente, vinculada por varios genes que predisponen y que interrelacionada con el medio

ambiente puede generar o agravar la enfermedad, como, por ejemplo, la hipertensión arterial esencial.

En el segundo día, hubo dos mesas redondas. La primera que moderó el **Dr. Guerediaga**, responsable del servicio de Nefrología del Hospital San Agustín de Avilés, se llamó “*Previniendo la progresión de la insuficiencia renal*” y tuvo dos conferencias. En la primera, se trató sobre “*¿Cuántas personas tienen insuficiencia renal en Asturias?*”, reseñando el ponente **Dr. Ortega, nefrólogo del Hospital Universitario Central de Asturias y coordinador médico de estas jornadas**, la ignorancia que hay todavía sobre este extremo. En efecto, sólo en Estados Unidos hay estudios a gran escala que permiten decir con dudas que puede haber entre un 3 y un 8 % de la población con algún grado de insuficiencia renal. El **Dr. Gorostidi, nefrólogo del Hospital de Jarrío (Asturias)**, en su conferencia “*¿Qué causas originan la insuficiencia renal?*”, expuso el origen de las enfermedades que llevan a la insuficiencia renal y los factores que la agravan y la hacen progresar.

El **Dr. Ortega** precisamente anunció dos estudios que se van a llevar a cabo, uno a nivel nacional por la Sociedad Española de Nefrología y otro, en Asturias, por su equipo de investigación ayudado por médicos de atención primaria, no sólo para conocer cuántas personas están en insuficiencia renal, si no para tomar medidas para frenar su aparición o su progresión.

En la segunda mitad de la mañana, se celebró la segunda mesa redonda del día “*Algunos problemas frecuentes en el paciente renal crónico*”, moderada por el **Dr. Gago, nefrólogo del Hospital Universitario Central de Asturias** y responsable de su mayor unidad de diálisis. Constó de tres conferencias:

1º.- “*Dieta y riñón*” de **Dña. Beatriz Petisco, dietista de la Fundación Renal Iñigo Alvarez de Toledo**, en

la que de forma didáctica se presentó la importancia de este apartado tanto para el enfermo en diálisis como para el trasplantado y para los diversos problemas que los aquejan: desnutrición, hiperpotasemia, hiperfosforemia, hipocalcemia, etc. Se hizo un repaso muy completo de los componentes de la dieta y las calorías que producen.

2º.- “*Enfermedad crónica y psicología*” expuesta por **Dña. Carmen Aguiló, psicóloga de Alcer Baleares**, en la que se hizo un repaso muy bien expresado y sentido por todos los avatares que le suceden al paciente renal al llegar a diálisis, al continuar en ella y al ser trasplantado. También se explicaron las diferentes formas de reacción de los pacientes y los diferentes roles que asumen o que se ven obligados a asumir ante esta condición de enfermo con insuficiencia renal terminal. Por último,

3º.- “*Problemas laborales del paciente renal crónico*”, en la que de forma exhaustiva **D. Carlos Álvarez Nebreda**, enfermero subinspector de Madrid, repasó toda la legislación, las situaciones de incapacidad laboral y sus consecuencias para el enfermo renal. Se suscitó, como no podía ser menos, un debate en el coloquio sobre la rigidez de las normas que no contemplan la especial situación del enfermo renal con su cambios de estado: diálisis, trasplante, otra vez diálisis, etc.

Así concluyeron estas II Jornadas, con la voluntad expresada por ambos organizadores, Alcer y Fundación Renal Iñigo Álvarez de Toledo, de seguir celebrándolas en bienios sucesivos.

ALCER



Eternalón
agencia local de la energía del nalón

¡¡Visítanos!!

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

14 y 28 de Enero
13 y 25 de Febrero
11 y 25 de Marzo
8 y 24 de Abril
15 y 27 de Mayo
12 de Junio

En CIAÑO y VALNALÓN

save

Trabajamos por un consumo energético responsable

Compruébalo en
www.ernalon.org

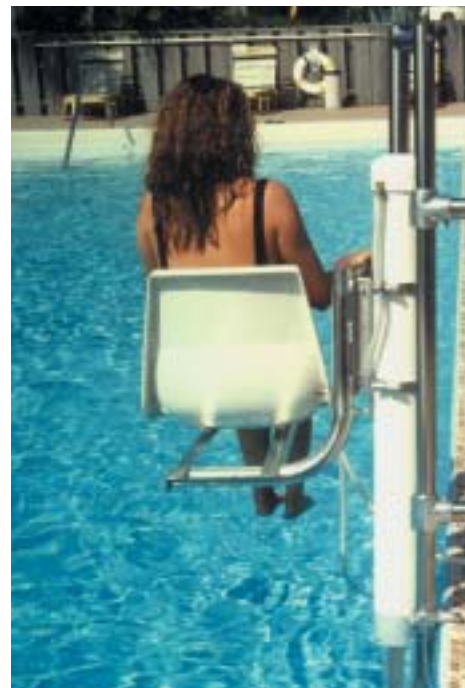


Acuaterapia: Salud y Recreación

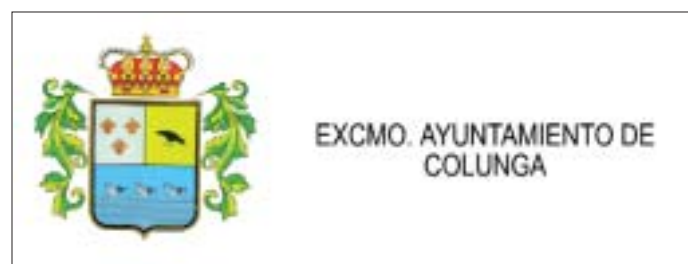
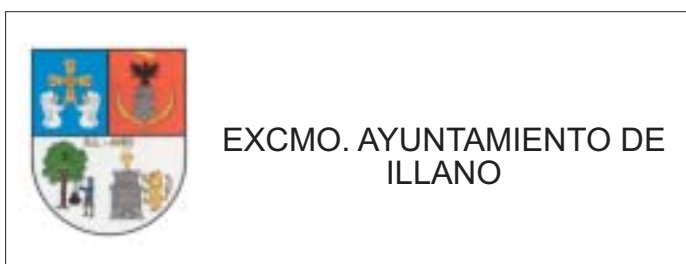
No cabe duda que el gran logro de la cultura contemporánea es hacer realidad la capacidad del ser humano para desarrollarse, para decidir sobre su vida, disponer de libertad para expresar opiniones, tener la posibilidad de elegir y en definitiva de poder ejercer una participación social activa, si ese es su deseo. No obstante, en el colectivo de personas con discapacidad física éstos derechos son una realidad que toman muchas veces la forma de obstáculos. Aún teniendo los mismos derechos que el resto de los ciudadanos, no pueden ejercerlos en igualdad de condiciones, ya que su discapacidad ocasiona frecuentemente gran dependencia, llegando incluso a impedirles defender sus intereses. Se hace imprescindible conocer a las personas, acercarse a sus necesidades, derechos e intereses. Así mismo es necesario evaluar su entorno: presencia y capacidad de la familia para asegurar plenamente su papel y el del entorno físico y social en que se halla inmersa la persona con discapacidad.

No es difícil intuir cómo una persona con una discapacidad física influye en la dinámica familiar y en su estructura, la carga emotiva y de trabajo, ya elevado en condiciones normales, se hace difícilmente tolerable cuando uno de sus miembros provoca preocupaciones por su estado de salud. La existencia de determinados tipos de discapacidades derivadas de enfermedades crónicas, neurológicas, motóricas, pluride-

ficiencias...etc., representan uno de los mayores grados de estrés para las familias. Por otra parte representan uno de los mayores grados de estrés para las familias. Por una parte representan una sobrecarga económica y por otro se requiere un gran esfuerzo físico y emocional. Vemos necesario el seguir manteniendo los momentos de apoyo a las familias de las personas con discapacidad dependientes, que debido al cuidado continuado muestran grandes síntomas de ansiedad y estrés.



Los progresos en la salud pública y los avances tecnológicos han posibilitado una mejora en la esperanza de vida. La capacidad para posponer las secuelas



de las enfermedades y su velocidad de progresión ha llevado consigo la aparición en el tiempo de mayor número de enfermedades crónicas, lo que se ha asociado a la aparición de discapacidad y dependencia. Así, el aumento de la esperanza de vida ha originado un mayor



El deporte y en concreto el acuático, es en definitiva, un excelente instrumento para la rehabilitación de la persona con discapacidad física

número de años de vida independiente, pero el aumento relativo de los años de discapacidad parece que ha sido superior. En este marco general, las personas con discapacidad física, deben acceder cuando así lo deci-

dan o sea conveniente por causa de su discapacidad, a las prestaciones del Sistema Sanitario generalizadas para toda la población, y también a programas de rehabilitación específicos para problemas de salud crónicos.

Si la práctica de deporte es una parte importante de la vida porque abre nuevas posibilidades en el desarrollo físico, psíquico y social, también puede ser la manera más estimulante para recuperar una capacidad funcional perdida o desarrollar fuerza física, movilidad y equilibrio. El deporte y en concreto el acuático, es en definitiva, un excelente instrumento para la rehabilitación de la persona con discapacidad física. Además de potenciar las capacidades, es una fuente inagotable para asentar la autoestima, la autonomía personal o la capacidad para desarrollar las relaciones sociales.

A través del Programa de Orientación y Apoyo Familiar que se desarrolla en

la sede de nuestra entidad, habiendo valorado estos aspectos, se puso en marcha la actividad de **Natación Recreativa Adaptada**. En esta actividad participaron 10 personas que acudieron a la piscina municipal de Gijón Sur dos días a la semana en sesiones de 30 minutos de ejercicio.

La evaluación ha sido positiva tanto para los técnicos de las Piscinas Municipales como los de la entidad, y principalmente para los participantes en la misma en cuanto a beneficios físicos, psicológicos y sociales. Pero también a través de esa evaluación se detectó que hubo un grupo de personas en las que por la etiología de su discapacidad, la natación no les era adecuada debido a la temperatura del agua y al tipo de ejercicio realizado, sobre todo personas con afectaciones neurológicas y reumatológicas de las que derivan problemas de movilidad.

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

HOTEL *
ALCOMAR**

Cabrales, 24
33201 Gijón
Tel. 985 357 011
Fax. 985 346 742

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

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

**GRUPO
temper**

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

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

Entrevista con Demetrio CASADO



D. Demetrio Casado Pérez junto a Dña. Rosa Mayo Coordinadora de Atención Temprana de la Consejería de A.S. en Avilés (Izq.), y Pilar Rodríguez Drta. General de Atención a Mayores Discapacitados y Personas Dependientes (Dcha.) en la Jornada "Atención Temprana y Coordinación Institucional" celebrada en Oviedo el 22 de Mayo de 2002

LNE/J. Farpon.

“El Real Patronato, promueve el principio de accesibilidad a toda clase de entornos: por supuesto el físico, pero también el educativo, el laboral, el turístico, el artístico, etc”.

¿Podría explicar brevemente para nuestros lectores qué es el Real Patronato de la Discapacidad y qué funciones tiene?

El Real Patronato sobre Discapacidad es un organismo autónomo de la Administración General del Estado. Eso significa que tiene personalidad jurídica y presupuesto propios. Orgánicamente, depende del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. La dirección del Real Patronato está encomendada a su Consejo y a su Secretario General.

El Consejo, bajo la Presidencia de Honor de Su Majestad La Reina, está integrado por el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, que es su Presidente; los Ministros de Justicia, Hacienda, Fomento, Educación, Cultura y Deporte, Sanidad y Consumo, Ciencia y Tecnología y la Secretaría general de Asuntos Sociales; los Presidentes de

los Gobiernos de las Comunidades Autónomas y Ciudades de Ceuta y Melilla; el Secretario general del Real Patronato; dos representantes designados por el Presidente, a propuesta de la Asociación de Entidades Locales de ámbito estatal con mayor implantación; portavoces de las Comisiones de expertos; dos asesores; y un secretario, con voz, pero sin voto. Aparte de estos miembros asisten a las reuniones del Consejo, convocados por el Presidente, representantes de organismos públicos y privados en función de los asuntos a tratar. El Secretario General, órgano unipersonal de dirección, es un cargo honorífico con categoría de Subsecretario que tiene encomendada la dirección general del organismo.

“Se modificará el Real Decreto por el que se aprueba el Estatuto del Real Patronato sobre Discapacidad, con el fin de incorporar en el Consejo del citado organismo a las organizaciones representativas de personas con discapacidad y sus familias”

¿Cómo es la relación entre el Real Patronato y el movimiento asociativo de personas con discapacidad?

El Real Patronato y las asociaciones de o para personas con discapacidad vienen manteniendo relaciones de muy diverso contenido desde los primeros años de la Institución, hace ya 25.

