

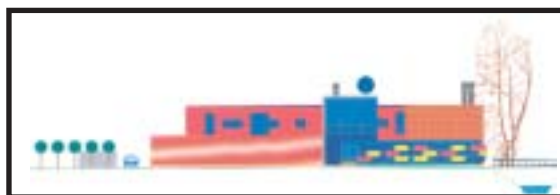
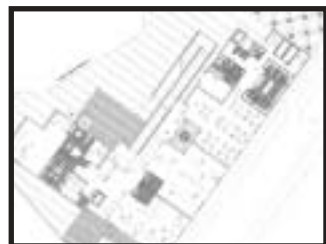
serCapaz



NUM. 7 PRIMAVERA 2002



ENTREVISTA:
Juan Ramón
García Secades
Consejero de
Infraestructuras del
Principado de Asturias



FIBROMIALGIA
La Invalidez
Permanente



**PRIMERAS
JORNADAS
SOBRE
DISCAPACIDAD
Y VIDA SEXUAL**
La Erótica
del Encuentro



LA PRIMERA RESIDENCIA DE COCEMFE EN ASTURIAS

**PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDAD FÍSICA
GRAVEMENTE AFECTADAS**

**LA VOZ Y DEFENSA DE
LOS EMPRESARIOS
ASTURIANOS**

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

FADE
Federación Asturiana de Empresarios

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

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

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

**"DE NUESTRO TRABAJO
DEPENDEN SU TRANQUILIDAD"**



En la ITV encontrará un equipo humano que, día a día, trabaja para ofrecerle todas las garantías de seguridad que su vehículo necesita.

INFÓRMSE Y CONCIERTE SU CITA EN:

- GIJÓN - TEL: 98 530 01 03
- NALÓN - TEL: 98 566 11 00
- PRUVA - TEL: 98 526 33 17-18
- MIERES - TEL: 98 545 18 15
- NARCEA - TEL: 98 581 06 05
- AVILÉS - TEL: 98 652 02 26
- JARRO - TEL: 98 547 38 38
- LLOVO-RIBADESELLA TEL: 98 592 80 05

DE 7,30 H A 19,00 H ININTERRUMPIDAMENTE
AMPLIAMOS NUESTRO HORARIO EN MIERES Y EL NALÓN
DE 7,30 H A 19,00 H. ININTERRUMPIDAMENTE

RECEPCIÓN DE VEHÍCULOS HASTA MEDIA HORA ANTES DEL CIERRE
PIDA CITA PREVIA A SU ESTACIÓN ITVASA. CONCERTAREMOS DÍA Y HORA.




**pacto
institucional
por el empleo
en
asturias**

**plan
de formación
ocupacional
y continua**

www.formac.org
2002



**GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS**

CONSEJERÍA DE TRABAJO
Y PROMOCIÓN DE EMPLEO



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

cursos gratuitos dirigidos a desempleados

PNFIP

Se requiere realizar solicitud en la Oficina de Empleo correspondiente

curso•lugar

Electricista Industrial•Mieres- Arnao
Mantenedor de aire acondicionado y fluidos•Arnao
Horticultor•Carreño.
Mecánico vehículos ligeros•Gijón
Chapista pintor de vehículos•Gijón
Carpintería•Gijón
Instalador de Gas•Gijón
Fontanero•Gijón
Pintor•Gijón

F.S.E.

curso•lugar

Ofimática, Internet, Diseño Páginas Web•Mieres
Aplicaciones Informáticas de Oficina•La Felguera.
Soldadura Estructuras Metálicas Ligeras•La Felguera