*En los últimos años las posibilidades de estas relaciones se han visto limitadas por efecto de la creación, mediante **Orden de 17 de junio de 1999 del Consejo Estatal de las Personas con Discapacidad**. En efecto, a este órgano se le asigna el papel principal en la interlocución referente a las políticas del sector de la discapacidad, según expresa netamente el artículo primero de dicha Orden:*

“El fin de institucionalizar la colaboración del movimiento asociativo de las personas con discapacidad y de la Administración General del Estado en la definición y coordinación de una política coherente de atención integral.”

No obstante, las relaciones del Real Patronato con las asociaciones de personas con discapacidad, así como también con las de carácter profesional y científico son muy amplias y variadas. Sirvan como ejemplo las siguientes:

- A las tres reuniones del Consejo de la Institución han asistido diez representantes de entidades de o para personas con discapacidad convocadas en función de los temas a tratar según lo que prevé el artículo 5.3 del citado estatuto;
- Se mantiene un programa de apoyo a



Funciones del Real Patronato sobre Discapacidad

El Real Patronato sobre Discapacidad tiene por fines la promoción y mejora de la prevención de deficiencias y de la atención a las personas con discapacidad, así como de su desarrollo personal y consideración social.

El Real Patronato sobre Discapacidad desarrollará las siguientes funciones:

1. Promover la aplicación de los ideales humanísticos, los conocimientos científicos y los desarrollos técnicos al perfeccionamiento de las acciones públicas y privadas sobre discapacidad en los campos de:
 - a) La prevención de deficiencias.
 - b) Las disciplinas y especialidades relacionadas con el diagnóstico, la rehabilitación y la inserción social.
 - c) La equiparación de oportunidades.
 - d) La asistencia y la tutela.
2. Facilitar, dentro del ámbito definido en el apartado anterior, el intercambio y la colaboración entre las distintas Administraciones públicas, así como entre éstas y el sector privado, tanto en el plano nacional como en el internacional.
3. Prestar apoyos a organismos, entidades, especialistas y promotores en materia de estudios, investigación y desarrollo, información, documentación y formación.
4. Emitir dictámenes técnicos y recomendaciones sobre las materias propias de su ámbito de actuación...

LNE/ J. Farpon.

la profesionalización de las entidades privadas del sector de la discapacidad;

- Se ha mantenido el programa de reciclaje de directivos y técnicos de asociaciones;
- Se está colaborando con la ONCE en nuestro programa de Apoyo a la Accesibilidad en Internet del Sector Público;
- Se ha concluido un programa de promoción del acceso a la actividad artística de las personas con discapacidad en colaboración con la Fundación Maite León;
- Se mantiene la colaboración con FEAPS y FEAFES en el programa **"Prevención de delitos y rehabilitación e integración de personas con deficiencias afectas por el régimen penal penitenciario"**;
- Se ha suscrito un Convenio con ATAM para la aplicación de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud.
- etc., etc., etc.

¿Se plantea la vuelta del movimiento asociativo al Real Patronato?

Esta pregunta sobre la "vuelta del movimiento asociativo al Real Patronato" debe referirse al cambio en la forma de participar de las asociaciones en el Consejo de la Institución. Sobre lo mismo puedo informarle de que en el Proyecto de Ley sobre igualdad de oportunidades y no discriminación de las personas con discapacidad se incluye una disposición final con este texto:

"El Gobierno modificará el Real Decreto por el que se aprueba el Estatuto del Real Patronato sobre Discapacidad, con el fin de incorporar en el Consejo del citado organismo a las organizaciones representativas de personas con discapacidad y sus familias."

El proyecto se encuentra en proceso de tramitación parlamentaria, de modo que no cabe saber cual será la suerte final de esa disposición.



¿Cuáles son las acciones emprendidas por el Real Patronato respecto al problema de la accesibilidad?


Desde los años 80, el Real Patronato, promovió el principio de accesibilidad a toda clase de entornos: por supuesto el físico, pero también el educativo, el laboral, el turístico, el artístico, etc. Esta orientación polifacética se mantiene, según demuestran las acciones en pro de la accesibilidad a Internet que he mencionado anteriormente.

En la actual etapa se viene trabajando principalmente: en formación de alumnos de arquitectura e ingeniería y reciclaje de profesionales de esas especialidades; colaboración con AENOR en la elaboración de normas técnicas sobre accesibilidad en construcción; en educación, supuesto el avance integracionista que se ha producido en nuestro país, el Real Patronato está concentrando su atención en la integración en el medio universitario; en el campo del empleo, el Real Patronato continua su viejo programa de apoyo al acceso de las personas con discapacidad al empleo público; de otros entornos, destacaría nuestro programa de reciclaje de profesionales en turismo accesible y el programa de apoyo de expresión artística de las personas con discapacidad.



Tel.: 985 310 004
Fax. 985 311 630
Móvil 636 460 188

Isaac Peral y Caballero, Nave A-9
Pol. Mora Garay Tremañes - 33211 GIJÓN



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 Caleyó 524 39 77
Planta Gijón 532 70 11

ENERGÍAS RENOVABLES PARA TODOS



Desde su presentación en sociedad, el 9 de Febrero de 2001, la Fundación ENERNALON (Agencia Local de la Energía del Nalón), siempre ha tenido como fin principal concienciar a la población sobre temas tales como el uso eficiente de la energía, la potenciación de las energías renovables y el desarrollo sostenible.

Nuestra acción se dirigió a aquellos colectivos, que tenían difícil acceso a la información y el asesoramiento, tales como los particulares, AAVV, PYMES, Comercio, escolares, discapacitados, jubilados, y pre-jubilados, con charlas, reuniones, envío de documentación y, sobre todo, promoviendo "**Jornadas de Puertas Abiertas**" que permitirían visitar nuestras instalaciones de Ciaño y Valnalón (se realizan dos veces al mes).



NUEVAS FECHAS DE JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

OCTUBRE	16 y 30
NOVIEMBRE	13 y 27
DICIEMBRE	11



Las personas con discapacidad SI son capaces de trabajar y realizar tareas con calidad, lo interesante es procurarles los medios adecuados para su desarrollo, es por ello, que pudo ser un aspecto muy interesante e incluso formativo para ellos la colocación de una **Instalación Solar Térmica para el Agua Caliente Sanitaria (ACS)** que se realizó en el Centro Ocupacional de Pando (LANGREO), que además de procurar un interesante ahorro en la factura final de los diferentes combustibles que constituían sus sistemas de calentamiento, sirvió para dar a conocer algo tan importante como un nuevo tipo de energía denominada Renovable y que en un futuro no muy lejano van a tener una importancia vital en el desarrollo energético de nuestra región.

Asimismo, **ENERNALON** asesoró a la empresa GRUPO ARGÁ, dedicada a la fabricación del mueble, que cuenta entre su personal a un número elevado de personas discapacitadas, y que está situada en Laviana, para la realización de una Instalación de Biomasa, que sustituya a cuatro calderas de gasóleo, aprovechando los residuos

precedentes del proceso de tratamiento de la madera para la fabricación de muebles, que de otra manera deberían llevarse a un Vertedero homologado, con el consiguiente tráfico de camiones, movidos a su vez por gasóleo.

Así, de esta manera, se cubrían las necesidades de ACS, calefacción y secado del proceso de barnizado como del personal de la empresa, además que se han evitado emisiones anuales superiores a 60 toneladas de CO₂ (el mayor gas invernadero).

Eternalón, agradeciendo la oportunidad que le da la revista, desea y espera seguir colaborando con instituciones y PYMES como los anteriores, donde las personas con discapacidad se convierten en los impulsores y apostantes del desarrollo de estas energías que permitirán un futuro con una mayor calidad de vida.

Manuel Angel López Díaz
Director ENERNALON



2003 Asamblea General de COCEMFE- ASTURIAS

El pasado 27 de Junio se celebra en la sede social de Cocemfe-Asturias en Gijón la Asamblea Anual con la presencia de todas sus entidades bajo la presidencia de D. Mario García Sánchez.

El presidente tras dar la bienvenida a los presentes destaca el trabajo de la entidad en aras de alcanzar la inserción laboral de las personas con discapacidad como uno de los principales medios para lograr la intención social y seguidamente hace un breve repaso por los temas mas importantes recogidos en la memoria de actividades que han sido abordados a lo largo del año como fueron la Formación y el Empleo donde se abordaron dos proyectos importantes: -el **Programa Experimental PIEFE surgido por la firma de un convenio a nivel nacional entre el INEM y COCEMFE, contactando con 342 empresas e insertando a un total de 62 personas con discapacidad en el mercado laboral** y -las acciones de Orientación Para el Empleo y Autoempleo en Asturias (OPEAS) a través de un convenio con la **Consejería de Trabajo del Principado de Asturias** orientando a un total de 260 personas entre septiembre 2002 y marzo 2003.

Cabe destacar, así mismo, la creación del **Premio Empresa a la Inserción Laboral de personas con**

discapacidad. Premio que nace con la finalidad de aumentar la promoción y el reconocimiento social de las empresas que apuestan por la contratación de las personas con discapacidad en el mercado laboral ordinario.

En el área de formación se ha desarrollado la **Programación Anual de Cursos Orientados a Personas Inscritas en el Servicio de Orientación Laboral** impartiendo 10 cursos en las aulas ubicadas en la propia sede de la Federación y en el Centro de Empresas del Nalón. **Esta programación ha alcanzado a 150 alumnos con un total de 3.035 horas impartidas de formación.**

Respecto a la **iniciativa empresarial Cocemfe-Asturias sigue apostando por la creación de empleo, como la empresa "Apoyo y cuidados para la calidad de vida en Asturias" para la gestión de los programas de ayuda a domicilio** que las entidades asociadas tengan en marcha, tiene la virtualidad de prestar un servicio muy adecuado a las necesidades de nuestras asociaciones puesto que trabaja exclusivamente con un alto nivel de calidad en el servicio prestado al enfermo. Actualmente cuenta con una plantilla de 13 trabajadores que atendió a 22 personas de diferentes localidades de nuestra comunidad autónoma.



Así como la creación de “Kapitel Vidrieras & Fusing” empresa dedicada al trabajo en vidrio, que nace a raíz de un curso financiado por la Agencia Local de Promoción Económica y Empleo del Ayto de Gijón con compromiso de contratación para cuarto personas.

Pero a la vez tratando de consolidar sus proyectos como sucede con “Iniciativas para la discapacidad” con la adquisición de un local de 250 m2. y una importante inversión en material técnico para el desarrollo de la actividad de hosting de páginas web. Y el servicio de **transporte adaptado** donde se han realizado más de 3.700 servicios, viajando 7.400 personas con discapacidad y 1.100 acompañantes.

Dos nuevas entidades se han incorporado a COCEMFE-ASTURIAS, Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA Principado) y la Asociación de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevvenida (Cébrano)

El Proyecto de Centro de Usos Múltiples para las asociaciones como proyecto enmarcado en la estrategia de mejora de la infraestructura asociativa, cuya construcción está prevista en la Corredoria en unos terrenos cedidos por el Ayto de Oviedo.

Y finalmente el proyecto más ambicioso de Cocemfe-Asturias como es el Centro de Atención Integral del que se acaban de iniciar las obras de construcción en un solar cedido por al Ayto de Gijón en Viesques.

Cabe destacar la elección del nuevo Secretario de Organización recayendo el nombramiento en D. Cándido Martínez García tras la dimisión de D. Dionisio Rodríguez Canga, por motivos personales, al que el presidente agradeció su dedicación y buen hacer a lo largo de estos últimos años.

Tras una breve exposición de la memoria de actividades los representantes de las entidades miembro aprobaron por unanimidad la gestión y el estado de cuentas del ejercicio anterior, así como la **incorporación de dos nuevas entidades a Cocemfe-Asturias como son Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA Principado) y la Asociación de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevvenida (Cébrano)** pasando a ser miembros de pleno derecho; siendo en la actualidad 12 las entidades que conforman la Federación Asturiana.



Lealtad, 13 - 33212 Gijón
Apartado 314 - 33280 Gijón, España
www.olmar.com

Tel. 985 321 700 Fax. 985 323 831

SERVIMOTOR GIJON, S. A. 

CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOSUBES

Carretera Gijón - Oviedo
33392 Porceyo - Gijón

Tel. 985 167 671 Fax. 985 168 682

FUNERARIAS DEL NALÓN, S.A. 

33900 SAMA DE LANGREO Constitución, 72 - Tel. 985 696 548	33520 NAVA Colegiata, 7 - Tel. 985 716 484
33980 POLA DE LAVIANA Plaza de la Encarnación, 5 - Tel. 985 600 207	33510 POLA DE SIERO Calle Veintitrés, 5 - Tel. 985 721 632

ASCENSORES TRESA, S. A. 

OFICINAS Conde Toreno, 19 - 33204 Gijón Tel. 985 133 930 / 28 · Fax. 985 133 927	FÁBRICA Pol. Ind. I - 13 (La Vega), Porceyo - Gijón Tel. 985 307 116 · Fax. 985 307 523
---	--

E-mail: tresa@las.es

INSTALACIONES NAVES S.L.

* MOBILIARIO DE OFICINA
* DESPACHOS PROFESIONALES
* MAQUINARIAS Y COMPLEMENTOS

Uría, 48 - 33202 Gijón
Tel. 985 195 904 - Fax. 985 372 433

 **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

VII Edición de la Feria de la Formación y el Empleo de Asturias

Durante el mes de Mayo, se ha celebrado en el Pabellón de Exposiciones de la Magdalena, en Avilés, la VII Edición de la Feria de la Formación y el Empleo de Asturias, que como cada año organiza la Cámara de Comercio de Avilés. Esta feria sirve de lugar de encuentro e intercambio de experiencias a instituciones públicas y privadas implicadas en la formación y el empleo en el Principado de Asturias.

Como en años anteriores COCEMFE-ASTURIAS, estuvo presente en FOREMAS, con el objetivo de dar la máxima difusión a nuestro **Servicio de Integración Laboral**.

Se ha facilitado información detallada a todos los visitantes, fundamentalmente en dos campos diferentes:

Formación y Empleo:

- Información sobre recursos y oferta formativa.
- Solicitud de orientación laboral.

Promoción Empresarial:

- Orientación para la realización de proyectos empresariales.
- Solicitud de asesoramiento para el desarrollo de iniciativas empresariales promovidas por personas con discapacidad.



El Stand que el SIL presentó en FOREMAS

José Montes Fernández
Arquitecto

Alcalde Parrondo, 16 1º A
Pola de Siero
Tel/Fax 985 724 446

BARTUSOL, S.L.
pinturas industriales

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

Artisanos S.L.
Servicio Registro y Permisos

AUTOCARAS CON CAPACIDAD DE 14, 22, 28, 36, 46, 55 Y 66 PLAZAS
GRAN CONFORT CON BUTACAS RECLINABLES, SUELO HIF, VIDRIO,
AIRE ACONDICIONADO, NEVERA, SISTEMA ABS Y ASI

OFICINAS:
Sáb. 985 20 73 23 - 985 14 23 99
Fax 985 14 23 87
Avda. Manuel Llaneza, n.º 11 - E
33008 - O. S. P. O. M.

INFORMACION Y ADMON. r
Sáb. 985 24 22 20 - 985 20 40 33

TALLERES:
Sáb. 985 32 00 72

Mesa Redonda

Paralelamente, el 14 de Mayo, se organizó por parte de COCEMFE-ASTURIAS una mesa redonda con el título: “Experiencias empresariales con personas con discapacidad: los centros especiales de empleo”.

La mesa redonda tuvo gran afluencia de público que, interesado, alargó la sesión con un debate enriquecedor sobre los centros especiales de empleo. Una vez más el Servicio de Integración Laboral comparece en actos de difusión con una destacada presencia, organizando encuentros como éste que ha sido valorado muy positivamente por los organizadores de la feria y la propia administración.

De esta forma aunamos en un solo encuentro la difusión del SIL en todos los ámbitos que son nuestro objetivo prioritario: a través de nuestra presencia en la feria con stand propio difundimos el SIL entre los usuarios y aparecemos ante la administración como el servicio de referencia para el colectivo de personas con discapacidad; a través de la organización de mesas redondas, exposiciones, premios o encuentros, nos presentamos ante el empresariado como un servicio de selección cercano y eficaz que sabe acercarse a la problemática de los empleadores; por último con la **Cámara de Comercio de Avilés** (organizadora de la feria) hemos creado una relación de colaboración que sólo traerá beneficios para el SIL y por lo tanto para COCEMFE-ASTURIAS.

Cristina Argüelles

Objetivos de la mesa redonda

Los **objetivos** que se intentaron cubrir con la organización de esta jornada fueron:

- Por un lado propiciar un marco de encuentro entre gerentes / representantes de Centros Especiales de Empleo, Administración y empresarios en general interesados en la contratación de personas con discapacidad o subcontratación de bienes o servicios de los propios Centros Especiales de Empleo.
- Destacar la importancia del papel que juegan los Centros Especiales de Empleo en la integración laboral del colectivo de personas con discapacidad.
- Por otro lado, se pretenden divulgar las actividades de los Centros Especiales de Empleo, las ayudas destinadas a ellos y los aspectos favorables o desfavorables que los empleadores ven en este tipo de iniciativas empresariales.

La Mesa Redonda estuvo compuesta por:

D. Mauro Blanco Maza. Jefe de Sección de Inserción de la Consejería de Trabajo y Promoción de Empleo del Principado de Asturias. **D. Ignacio Rodríguez Sáez.** Secretario General de AECEMCO, Asociación Española de Centros Especiales de Empleo de COCEMFE. **D. José María Valdegrana González.** Presidente de FECEPAS: Federación de Centros de Centros Especiales de Empleo del Principado de Asturias. **D. Juan Carlos Martínez Álvarez.** Administrador del Centro Especial de Empleo “Apex Fabricaciones S.L.” **D. Juan José Rodrigo González.** Secretario de Formación y Empleo de COCEMFE ASTURIAS.



Los tertulianos de la mesa redonda posan ante los medios

CROMA
Serigrafía

- Adhesivos
- Camisetas
- Regalos de Empresa

Tel y Fax: 985 346 667 - 985 176 126 - Móvil: 656 942 091
Avda. Portugal, 52 bajo 33207 Gijón (Asturias)

CONTENOR
CONTENEDORES DEL NORTE, S.L.

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

EL HORNIN
PRODUCTOS ARTESANOS

Elaboración propia de nuestros productos

San Luis, 15 - 33205 GIJÓN Tel. 985 364 757
Avda. La Costa, 76 - 33205 GIJÓN Tel. 985 365 740

Vida Independiente



Una mejora en nuestra “*Calidad de vida*” y un aumento en el “*Estado de bienestar*” es algo a lo que todos aspiramos, pero son objetivos mas difíciles de alcanzar por unos que por otros ¿qué ocurre cuando una persona de nuestro entorno sufre una discapacidad y esta provoca dependencia?, no solamente es difícil mantener una “*vida*

sinónimo de igualdad de **oportunidad**

Las personas con discapacidad viven, en muchos casos, discriminadas debido, principalmente, a que no se valora su existencia en los mismos términos que los del resto de la sociedad. Las personas con discapacidad dependientes de otras personas para sus actividades sufren más aún esta discriminación, ya que no se les permite tener el control de sus vidas y con frecuencia se les confina en un modelo de vida de dependencia familiar.

La asistencia a estas personas está formada principalmente por la familia, los amigos y los vecinos, quienes aportan afectividad a una relación que no está profesionalizada, y que se desarrolla en ámbitos domésticos. El perfil de la persona que presta Asistencia Personal a las personas con discapacidad dependientes es el de mujer, ama de casa, que no ha recibido formación para el cuidado de personas dependientes, siendo la experiencia el fundamento del adiestramiento, y que se dedica al cuidado permanente de la persona con discapacidad.

La Asistencia Personal informal permanente y continuada, en el mismo hogar, puede producir consecuencias de orden físico y psíquico en los cuidadores que deterioran su salud y le pueden discapacitar en alguna forma. Pero la solidaridad basada en el sentimiento, las concepciones culturales de nuestra sociedad y los escasos recursos disponibles, influyen en la contraproducente minimización de esas consecuencias negativas. Ante esta perspectiva la ayuda formal, es decir la ayuda de profesionales, está concebida generalmente como accesoria o

como el recurso sustitutivo de la falta de la familia, es decir, se recurre a la oferta de servicios de asistencia formal que pueden ser de provisión pública o privada para cubrir aquellas necesidades que surgen en actividades de la vida diaria, básicas e instrumentales, tan solo cuando no es posible para la red informal de asistencia.

Los servicios de acogida residencial pueden y deberían ser concebidos y desarrollados desde perspectiva de Vida Independiente asistida para las personas que opten por dicho modelo cambiando así la percepción generalizada de dichos servicios como último recurso por una nueva concepción más aceptable, en la cual la finalidad esencial sería la persona humana, no la institución. Pero la realidad actual nos dice que **España es uno de los países con menos cobertura residencial, no alcanzando ni siquiera el 2 %, frente al 6,3% de la media o al 8% de Holanda y Suecia.**

Pero los servicios residenciales existentes en nuestro país son escasos, alejados del contexto donde los usuarios viven y por tanto de sus familias y redes de apoyo (vecinos, amigos, conocidos...), funcionan habitualmente con programas poco participativos, con esquemas de intervención muy asistenciales, y están muy burocratizados. Además la insuficiencia es la tónica habitual: faltan plazas de residencia que posibiliten a la persona con discapacidad grave y su familia beneficiarse de los programas temporales o de respiro a lo largo de su vida permitiéndoles ir conociendo la vida fuera del ámbito familiar.

normalizada” para la persona que sufre discapacidad y para su entorno familiar más próximo, sino que parece utópico hablar en este contexto de “Calidad de vida” y “Estado de bienestar”, la vida de la persona con discapacidad queda relegada a su cuidador y la del cuidador a esta persona, es decir se produce un estado de “Vida Dependiente”.

nididades

La demanda de plazas en residencias va en aumento y las limitaciones de la Asistencia Personal formal a personas con discapacidad, superan las posibilidades de los recursos disponibles a corto plazo y evolucionan de manera ascendente; los recursos públicos para financiar nuevas infraestructuras de residencias son muy pobres así como sus dotaciones correspondientes.

Además algo que debemos preguntarnos a cerca de estas personas con discapacidad es si tienen las mismas posibilidades de elegir y de tener control sobre sus vidas diarias al igual que las personas que no tienen ninguna discapacidad, es decir, ¿pueden decidir por sí mismas?, en realidad las personas están discapacitadas por la reacción de la sociedad a la insuficiencia física, intelectual y sensorial y a las afecciones emocionales. **Las personas con discapacidad tienen derecho a la plena participación en la sociedad, pero la mayor parte de los problemas a los que se enfrentan no son médicos, sino sociales y económicos.**

Tras una historia de marginación y exclusión las personas con discapacidad deben tener la oportunidad de elegir como vivir en esta sociedad y de participar plena e igualitariamente en ella. En España, según la encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud (INE, 1999), **hay entorno a 3,5 millones de personas con alguna discapacidad y si bien constituyen un sector de población heterogéneo, todos tienen en común que precisan de ciertas garantías suplementarias para poder vivir con plenitud de derechos y participar en igualdad de condiciones.**

La sociedad española de este inicio del siglo XXI debería poner medios para que las personas con discapacidad puedan evitar el desarraigo y el apartamiento de su entorno habitual, posibilitándoles las condiciones de asistencia y habitabilidad adecuadas para sus desventajas pudiendo residir, si lo desean en su casa, con todas las ventajas que ello conlleva:

- Igualdad de derechos.
- Mejora de la igualdad de oportunidades.
- No discriminación.
- Libertad.
- Autonomía.
- Toma de decisiones.
- Intimidad.
- Privacidad.
- Control sobre la propia vida.
- Integración social.
- Acceso a servicios generales y Autoestima...

Podrían, de este modo *“vivir independientemente”* y de manera autodeterminada, procurándoles una cobertura y solucionándose las necesidades individuales de las personas con discapacidad.

Tras una historia de marginación y exclusión las personas con discapacidad deben tener la oportunidad de elegir como vivir en esta sociedad y de participar plena e igualitariamente en ella

Un modelo de vida comunitario, posibilitaría al usuario la elección de su meta de Vida Independiente, fundamentado en la idea de combinar la vida autodeterminada con el abastecimiento de la ayuda para las actividades diarias y la provisión de servicios de asistencia suficientes pudiendo vivir en un entorno mas natural. El modelo de personalización también es cabalmente viable en modelos grupales de vivienda, compartidos por comunidades de usuarios perfectamente integradas en el entorno. Ambas opciones responderían a una auténtica integración de este colectivo.

Las personas con discapacidad, que tienen una vida **“dependiente”** y que buscan una **“Vida Independiente”**, tienen aspiraciones propias derivadas de su condición de personas. Todo ser humano debe disponer de las oportunidades y alternativas necesarias para que pueda decidir sobre los asuntos



que afectan a su vida. En consecuencia, los servicios de Asistencia Personal son esenciales para las personas con discapacidad severa y las sociedades demuestran avanzar en progreso al disponer de los recursos necesarios, procurando un entorno y unos servicios concebidos de tal manera que las personas con discapacidad puedan vivir en igualdad de condiciones respecto al resto de los ciudadanos.

Hablar de vida independiente, en este contexto, no equivaldría en ningún momento a hacer una vida normal y sin ninguna ayuda humana externa, no hacemos referencia a las capacidades funcionales de las personas; sino que, más bien, es importante empezar a reconducir el concepto de independencia en el sentido de lograr que dichas personas, aunque con una "dependencia física real" vivan la vida con autonomía, como un derecho que todo ser humano tiene sobre sí mismo. Las personas con discapacidad tiene el mismo derecho a pensar y hablar por sí mismos sin interferencia de otros como el resto de las personas.

A pesar de que la Constitución Española en su artículo 14 reconoce la igualdad ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna la dependencia para realizar actividades habituales discrimina a quienes padecen por la acomodación en modelos convencionales de dependencia familiar o en los que ofrece la sociedad de tipo residencial, de ahí nace una alternativa posible a los modelos convencionales: la "asistencia personal" que permitiría a las personas con diferentes tipos de discapacidad dirigir sus vidas en nuestra sociedad permitiendo una plena participación en todas las actividades humanas: educación, empleo, sexualidad, desarrollo humano y ambiental, ocio, cultura, política....sin prescindir por ello de los valores fundamentales de la familia ya que permitiría que las familias vivieran juntas. La participación plena e igualitaria en la sociedad les permitirá contribuir a la vida social y económica de nuestra comunidad ya que históricamente esta participación les ha sido negada sistemáticamente.

Las necesidades de estas personas deben tenerse en cuenta en todas las actividades del sector público, tales como la planificación de infraestructuras, la educación, el transporte, las medidas de empleo y otros servicios que deberían estar "Diseñados para Todos". La aplicación y diseño de los servicios deberían seguir los principios de la Vida Independiente y centrarse en las necesidades individuales de cada persona.



La posibilidad de autogestionar la propia "asistencia personal", es decir poder contar con profesionales que les ayuden a realizar las tareas de la vida cotidiana sin tener que recurrir constante y continuamente a las redes informales de asistencia personal (familia, amigos, vecinos...), incidiría positivamente en la calidad de vida y se traduciría en una capacidad para superar los varios obstáculos que una persona con discapacidad encuentra cotidianamente: desde la marginación por la dificultad de acceso a los



B+ MA BAZAR MEDICO ASTURIANO

ORTOPEDIA

Sillas de Ruedas, Fajas Ortopédicas y Lumbostatos
 Calzado con Contrafuerte y Plantillas a Medida
 Camas Articuladas, Gruas Traslado Enfermos
 Ayudas a 3.ª Edad

Nueva de Mayo, 17 - 33002 Oviedo
 Tel.: 985 225 820 - Fax: 985 228 529
 E-mail: barzama@terra.es

diferentes recursos hasta las escasas relaciones sociales que conlleva la imposibilidad objetiva para acceder autónomamente a los locales de encuentro; desde la dificultad para introducirse en el mundo laboral por problemas de asistencia a la negación de una vida de pareja por no poder prescindir de asistencia primaria; sin olvidar el alivio que supondría para las familias la disminución progresiva del obligado cargo asistencial.

“Vida independiente” indicaría un camino a seguir para dar una respuesta satisfactoria a las cuestiones que discapacidad y dependencia plantean en la actualidad

No podemos prescindir de la solución de los problemas de asistencia personal si queremos resolver realmente los problemas de integración social de este colectivo. La sociedad actual debe garantizar el derecho a una vida independiente a personas con discapacidades que presenten limitaciones de autonomía personal en el cumplimiento de una o mas funciones esenciales de la vida, que no sean superables mediante el uso de auxilios técnicos, gracias a la realización de programas de asistencia a la persona mediante planificaciones personalizadas a los sujetos que lo soliciten.

El concepto de **“Vida independiente” indicaría un camino a seguir para dar una respuesta satisfactoria a las cuestiones que discapacidad y dependencia plantean en la actualidad y a las personas con discapacidad que no están dispuestas a permanecer al margen de la sociedad y a merced de instituciones, especialistas y familiares, afrontando un auténtico cambio social en cuanto a protección social se refiere pudiendo tomar el control de sus propias vidas, aceptando la discapacidad como un hecho real que implica ciertas limitaciones o mayor dificultad para realizar ciertas actividades, pero de ningún modo ser una persona con discapacidad significaría tener menor valor como ser humano, por tanto, dignificaría a las personas con discapacidad excluyendo la lástima (propia y ajena). Al fin y al cabo lo que se demanda básicamente es poder vivir como todos los demás, teniendo oportunidades de hacer y tomar decisiones que afec-**

ten a su propia vida y tener la capacidad para realizar las actividades que uno mismo decida, teniendo la libertad, como todos los demás, para fracasar y para aprender de los fracasos propios.

La Comisión Europea, en su comunicación **“Tendencias sociales, perspectivas y retos”**, se hace eco de estas cuestiones al señalar la Asistencia Personal como cuestión capital, tratando de dar respuesta a la necesidad de cuidados en casos de dependencia física,

haciendo referencia a los periodos prolongados de dependencia económica tanto de los jóvenes como de las personas de edad, en los que se somete a la gente en edad de trabajar a una presión cada vez mayor. Dadas las tendencias sociales observadas, plantea las divisiones y las fronteras que existen entre las responsabilidades públicas y las privadas y señala que el debate se centra en gran medida en el modo de reducir las tensiones en las relaciones entre generaciones al tiempo que se garantizan unos servicios de alta calidad para satisfacer las necesidades de las personas dependientes.

En definitiva si la integración social en el ámbito de la discapacidad constituye realmente uno de los principales objetivos de la sociedad actual, este se lograría a través de la interacción de personas con y sin discapacidad y para ello sería necesario que las organizaciones sociales de discapacidad y las administraciones públicas nos impliquemos decididamente en la labor de desarrollar las acciones precisas para lograr servicios orientados hacia modos de vida autónomos, satisfactorios para los usuarios de dichos servicios, coherentes con los avances que nuestra sociedad ha logrado en los últimos tiempos, yendo más allá de la cobertura de las necesidades básicas, asegurando, por un lado, la integración y la participación activa de las personas con discapacidad en la comunidad y por otro, garantizando y haciendo efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.



CABRUÑANA
CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL ESPECÍFICA
C/ Cabruñana, 20 - 22
Apdo. de Correos, 500 · 33400 Avilés
Tel. y Fax: 985 564 379



Autoavilés, S. A.
Avda. de Lugo, 28
Teléfonos: 98 556 67 45-46
Fax 98 556 98 09
AVILÉS



**CLÍNICA
SAN RAFAEL**
La Estrecha (La Corredoria) 33011 - Oviedo
Teléfonos 985 28 25 26 - 985 29 02 84

CURSOS GRATUITOS DIRIGIDOS A PERSONAS DESEMPLEADAS

Plan FIP 2003

15 plazas por curso

MANTENEDOR DE AIRE ACONDICIONADO Y FLUIDOS Horas: 920 Selección: 06-03-03	ARNAO Inicio: 27-03-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 22-05-03	ARNAO Inicio: 27-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 22-05-03	ARNAO Inicio: 27-05-03
ELECTRICISTA INDUSTRIAL Horas: 610 Selección: 20-05-03	ARNAO Inicio: 02-06-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 22-05-03	AVILES Inicio: 28-05-03
3OFIMATICA Horas: 125 Selección: 22-05-03	AVILES Inicio: 28-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 06-05-03	CANGAS DE NARCEA Inicio: 08-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 06-05-03	CANGAS DE NARCEA Inicio: 08-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 19-05-03	GIJON-VICASA Inicio: 21-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 19-05-03	GIJON-VICASA Inicio: 21-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 19-05-03	OVIEDO Inicio: 21-05-03
OFIMATICA Horas: 125 Selección: 19-05-03	OVIEDO Inicio: 21-05-03
MECANICA DE VEHICULOS LIGEROS Horas: 850 Selección: 24-03-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 28-03-03
CALDERERIA Horas: 950 Selección: 06-03-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 10-03-03
CHAPISTA Y PINTOR Horas: 750 Selección: 11-03-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 27-03-03
CHAPISTA Y PINTOR Horas: 750 Selección: 11-03-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 27-03-03
CARPINTERIA Horas: 760 Selección: 10-04-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 15-04-03
FONTANERO Horas: 730 Selección: 17-03-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 28-03-03
INSTALADOR CALEFACION Y ACS Horas: 530 Selección: 06-05-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 08-05-03
INSTALADOR CALEFACION Y ACS Horas: 530 Selección: 06-05-03	PORCEYO-GIJON Inicio: 08-05-03

Plan FSE 2003

15 plazas por curso

RESTAURADOR EN MADERA Horas: 800 Selección: 22/4/03	GIJON Inicio: 24/4/03
ELECTRICISTA INDUSTRIAL Horas: 610 Selección: 13/6/03	GIJON Inicio: 17/6/03
AUTOMATAS PROGRAMABLES Horas: 270 Selección: 25/9/03	MIERES Inicio: 29/9/03

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
Locales CC.OO. y Forem Asturias.

Teléfonos de información
985 96 60 30
985 30 87 38



comisiones obreras de asturias
comisiones obreres d'asturias

plan
de formación
ocupacional
y continua

pacto
institucional
por el empleo
en asturias
2003
cursos gratuitos

www.princast.es/trabajatur



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERIA DE TRABAJO
Y PROMOCION DE EMPLEO

UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



Ejercicios Globales de Descarga en Medio Acuático

Actualmente en la sociedad existen unos hábitos comportamentales, que son causa, junto con una predisposición genética en algunos sujetos, de una serie de alteraciones y desequilibrios en diferentes niveles: estructural, mental, bioquímico y/o energético, que repercuten negativamente sobre su calidad de vida.



Socios de la asociación UMA en una de las clase semanales de acuoterapia

Es por ello, que si a los dos anteriores factores, determinación ancestral y estilo de vida, añadimos el vapuleo caprichoso al que nos vemos sometidos, por parte de los agentes climáticos, el resultado es espectacular, en cuanto a variedad patológica se refiere.

Por tanto, dolores musculares, articulares, óseos, depresiones y cuadros de ansiedad, astenia o cansancio excesivo, torpeza generalizada y falta de flexibilidad, son síntomas "de queja" de nuestro organismo, de que algo va mal. Al principio, son de poca intensidad y más o menos tolerables, y es por ello que, a penas se les concede importancia, pero llega un momento en que se convierten en el "pan nuestro de cada día", y deja de ser una molestia para convertirse en un problema, que de forma irremediable afecta a las actividades de la vida diaria de la persona.

Pues bien, es necesario, que dada la dificultad de modificar nuestro código genético o controlar la meteorología, debemos intervenir en esas formas de vida, que progresivamente van minando nuestro estado de salud, deteriorándolo, y transformándolo en un estado de enfermedad.

Sería recomendable, la descarga de todos nuestros sistemas orgánicos, de la tensión acumulada durante todo el día.

El medio acuático, nos ofrece esta posibilidad, contemplando además otros parámetros beneficiosos para nuestras estructuras. Por tanto, planteamos una serie de ejercicios, de realización diaria, con una duración aproximada de 45 minutos, que se aconsejan para mejorar nuestra calidad de vida.

Ejercicios en Medio Acuático

PISCINA POCO PROFUNDA

NOTA: Estos ejercicios están recomendados en aquellas personas que aunque no sepan nadar, tengan una experiencia suficiente para desenvolverse en el agua. Antes de ponerlos en práctica si se tiene alguna duda, es necesario consultarlo previamente con un profesional (monitor de natación, fisioterapeuta especializado, etc...).

1.- Caminar con el agua a nivel del pecho, manteniendo los brazos sumergidos en el agua mientras se balancean, apoyando toda la superficie plantar en el fondo de la piscina y mantener una actitud postural lo más estirada posible: **De frente, de espaldas y de lado (10 min.)**.

4.- Con el agua a nivel del pecho: jogging (se trata de caminar más rápido, levantando más las rodillas y los pies del suelo y moviendo más los brazos). **De frente, espaldas y de lado (5 min.)**.

2.- Con el agua a nivel del cuello: realizar movimientos de deslizamiento bilaterales de brazos, coordinados con respiraciones profundas. Comenzando con una amplitud de movimiento pequeña y finalizando el ejercicio con movimientos amplios (10 min.).

5.- **Flotaciones:** boca arriba, boca abajo y en posición de medusa. En las posiciones que impliquen una inmersión de la cara, debe de echarse el aire lentamente por la boca (5 min.).

3.- Con el agua a nivel del pecho: realizar movimientos de arrastre de piernas (primero con una y luego con la otra). Comenzando con una velocidad baja y finalizando el ejercicio con más rapidez de movimientos (10 min.).

6.- Con el agua a nivel del cuello: hacer respiraciones tomando aire por la nariz y echándolo por la boca (5 min.).

PISCINA PROFUNDA

NOTA: Estos ejercicios están recomendados para aquellas personas que dominan perfectamente el medio acuático, saben nadar; o asisten a un curso de aprendizaje, supervisado por un profesional.

7.- Pedalear hacia delante y detrás (10 min.). Primero a un ritmo suave y luego más rápido.

8.- Desplazamientos horizontales boca arriba: cruzar las piernas y avanzar con movimiento de brazos (1º simétrico – 2º asimétrico). **Muy importante: No movimientos bruscos, utilizar las manos para empujar el agua y avanzar, apro-**

vechar el impulso para deslizarse sobre el agua (10 min.).

9.- En posición vertical: hacer círculos con ambas piernas (10 veces hacia dentro – 10 hacia fuera) e intercalar flexiones bilaterales de piernas (subir las rodillas al pecho 10 veces). Realizar el ejercicio durante 5 min.

10.- Desplazamientos horizontales boca arriba: avanzar con movimiento de brazos simétricos y a la vez pateo de piernas (10 min).

11.- Flotación vertical con flotador bajo las axilas (5 min.).

12.- Respiraciones boca arriba, boca abajo y posición de medusa (5 min.).

■ Alexia Juvín Suárez. Fisioterapeuta

FLYCOM
FRANCISCO JAVIER MARTINEZ BALBIN
 LATEXILLOS - COMPRESORES - PNEUMÁTICOS - VALVULAS - CILINDROS
 HERRAMIENTAS PNEUMÁTICAS - LUBRICANTES INDUSTRIALES
 HIDRAULICA - PNEUMÁTICA
 Avda. de la Constitución, 256 Telf. 985 33211 Gijón (Asturias)
 Tel y Fax 985 334 371

Galval
Mobiliario de Cocina
DISTRIBUIDOR OFICIAL
 Rosal, 27 - Telf. 985 225 506. Oviedo
 Emilio Tuya, 52 - Telf. 985 370 335. Gijón

GARAJE
RAPE.S.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. 965 360 845
 E-mail: rspe@infonegocio.com

La Colombofilia

Un deporte al alcance de

La colombofilia es el arte de criar y entrenar “palomas mensajeras”, está considerado como una actividad deportiva. Para ello se las traslada a varios kilómetros del palomar y una vez en el punto de destino se sueltan y gracias a su prodigioso sentido de la orientación y resistencia y al adiestramiento recibido regresan a su palomar.

Al contrario de otras disciplinas deportivas no entra en juego la capacidad física de la persona, sino el amor por las palomas y la competición. Pudiendo ser desarrollado perfectamente, por cualquier persona, independientemente de padecer o no una discapacidad.



Es una actividad realmente gratificante ya que al requerir estas hermosas aves, unos cuidados y atenciones diarias obliga al individuo que la practica a realizar un ejercicio diario, sano, relajante, trabajando con animales y moviéndose en entornos naturales.

Las palomas requieren una atención y cuidados diarios, hay que hacer volar al equipo alado alrededor del palomar, limpiar los palomares, etc. Sin prisa, pero sin pausa, hace que la mayor parte de los músculos del cuerpo realicen un trabajo que al ser constante y diario, mejora tu tono muscular y sirve de rehabilitación, siendo al mismo tiempo una actividad entretenida, competitiva y muy estimulante para aquellas personas que posean espíritu deportivo.



Además, la colombofilia es un deporte plenamente integrador del individuo, en el que las personas con discapacidad pueden competir en igualdad de condiciones que los demás.

Así pues, para aquellas personas interesadas en conocer algo más a fondo la colombofilia o el deporte de las palomas mensajeras, e aquí una breve introducción al mismo:

No sólo un símbolo de paz

A través de la historia, el hombre ha sabido aprovechar **el desarrollado sentido de la orientación de la Paloma Mensajera** para transmitir todo tipo de informaciones.

Aunque la paloma es símbolo de la paz, ha sido frecuentemente utilizada en época de guerra para transmitir mensajes de las posiciones de vanguardia a las de retaguardia, dependiendo de estas veloces aves la vida de muchos soldados, es utilizada en catástrofes, en casos de salvamento, etc.

personas con discapacidad

En España, todas las palomas mensajeras dependen del Ministerio de Defensa. El Ejército Español tiene su propio Servicio Colombófilo dotado de palomares en diversas provincias, componiendo las llamadas Líneas Militares de Colombofilia.

La Colombofilia. Un deporte para todos

Pero la paloma mensajera no sólo ha tenido y tiene aplicaciones militares; la colombofilia es también un deporte, como se ha mencionado, con miles de seguidores en todo el mundo.

Enviadas y soltadas a cientos de kilómetros, la paloma logra, en numerosas ocasiones, gracias a su prodigioso sentido de orientación y resistencia, regresar por sus propios medios a su palomar a **velocidades medias que pueden ir de los 60 a los 100 kilómetros por hora.**

Aprovechando este hecho, las palomas se utilizan con finalidad deportiva en los concursos o carreras los cuales, dependiendo de la distancia entre punto de suelta y el palomar se dividen en: **Pruebas de Velocidad** (hasta 250 Km. de distancia), **de Medio Fondo** (de 250 a 500 Km.), **de Fondo** (de 500 a 700 Km.) y **Gran Fondo** siendo esta última la prueba reina, en la que **la paloma debe volar más de 700 km.** hasta llegar a su palomar, consiguiéndolo en numerosas ocasiones en un solo día.

A los siete días de su nacimiento, el pichón debe ser anillado, pues según la Real Federación Española de Colombofilia, **“solamente serán consideradas Palomas Mensajeras con finalidad deportiva las portadoras de la correspondiente anilla expedida por dicha Federación”.**

Desde que la paloma nace hasta que está lista para afrontar las pruebas de Gran fondo debe de pasar un largo proceso de entrenamiento y preparación que de forma resumida se puede sintetizar de la siguiente manera:

- Vuelos alrededor del palomar.
- Entrenamiento de sueltas a corta distancia (de 5 a 50 Km.).
- Entrenamientos sociales; con el resto de las palomas del club.
- Concursos de distintas distancias.

Sistemas de adiestramiento

Para conseguir que la paloma vuelva lo antes posible a su palomar, cada aficionado tiene su propio sistema de adiestramiento o método, aunque en la práctica son tres los más utilizados:



Cesar González, sostiene en su mano a El gaitero uno de su campeones

La colombofilia es un deporte plenamente integrador del individuo, en el que las personas con discapacidad pueden competir en igualdad de condiciones que los demás

Métodos de adiestramiento

► El más antiguo es el conocido como “Juego al Natural”, en el que se aprovecha el periodo de incubación de los huevos o de cuidado de los pichones para que la querencia al palomar sea lo más intensa posible.

► El segundo método, llamado “de Soltería”, se basa simplemente en la atracción que ejerce el palomar sobre los machos y hembras solteros.

► El tercer sistema “la Viudez” consiste en dejar criar un macho y una hembra a sus pichones. Más adelante, en una segunda nidada se retiran los huevos y la hembra, dejando sólo al macho en el nido. El día antes de la carrera se volverá a unir la pareja durante breve tiempo. Con este sistema se consigue que el palomo vuelva lo antes posible para estar junto con su hembra.



Una vez seleccionados y encastados los ejemplares que representarán al palomar, son llevados al club de colombofilia. En este, se unirán a las palomas de los distintos socios participante en el concurso. En este momento cada paloma es identificada por su número de anilla y se le asignará otra anilla, en este caso elástica, con un número exclusivo para esta carrera.

Tras la inscripción, las palomas son introducidas en unas cestas especiales para el concurso las cuales son precintadas como medida de control durante su transporte hasta el lugar de la suelta.

Una vez que el camión que transporta a las palomas ha llegado al punto de suelta fijado para el concurso y si las condiciones meteorológicas son las adecuadas, sólo queda esperar a que salgan los primeros rayos de sol para proceder a su liberación.

Las mensajeras salen rápidamente de las cestas y forman varias bandadas en el aire. Tras unas vueltas sobre el punto en que se efectuó la suelta, van orientándose y tomando el rumbo que las llevará de regreso a sus añorados palomares.

El viaje es largo, y muchos son los peligros con los que pueden encontrarse, como una meteorología adversa, el sistema orográfico, el ataque de aves rapaces, la pre-

sencia de cazadores, etc. Si todo va bien, a las pocas horas de ser soltada, dependiendo de la distancia a recorrer van llegando a sus palomares de origen, donde el colombófilo las estará esperando para una vez dentro, y sin perder tiempo, quitar la anilla elástica de la pata de la paloma e introducirla en el “reloj comprobador” preparado a tal efecto, registrando así la hora de llegada.

Como los palomares están situados a diferentes distancias del punto de suelta, será necesario, para conocer el ganador de la carrera, dividir los metros que ha recorrido el ave entre los minutos empleados para ello; teniendo para ello en cuenta que gracias al moderno Posicionador Global por Satélite o G.P.S., las distancias entre el punto de suelta y el palomar son medidas con absoluta precisión.

Como recompensa, las palomas encuentran a su regreso comida, agua y a su pareja, y el colombófilo, además de optar a distintos premios, trofeos y diplomas, en caso de no ganar uno de estos, siempre tendrá el premio de ver como sus “atletas” han logrado vencer todas sus adversidades de tan largo recorrido hasta encontrarse con él.

Para más información
César González González. Tel. 985 58 36 25
E-mail: colombomoscona@yahoo.es

Metalúrgica

M. G., S. A.

Taller. Calderería

Apertado 4 004
33212 - Gijón

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

G Carrocerías Enrique, S.L.

Reparación de chapa y pintura

Avda de Gijón, 4. 33420 Lugones
Principado de Asturias
Tel/Fax. 985 260 407



La ONG Monte Taigeto realiza la adaptación de prótesis a dos niños minusválidos de Honduras y Perú

Proyecto Monte Taigeto ha conseguido, en colaboración con Técnicos Ortopédicos hispanoamericanos, que dos adolescentes de 15 años, residentes en Perú y en Honduras, sean protetizados en Clínicas Ortopédicas españolas. Éste es uno más de los resultados de la labor que esta ONG está llevando a cabo para tratar a niños minusválidos del Tercer Mundo que necesitan ser protetizadas, pero que no disponen de los recursos económicos necesarios.

En esta ocasión serán el hondureño Arturo Ayala, quien recibirá a partir del próximo 13 de mayo asistencia ortoprotésica en Zaragoza y Jaca, gracias a las gestiones realizadas por la ONG Proyecto Monte Taigeto, y a finales de mes al peruano William Orozco, que vendrá a Barcelona, a quienes se les adaptará una prótesis en España.

Tanto Arturo como William acuden a Centros ortopédicos donde se encargarán de colocarles las prótesis necesarias para que puedan desarrollar una vida normal. Durante 10 días Técnicos Ortopédicos les harán las pruebas y mediciones necesarias para elaborar una prótesis a medida y con posibilidad de adaptación al crecimiento de los jóvenes.



Proyecto Monte Taigeto consideró que Arturo se ajustaba al perfil de las personas a las que esta ONG ayuda, ya que el hecho de tener sólo una pierna debido a un accidente que sufrió cuando tenía nueve años quedando atrapado por la carga del camión en el que se

dirigía a trabajar recolectando semillas de la Palma Africana, hace que no pueda integrarse plenamente y encuentre grandes dificultades para llegar hasta la escuela. Añadido a todo esto, la ONG baremó también que tanto Arturo como su familia viven por debajo de la línea de pobreza (con menos de un dólar al día) y que, por lo tanto, carecen de recursos para costear la prótesis de su pierna derecha.



El segundo caso es el de William Orozco, que sufre una amputación traumática a nivel del miembro inferior izquierdo. A la edad de cuatro años fue atropellado por un camión y, como consecuencia de ello, perdió la movilidad en la rodilla derecha y se le tuvo que amputar la pierna izquierda. Al igual que Arturo, William tampoco puede hacer frente a los costes de la adaptación de una prótesis.

La ONG Proyecto Monte Taigeto formada por diferentes colectivos de Técnicos Ortopédicos españoles, tiene como objetivo la ayuda a niños con minusvalías del Tercer Mundo, cuyas familias no pueden asumir los costes de las prótesis y sus revisiones. De este modo, esta ONG asume todos los costes del traslado de los niños, su estancia y manutención y todos los costes derivados de la instalación de las prótesis necesarias y de su seguimiento y mantenimiento durante los años que sea necesario su utilización.

El coste de este programa ha sido subvencionado parcialmente por el Ayuntamiento de Oviedo, engloba un proyecto que comenzó con la llegada a España en el mes de Septiembre de dos niñas hondureñas a Valencia y finalizará con la adaptación de las prótesis a estos dos jóvenes.

Para más información

Verónica Fernández. Proyecto Monte Taigeto.

C/ Regenta 1, 33013 Oviedo.

Tfno: 985 232 124

E-Mail: proyecto@montetaigeto.org

<http://www.montetaigeto.org>

FÚTBOL – 7

DE PARALÍTICOS CEREBRALES

Dordoka de San Sebastián Campeón de España

El Campo Municipal Hermanos Llana de Oviedo, albergó este fin de semana el “XV Campeonato de España de Fútbol-7 de Paráliticos Cerebrales”, en el que tomaron parte los seis mejores equipos del país, con el triunfo final del Dordoka de San Sebastián que derrotó en la gran final al equipo de la Federación Extremeña por 6-2.

La competición comenzó el viernes con la fase previa, que emparejó en el grupo A a los equipos de Extremadura, Aspace Esports de Barcelona y el Madrid-Fenba. Los extremeños se impusieron con claridad al Aspace Esports por 5-1, y con facilidad a los madrileños por un contundente 10-0, mientras que las semifinales las alcanzaba el conjunto catalán al vencer 6-0 en su emparejamiento con el Madrid-Fenba.

En el grupo B, el Dordoka se impuso 9-0 a la Selección Catalana y 5-0 al FESA de Valencia, en un reñido encuentro entre los dos equipos fuertes del grupo. Los valencianos se clasificaron segundos de grupo al vencer 8-0 al combinado catalán.

De este modo, la mañana del sábado albergó el partido por el quinto y sexto puesto, entre los últimos clasificados de cada grupo, y que finalizó con el triunfo de la Selección Catalana por 9-2 frente al Madrid-Fenba. Seguidamente, las dos semifinales mostraron la superioridad de los dos favoritos para el triunfo final. El equipo de la Federación Extremeña se impuso 9-0 al FESA de Valencia en un gran partido, bien jugado por el conjunto en el que milita el defensa ovetense Bernardo Corominas, autor además de cuatro goles en la competición. La otra semifinal fue para el Dordoka, que viste la misma uniformidad de la Real Sociedad y que derrotó al Aspace Esports por un contundente 15-1. Así, el tercer y cuarto puesto fue disputado entre



el FESA Valencia y el Aspace Esports, con victoria de los valencianos por 6-0, dando paso a la final que enfrentaba a los dos mejores equipos del torneo, el vigente campeón de España, Federación Extremeña, y el Dordoka, el equipo de vocación más ofensiva de este Campeonato.

Y el encuentro no defraudó al público que acompañó a los equipos en el Hermanos Llana, ya que el resultado final no refleja lo visto sobre el terreno de juego. De hecho, la primera parte finalizó con 1-0 para los vascos, donde las defensas superaban a los ataques rivales. Comenzada la segunda parte, el Dordoka marcó el segundo tanto, y llegó a mediado de este tiempo la jugada clave, al fallar los extremeños una pena máxima que le hubiera metido en el partido. Sin embargo, el error en el lanzamiento provocó la reacción del Dordoka que en apenas cinco minutos hizo tres goles resolviendo el partido, que reflejó un marcador final de 6-2.

Fue sin lugar a dudas un justo vencedor, que contó en sus filas con el máximo goleador, Iván Vázquez (18 goles) y el portero menos goleado, Jesús María Visitación (tan sólo tres goles encajados en cinco encuentros).

Además, el Seleccionador Nacional, Juan Antonio Vázquez, hizo pública la lista de convocados por España para el Campeonato del Mundo de Argentina en el mes de octubre, y en la que estará Bernardo Corominas como representante asturiano.

La competición estuvo organizada por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Oviedo, la FEDPC y el Club Deportivo Cosa Nueva, con la colaboración de FEDEMA, el Astur C.F. y la Federación de Fútbol del Principado de Asturias, siendo patrocinado por Cajastur, la Dirección General de Deportes y Prevenalia.

En el acto oficial de entrega de trofeos, asistieron las autoridades del deporte adaptado en Asturias, así como de la FEDPC y patrocinadores del Campeonato, que otorgó el premio de equipo "Fair-Play" al de la Selección Catalana, finalmente quinto clasificado.

José Alberto Álvarez García
Presidente de FEDEMA



CLASIFICACIÓN FINAL

- 1- Dordoka
- 2- Federación Extremeña
- 3- FESA Valencia
- 4- Aspace Esports
- 5- Selección Catalana
- 6- Madrid Femba

Máximo goleador
Iván Vázquez (Dordoka)

Portero Menos Goleado
Jesús M^a Visitación (Dordoka)

Fair-Play
Selección Catalana



Jurídica Sección

¿Qué mayoría se requiere para suprimir barreras arquitectónicas en un edificio?

La vigente Ley de Propiedad Horizontal regula en su art. 17 las mayorías requeridas para la adopción de acuerdos comunitarios; en lo que respecta a la realización de obras o el establecimiento de nuevos servicios que tengan por finalidad la eliminación de barreras que dificulten el acceso o movilidad de personas con minusvalía, dispone que será necesario el voto favorable de la mayoría de los propietarios que representen la mayoría de las cuotas de participación, incluso aunque supongan la modificación del título o de los estatutos.

Para otro tipo de obras, cuando impliquen dicha modificación del Título o los Estatutos, se requerirá la unanimidad de todos los vecinos.



Cristina Fernández

Envíen sus consultas a: areajuridica@cocemfeasturias.es

¿Cuáles son los requisitos para tener derecho a la pensión no contributiva de invalidez? ¿Cuál es su cuantía?

Podrán ser beneficiarios de la misma los ciudadanos españoles y los nacionales de otros países con residencia en España, aunque no hayan cotizado a la Seguridad Social o se haya hecho de forma insuficiente para tener derecho a una pensión no contributiva. Sus requisitos son:

- Que las rentas e ingresos sean inferiores, para el año 2003, a 3.762,78 anuales. Esta cuantía mínima será distinta dependiendo del número de parientes con los que se conviva y su grado de parentesco con el beneficiario.
- Tener 18 o más años y menos de 65.
- Residir en territorio español durante 5 años como mínimo, de los cuales dos han de ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la solicitud.
- Tener una discapacidad de grado igual o superior al 65%, reconocido por el Organismo competente.

La cuantía mensual es de 268,77 €, que se incrementa hasta los 403,16 € mensuales cuando el grado de discapacidad sea igual o superior al 75% y se necesite ayuda de otra persona para realizar los actos esenciales de la vida.

Esta pensión es incompatible con la No Contributiva de Jubilación, Pensiones Asistenciales, Subsidios de Garantía de Ingresos Mínimos y por Ayuda de Tercera Persona regulados en la Ley de Integración del Minusválido (LISMI)

¿Quiénes son beneficiarios del derecho a la asistencia sanitaria?

Pueden serlo el cónyuge del titular o titulares del derecho o persona con la que convivan maritalmente, al menos con 1 año de antelación a la solicitud, así como los hijos de ésta. Los descendientes tanto del titular como de su cónyuge. Hijos adoptivos y los que se encuentran en periodo de acogimiento y los ascendientes del titular y de su cónyuge.

Estas personas, para tener dicha asistencia sanitaria, deberán vivir con el titular y a sus expensas, no realizarán trabajo remunerado, ni percibirán renta patrimonial ni pensión superior al doble del salario mínimo interprofesional además de no tener derecho a la asistencia sanitaria por otro motivo.



Igualdad de Oportunidades

en el Acceso al Empleo de las Personas con Discapacidad

UGT miembro fundador y parte activa de la Confederación Europea de Sindicatos, asume plenamente los objetivos fijados por la Unión Europea en materia de empleo y discapacidad, los cuales quedan citados en el manifiesto que a continuación transcribimos.

Desterrar las discriminaciones.

Estimamos que un acercamiento en la igualdad de oportunidades es el camino a seguir para mejorar el empleo de las personas con discapacidades en el mercado de trabajo abierto. Las discriminaciones basadas en factores no relevantes para la tarea a realizar son socialmente inaceptables y económicamente inadecuados.

Poner énfasis en la aptitud en contraposición con la desventaja.

El factor determinante para el éxito de una persona en el mercado de trabajo es la aptitud del individuo siendo o no personas con discapacidad. Las aptitudes y competencias de una persona deben ser la base de esta selección, de su desarrollo profesional y de su integración en el ambiente de trabajo.

Promover el empleo de las personas con discapacidad:

Un factor positivo para la empresa. Las buenas prácticas en el empleo pueden contribuir al éxito económico de una empresa.

Diversificar soluciones para accesos adaptados.

En el campo del empleo es crucial destacar soluciones a medida que tenga en cuenta factores como el tipo de deficiencia, el tamaño de la empresa, la naturaleza del sector y el puesto de trabajo.

Movilizar a todos los actores de la sociedad.

Las políticas que apuntan a suprimir los obstáculos sociales de las personas con discapacidad deberían estar organizadas, particularmente en los campos de la educación, de los transportes, del acceso a los edificios, del cambio de actitud y de la lucha contra los prejuicios. Las medidas a tomar implican que varios actores tengan las responsabilidades respectivas que varían según el campo de acción.

Para mejorar las posibilidades de empleo de las personas con discapacidad en Europa, la CEEP, la UNICE / UEAPME y la CES recomiendan:

Los empleadores desarrollarán políticas en igualdad de oportunidades respecto a las personas con discapacidad y han de dar a conocer la política puesta en marcha al conjunto del personal de la empresa, con acento específico sobre la sensibilización de las personas responsables de la contratación y la gestión de los recursos humanos, asalariados y sus representantes.

Los sindicatos examinarán las cuestiones de discapacidad con sus miembros y desarrollarán en su campo las políticas de igualdad de oportunidades y la integración en sus políticas sindicales.

Los agentes sociales en el nivel apropiado intentarán promover en las negociaciones colectivas siendo capaz de realizar acuerdos o acciones con sus miembros de las políticas de igualdad de oportunidades a favor de las personas con discapacidad, teniendo en cuenta los factores expuestos anteriormente

En UGT Asturias asumimos todas estas recomendaciones y las integramos en nuestro trabajo diario para la consecución de una plena integración laboral y social de las personas con discapacidad en igualdad de condiciones, además trabajamos en extender los esfuerzos para concebir y aplicar las estrategias eficaces, que movilicen a todos los actores del mercado laboral.

**Unión General de Trabajadores
Secretaría para la Igualdad**

BREVES

NOTICIAS

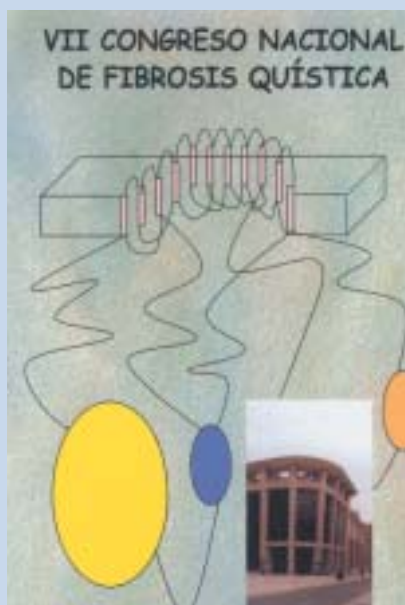
Aprobado el Proyecto de Ley de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación de las Personas con Discapacidad

El pasado 26 de mayo se aprobó este Proyecto de Ley La nueva norma, que beneficiará a diez millones de españoles -3,5 millones de discapacitados y sus familiares- **obligará a la Administración a promover campañas de sensibilización, acciones formativas y medidas para la innovación y el desarrollo de nuevas tecnologías que mejoren las condiciones de vida de este colectivo.** También se establece un calendario para el cumplimiento de las medidas previstas en el plan. Así, en el plazo de seis meses desde la aprobación de la ley, se dará el visto bueno a un Plan Nacional de

Accesibilidad para el período 2004-2012 que contemplará aportaciones financieras de las diferentes administraciones y de empresas privadas. Además, antes de dos años, se regularán las condiciones de accesibilidad de oficinas públicas, medios de transporte y espacios urbanos, que tendrán que adaptarse a las necesidades de las personas con discapacidad.



Accesibilidad para el período 2004-2012 que contemplará aportaciones financieras de las diferentes administraciones y de empresas privadas. Además, antes de dos años, se regularán las condiciones de accesibilidad de oficinas públicas, medios de transporte y espacios urbanos, que tendrán que adaptarse a las necesidades de las personas con discapacidad.



La **Federación Española de Asociaciones de Lucha Contra la Fibrosis Quística**, ha organizado junto con la Sociedad Científica Española de Lucha Contra la Fibrosis Quística, el VII Congreso Nacionales sobre esta patología con el objetivo de potenciar los estudios e investigación sobre la enfermedad y facilitando el encuentro e intercambio de experiencias, tanto a profesionales de

la salud y del ámbito social, como a los propios afectados y sus familias acerca de la fibrosis Quística.

El Congreso se celebrará en Oviedo, los días 20, 21 y 22 de Noviembre de 2003.

**Para más información:
Asociación de Fibrosis Quística
Tlfno: 985 22 78 56.**

Ley de Cohesión y Calidad del Sistema Nacional de Salud

El Parlamento aprobó recientemente la Ley de Cohesión y Calidad del Sistema Nacional de Salud, que plantea como objetivos la promoción de la salud, la prevención y rehabilitación de las deficiencias, el diagnóstico precoz y la plena accesibilidad a la asistencia sanitaria sin exclusión

La domótica, de nuevo, al servicio de la discapacidad

En el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo se está probando con varios pacientes un sistema de domótica, tecnología que permite controlar el entorno con la voz, especialmente útil para los lesionados medulares. Funciones hasta hace poco impensables tales como abrir puertas y ventanas articulando una sola palabra o encender y apagar el televisor en función de una voz, son hoy en día una realidad.

Ocho pacientes de este hospital, pionero en España en la aplicación de la domótica, están experimentando lo que es subir o bajar una persiana, poner la televisión eligiendo canal y regulando el volumen, encender las luces de la habitación o cambiar la cama de posición utilizando solamente su voz.

Día Mundial de ELA

El pasado 21 de Junio se celebró el Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica. La ELA es la mas grave degeneración de las moto-neuronas, que provoca una progresiva paralización de los músculos que intervienen en la movilidad, el habla, la deglución y la respiración.



Revista Impulso

Con ocasión de la celebración aprovechamos para **denunciar en la prensa local, la situación de los afectados y a la vez informar sobre esta cruel y desconocida enfermedad.** Entre las actividades programadas se ha realizado una cuestación en diferentes centros comerciales de la región para recoger fondos en beneficio de los enfermos.

Coincidiendo con los actos del día 21 salió a la luz la revista "IMPULSO", dirigida fundamentalmente a enfermos y familiares, de la que esperamos sea de utilidad para todos.

Además el día 14 de Junio, se celebró una comida, a la que asistieron alguno de los enfermos y los trabajadores de la asociación, con el fin de conocerse un poco más, dado que algún trabajador es de reciente incorporación.



Duante la comida los enfermos y trabajadores pasaron un rato distendido, dejando de lado los problemas que supone esta grave enfermedad.

MECÁNICA EN GENERAL
CARROCERÍA Y PINTURA
MANTENIMIENTO - NEUMÁTICOS

José Ramón

VENTA DE AUTOMÓVILES
NUEVOS Y DE OCASIÓN

Calderón de la Barca, 14
Polig. Industrial Ciudad Naranco
33012 OVIEDO

☎ 985 29 41 03
985 29 49 24

METALUX

ALMACÉN CENTRAL Y OFICINAS
Cerdeño, 33 / 33010 Oviedo
Teléfono 902 20 15 01 / Apdo. 710
Fax 985 20 32 94

ILUMINACIÓN DECORATIVA
Argüelles, 7-9 / 33003 Oviedo
Tels. 985 20 32 52 - 985 20 32 58
Fax 985 20 32 94

TRANSPORTES ESPECIALES NACIONAL - INTERNACIONAL ALBERTO FERNÁNDEZ CABO

- PLATAFORMAS EXTENSIBLES 25 m. largo.
- PLATAFORMAS VOLTEO, 3.50 m. ancho.

Tel. 984 190 084 líneas - Fax. 984 190 086 - Telf part. 985 091 942
Teléfonos móviles 609 503 117 - 606 355 512 - 606 355 513
Feijó, 42 bajo dcha. - 33204 GUJÓN - ASTURIAS

TOLDOASTUR

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

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

Tlf. 985 260 424 - Fax 985 264 415

www.toldoastur.com
e-mail: carlos@toldoastur.com

ITMA

EMPRESA DE SERVICIOS

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR
Certificada en Calidad y Gestión Medioambiental
(ISO 9000 e ISO 14000)

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

Pol. Asipo CIB - Parc. 60 - Nave 5
33428 LLANERA - ASTURIAS
Tel. 985 264 193 - Fax. 985 265 967
itma@itmasa.com
www.itmasa.com

INDASA

TRATAMIENTO DE SUPERFICIES METÁLICAS

Cabrales, 12, Entlo.
33201 Gijón
Telfs.: 985 355 478
985 355 344
Fax: 985 350 291
compras@indasa.com

El Gobierno del Principado impulsa, nuevas medidas

Con motivo de la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el Presidente del Principado, Vicente Álvarez Areces acompañado por el Consejero de Asuntos Sociales, José García y la Directora General, Pilar Rodríguez, se reunió el pasado 3 de diciembre de 2002, con el COMITÉ REPRESENTANTES DE MINUSVÁLIDOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (CERMI-ASTURIAS), para mantener una reunión de trabajo sobre las políticas de atención a las personas con discapacidad.

El Gobierno del Principado ha incorporado a su política de atención a la discapacidad, el nuevo enfoque que realiza la dimensión social de la discapacidad, que reconoce al fin la **importancia de la modificación del**



D. Vicente Álvarez Areces en la reunión con el CERMI-ASTURIAS

entorno para lograr una verdadera integración. Desde este enfoque, **se sitúa a las personas con discapacidades** ya no como enfermos, ya no como alumnos, sino como **ciudadanos y ciudadanas con derechos**. Acorde con esta concepción de la intervención sobre la discapacidad, **el Gobierno del Principado ha arbitrado medidas de carácter transversal y asumiendo el concepto de accesibilidad integral, se ha actuado coordinadamente desde las distintas Consejerías y servicios que afectan a la vida cotidiana de las personas: vivienda, trabajo, transporte, educación, sanidad, o servicios sociales, para así poder avanzar en la igualdad de oportunidades.**

Programa Integral de Mejora de la Accesibilidad y Eliminación de Barreras 2001-03

En aplicación de este Programa, el Gobierno del Principado ha ejecutado medidas a favor de la accesibilidad en 2001 por un importe de

3.670.881,93 euros (610.800.000 pts) y en 2002, ha permitido la ejecución de actuaciones en esta materia por valor de 5.920.868,61 euros.

En este ámbito de actuación, el Gobierno del Principado, ha elaborado el anteproyecto de Reglamento que desarrolla la Ley de promoción de la accesibilidad y eliminación de barreras de 1995, en los ámbitos urbanístico y arquitectónico.

Nuevos recursos dirigidos tanto a las personas con discapacidad como a sus familias:

Unidades de Desarrollo Infantil y Atención Temprana

Se han creado dos nuevas unidades de atención temprana acercando este recurso a las zonas socio-sanitarias del occidente y suroccidente asturiano (Tapia de Casariego y Cangas del Narcea).

Programa de apoyo en el entorno

En esta legislatura se han duplicado el número de familias que lo utiliza. Concretamente de 36 familias atendidas en el año 1999, se ha pasado a incorporar al programa a 65 familias durante el año 2002.

Centros Ocupacionales o Centros de Apoyo a la Integración

La Consejería de Asuntos Sociales ha promovido el incremento de plazas en este recurso, habiéndose pasado de 941 plazas públicas en el año 1999 a las 1.338 del año 2002, es decir se han creado 397 nuevas plazas, lo que representa un crecimiento del 42%.

Recursos de alojamiento permanente

Se han creado 50 nuevas plazas de alojamiento permanente, de las cuales la mitad, corresponden a la puesta en funcionamiento de cinco nuevos pisos tutelados en distintas zonas de la geografía asturiana.

Recursos de alojamiento temporal

Se ha realizado un importante esfuerzo incrementando notablemente este recurso, pasándose de un total de 9

de apoyo a las personas con discapacidad



El Presidente D. Vicente Álvarez Areces en su visita a la exposición de carteles premiados con motivo del 3D

plazas públicas en el año 1999 a contar con un total de 82 plazas en la actualidad. Se ofrecen dos modalidades de alojamiento temporal,

Actualmente están en marcha nuevas inversiones en recursos para personas con discapacidad:

- **Vivienda normalizada en Langreo**, con una capacidad de 12 plazas. en la que se han incluido las últimas innovaciones en domótica.
- **Centro Residencial de COCEMFE en Gijón**, que ha sido apoyado económicamente por la Consejería de Asuntos Sociales.
- **Plan Complementario de Reactivación de las Comarcas Mineras**, van a construirse **dos nuevas unidades de alojamiento** con una capacidad cada una de 20 plazas (una en el concejo de Mieres y otra en el de **San Martín del Rey Aurelio**).
- **Piso de alojamiento fin de semana en Gijón** (con una capacidad de nueve plazas) y próximamente se podrá en funcionamiento otro piso de alojamiento fin de semana en **Avilés** (diez plazas).

Nuevas medidas de apoyo a las personas con discapacidad en los presupuestos para 2003

- **Garantía legal de reserva de un 5% de las plazas de la oferta anual de empleo público del Principado para personas con discapacidad.**

- **Deducción en la cuota íntegra autonómica del IRPF de un 3% de las cantidades satisfechas por adquisición o adecuación de vivienda habitual en el Principado de Asturias para contribuyentes discapacitados.**

Que pensamos

Nostalgia

*Como los peces
estoy envuelta en tus redes
escaparme quiero infinidad de veces
pero tu siempre me puedes.
Quisiera en mis brazos tenerte
y con mis labios besarte
sentir tu cuerpo en mi inerte
y de mi nunca jamás separarte.
Pero la fuerza del destino es superior
dejarme y cogerme es tu apetito
a decir que no, no tengo valor
y sufro por tu culpa, lo infinito.
Te odio por hacerme sufrir
y al mismo tiempo te lo agradezco
porque de este modo, ahora se vivir
y creo que algo me merezco.*

Conchi Fernández



Los Cristianos (Tenerife)

3 - 16 de Agosto de 2003

Precio Hotel

407 € Mar y Sol***

Incluye:

- Billetes de avión, línea regular.
- Transporte en autocar adaptado Aeropuerto-Hotel-Aeropuerto.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Los Cristianos (Tenerife)

17 - 30 de Agosto de 2003

Precio Hotel

338 € Mar y Sol***

Incluye:

- Billetes de avión, línea regular
- Transporte en autocar adaptado Aeropuerto-Hotel-Aeropuerto.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Torre Vieja (Alicante)

18 - 31 de Agosto de 2003

Precio Hotel

255 € Cabo Cerbera***

Incluye:

- Autocar adaptado.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Santa Susana (Barcelona)

31 de Agosto al 13 Septiembre de 2003

Precio Hotel

198 € Aqua Marina***

Incluye:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Matalascañas (Huelva)

15 - 23 de Septiembre de 2003

Precio Hotel

106 € Gran H. Del Coto***

Incluye:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Viella (Vall de A'ran) Lleida

17 - 30 de Septiembre de 2003

Precio Hotel

308 € Refugio Val D'Aran***

Incluye:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Cadiz (Puerto de Sta. María)

1 - 14 de Octubre de 2003

Precio Hotel

308 € Puerto Bahía***

Incluye:

- Autocar adaptado durante todo el viaje
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

COCCINELLE

Vacaciones

Balneario de Arnoia

15 - 29 de Octubre de 2003

Precio beneficiario

con tratamiento: 300 €

Precio acompañante

sin tratamiento: 225 €

Hotel balneario de Arnoia***

Incluye:

- Autocar adaptado Madrid-Benidorn-Madrid.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Benidorn (Alicante)

17 - 30 de Octubre de 2003

Precio Hotel

210 € Poseidón***

Incluye:

- Autocar adaptado Madrid-Benidorn-Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

Benidorn (Alicante)

4 - 13 de Noviembre de 2003

Precio Hotel

150 € Poseidón***

Incluye:

- Autocar adaptado durante Madrid-Benidorn-Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.




Patatas SEDANO, S. A.

Travesía de La Industria, 13
Polígono Industrial Las Arobias
33409 Avilés

E-mail: pesesa@alehop.com
Tlfo. 985 522106 - Fax. 985 520 033 - Móvil. 606 976 179



La Taberna del Piano

www.latabernadelpiano.com
E-mail: restaurante@latabernadelpiano.com



zitrón

Transportes AURELIO GARCIA

Transportes para todo tipo de vehículos de construcción




Calle 123 Avenida, 10
E-mail: 985 520 033
33107 Avilés (Asturias) - Camino Gracia 985 479 433
Móvil: 985 501 727

Infecciones oculares un problema en el verano

Oftalmólogos muestran su preocupación y advierten que los problemas oculares, en especial las cataratas y la conjuntivitis se incrementan entre un 10% y un 20% durante la época estival, por falta de medidas preventivas.

Las condiciones meteorológicas favorables y el aumento del tiempo libre característico del verano predisponen a realizar actividades físicas que de no tomar las precauciones adecuadas, pueden favorecer el desencadenamiento de diversas patologías oculares siendo la conjuntivitis la infección más habitual.

Muchos de estos procesos oculares irritativos son motivados por el exceso de sol, el cloro de las piscinas, el agua de mar (cuando presenta alta concentración de sal o contaminación) o la arena de la playa entre otros agentes veraniegos. Así las arenas muy blancas reflejan gran cantidad de luz y producen un efecto similar al de la nieve que puede derivar en fotosensibilidad y queratitis (inflamación de la córnea) que



Conjuntivitis

Es una infección ocular que se origina a causa de una bacteria o virus. Se incluye entre los síntomas, el enrojecimiento de los ojos, la supuración y la hinchazón de los párpados.

La conjuntivitis se trata con gotas y pomada antibacterianas para los ojos. Los niños no pueden asistir a la escuela si tienen conjuntivitis.

Catarata

Es una opacidad del cristalino, la lente normalmente clara y transparente del ojo. No es un tumor ni una formación de piel o de tejidos nuevos sobre el ojo, sino que la lente misma se nubla.

El único procedimiento efectivo para el tratamiento de la catarata es el quirúrgico, durante la operación se quita el cristalino opaco y se coloca una lente artificial en su lugar.



puede evitarse con la utilización de gafas de sol homologadas.

La exposición al sol durante varias horas sin la protección adecuada, puede ser causa directa de la aparición de cataratas. Según un estudio de la OMS, de los veinte millones de personas que padecen cataratas en el mundo, un 20% de los casos podría deberse a una sobreexposición a los rayos UVA.

Tanto los niños como los ancianos deben tener más cuidado con el sol,

ya que son los sectores de población que pasan más tiempo expuestos a los rayos solares, por lo que deben extremar las medidas de protección.

Medidas de precaución

La utilización de una gafa de sol, se hace imprescindible, y a la hora de adquirirla es importante que estas cumplan la normativa europea de seguridad.

Además de no separarse de la gafa es importante usar una gorra o visera para atenuar ostensiblemente la exposición a la luz y, en

el caso de los párpados, utilizar también cremas protectoras especialmente indicadas para esta zona.

La exposición al sol durante varias horas sin la protección adecuada, puede ser causa directa de la aparición de cataratas

Por último, visitando al oftalmólogo una vez al año para una revisión rutinaria, podremos prevenir y detectar la mayoría de enfermedades oculares y tratarlas cuando todavía es posible su curación.

Un Nuevo Test para detectar el Alzheimer

Un nuevo test, denominado de **los siete minutos**, tiempo, que se tarda en realizar la prueba, es capaz de detectar a las personas con sospecha de demencia, particularmente de enfermedad de Alzheimer en fase temprana. Está pensado para evaluar, con unas pruebas sencillas, pacientes que acuden a la consulta de Neurología quejándose de pérdida de memoria o deterioro cognitivo. Las alteraciones de la memoria y de la orientación temporal son los dos parámetros en los que se basa la nueva prueba, ya que son los primeros que se deterioran en la enfermedad. El test es un examen breve que consta de cuatro pruebas simples y fáciles de ejecutar:

La primera consiste en evaluar la orientación actual en el tiempo del paciente. El análisis de la memoria, segunda parte del test, se lleva a cabo presentando al sujeto imágenes que deben ser perfectamente recordadas posteriormente, independientemente de cual sea su edad o nivel educativo. Los dos últimos exámenes se relacionan con pruebas de fluidez del lenguaje y el dibujo

COMO DEBE SER NUESTRA GAFA DE SOL

La utilización de gafas inadecuadas puede provocar **"daños importantes"**, comparables a los que el sol puede producir sobre la piel. Por ello las gafas ideales que nos protegerán eficazmente del sol deben ser neutras desde el punto de vista óptico, cubrir de frente y lateralmente de los rayos nocivos, con cristales u orgánicas, y nunca de plástico.

Desde 1.800 pesetas que marcan unas gafas de sol en cual-

quier bazar hasta las 70.000 u 80.000 pesetas que piden los fabricantes de firmas de prestigio, los consumidores tienen un amplio abanico y pueden comprar cientos de modelos con garantía de calidad.



nuevos servicios de atención al ciudadano

...qué harás con tanto tiempo



www.igijon.com

La nueva **tarjeta ciudadana** facilita las gestiones más diversas, desde inscribirse en **cursos** y acceder a **bibliotecas** y **piscinas** hasta pagar el billete de **autobús**. Para ganar tiempo y calidad de vida.



Ayuntamiento de Gijón



cine

Escenas de un Crimen



Primera película dirigida por el francés Dominique Fonda que se ha rodeado de un reparto de lo más prometedor, Jeff Bridges y Jon Abraham, para contar una interesante historia acerca de la redención y de las decisiones que tomamos en momentos extremos.

A través de un emocionante thriller, el director nos cuenta la historia de Lenny, contratado como conductor para un pequeño trabajo de la mafia. Sin embargo, esta misión aparentemente sin importancia se complica minuto a minuto.



libros



La Última Legión (Valerio Massimo)

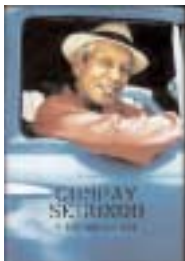
El conocido estudioso del mundo antiguo Valerio Massimo, autor de novelas como **El oráculo**, **Talos de Esparta** o **Aléxandros** novela el trance final del Imperio Romano de Occidente, hacia el año 476 de nuestra era.

Consecuente con ello, muestra en sus páginas la catástrofe histórica padecida por los europeos ante el derrumbe de la civilización y el creciente dominio de los bárbaros.

Rómulo, el hijo del último emperador, es secuestrado por el bárbaro Wulfila junto con su preceptor, el druida Ambrosino, Aurelio y Livia se embarcan en la aventura de un rescate que los conducirá a la isla de Capri, a Itálica y a Britania, donde tras una terrible batalla lograrán alzarse con la victoria.

música

Antología - Compay Segundo



Una de las leyendas de la **música cubana del siglo XX**, memoria viva del son, depositario de un siglo de tradición musical cubana, autor de excepcionales álbumes como **Buena vista social club**, **Son de monte**, además de por su "Chan Chan" y otras canciones, Compay Segundo supo a lo largo del tiempo forjar e imponer su estilo. He aquí por ello, nuestra más sentida admiración.

PlayStation

TOMB RAIDER IV

Last Revelation

Los chicos de Core vuelven a la carga con una nueva entrega de la ya mítica saga para PlayStation, Tomb Raider y esta vez **el juego se presenta como una verdadera revolución respecto a sus antecesores**. Así podremos **ver acción y aventura a raudales**, con un argumento bastante bien trabajado, con giros en el tiempo, y tutoriales introducidos en la historia de manera inteligente.

La trama argumental se desarrolla por completo en un solo escenario, Egipto, dándonos así oportunidad de recorrer lugares tan increíbles como Alejandría, el Cairo o las gigantescas pirámides del desierto, entre otros.



COMERBIEN

Boquerones en vinagre

Ingredientes (4 personas):

- Boquerones.
- Vinagre.
- Aceite de oliva.
- Ajo picado y perejil picado.

Elaboración: Se limpian los boquerones, se les saca la espina y se abren en dos trozos.

Se ponen en una cazuela en fila y se riegan con vinagre. Se dejan así 3 o 4 horas.

Se sacan del vinagre y se vuelven a poner en capas, pero esta vez se cubren con aceite de oliva y un poco de ajo muy picado.

Antes de servir, se espolvorea con un poco de perejil.



Copas de hacassa

Ingredientes (6 personas):

- 1 litro de vino blanco seco.
- 2 plátanos.
- La pulpa de un coco.
- 2 rodajas de piña.
- 2 melocotones.
- 1 vasito de licor de plátano.
- 150 grs. de azúcar de caña.



Elaboración: Ponga el vino blanco en una jarra grande, y añada toda la fruta troceada. Añada el vaso de licor de plátano, y mézclelo bien. Agregue el azúcar de caña y remuévalo.

Guarde la jarra en el frigorífico durante 3 horas, removiéndolo de vez en cuando. Poco antes de servir, introduzca en la jarra un trozo de hielo bastante grande o los cubitos de hielo de 2 bandejas.

Sírvalo enseguida en vasos altos, provistos de cucharitas con el mango bastante largo. Beba el refresco y coma la fruta.

Paella marinera

Ingredientes (6 personas):

- 50 grs. de arroz.
- 250 grs. de gambas.
- 150 grs. de cigalas pequeñas.
- 250 grs. de mejillones hervidos.
- Aceite de oliva.
- 2 Tomates pelados.
- 1 litro de caldo de pescado y marisco.
- Sal.
- Azafrán.

Elaboración: En una paellera con un poco de aceite de oliva se doran las gambas y las cigalas. Se retiran y reservan. En el mismo aceite se sofríen los chipirones y se incorpora el tomate, se añade el arroz y durante diez minutos a fuego fuerte, y otros diez minutos a fuego lento. Se añaden los mejillones, las cigalas y las gambas y se deja que alcancen la temperatura del arroz. Se retira del fuego, dejando reposar antes de servir



Katharine Hepburn



Su apasionada historia de amor con el también actor Spencer Tracy, con el que nunca llegó a casarse y del que comentó: *“he tenido veinte años de compañía perfecta con un hombre entre los hombres”*

Una de las **más importantes actrices de todos los tiempos**, Katharine Houghton Hepburn falleció a los 96 años después de sobrevivir los últimos años de su vida a la enfermedad de Parkinson.

Nació el 12 de mayo de 1907 en Hartford, Connecticut (Estados Unidos), en el seno de una familia de clase alta de talante liberal, siendo su padre médico y su madre abogada y activista por los derechos de la mujer.

Katharine era la segunda de seis hermanos, que crecieron por influencia de sus padres educados de forma poco habitual, con una tremenda libertad. Esto caracterizó a Hepburn durante toda su carrera; tenía una personalidad arrolladora.

Su debut en el cine llegó de la mano de George Cukor, con *Doble Sacrificio* (1932). Después seguiría su espectacular y brillante carrera cinematográfica a lo largo de la cual obtuvo numerosos éxitos, como lo demuestra sus cuatro estatuillas y nueve nominaciones a los Oscars.

DIRECTORIO ASOCIACIONES



COCEMFE ASTURIAS

Doctor Avelino González, 5 bajo
33211 Gijón, Asturias

Tlf. 985 396 855
www.cocemfeasturias.es

Fax 985 990 756
e-mail: federacion@cocemfeasturias.es



FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos). San Isidoro, 2 bajo izda - 33003 Oviedo.

Tlf. 985 222 521



UMA (Unión de Minusválidos de Asturias). Balmes, 19 Bajo - 33204 Gijón.

Tlf. 985 360 438



DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca). Sabino Álvarez Gendin, 22 bajo - 33400 Avilés.

Tlf. 985 551 501



AADEM (Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple). Monte Gamonal, 37 bajo - 33012 Oviedo.

Tlf. 985 288 039



FQ (Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística). Melquiades Álvarez, 3 Etlo. D, - 33002 Oviedo.

Tlf. 985 227 856



AHEMAS (Asoc. de Hemofilia de Asturias). Hospital Central. Julián Clavería, s/n.

Tlf. 985 230 704 Fax. 985 600 355



Asociación Parkinson Asturias. Mariscal Solís, 5 - 33012 Oviedo.

Tlf. 985 237 531



ACCU (Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa). La Paz, 1 bajo - 33209 Gijón.

Tlf. 985 091 237



ALCER (Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales). Emilio Rodríguez Vigil s/n 3º.

Tlf. 985 256 250



ADAFA (Asoc. Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer). Avda. Galicia, 62. Depcho Nº 8 - 33212 Gijón.

Tlf. 985 321 525



ELA Principado (Contra Esclerosis Lateral Amiotrófica). San Rafael, 22 - 33209 Gijón.

Tlf. 985 163 311



CÉBRANO (Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevvenida). Urbanización Parque del la Luz. Cptan General Gutierrez Mellado, 6 4º A. 33510 Pola de Siero.

Tlf. 985 726 470



Parlamento de Asturias

www.jgpa.es



Junta General
del Principado de Asturias

Si perteneces al
SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN
y tienes algún familiar con una minusvalía:

La 
flc
te puede ayudar

TELÉFONO DIRECTO

902 11 56 12

para atención de
prestaciones
y servicios

asistencias
transporte
ayudas
bancas ...



FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

flc

Domicilio Social: Alto el Caleyú, 2 • 33172 • Ribera de Arriba • <http://www.flcnet.es>
Tel: 985 98 28 00 • Fax: 985 98 28 01 • e-mail: flc@flcnet.es

COFIA, S.L.

CONCESIONARIO

FIAT



Avda. de Lugo, 60
Tfnos. 985 568 495 - 985 568 927
Fax. 985 567 225
33400 Avilés
e-mail: cofia@mrbit.es

 **LA
TORRE**
RESTAURANTE
BODAS Y BANQUETES

Ctra. Oviedo - Gijón, Km. 12
Tels. 985 261 498 - 985 262 844
33192 Pruvia - Llanera



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: 985 990 756 - e-mail: editorial@grupoiniciativas.com

GRAN RESERVA NATURAL

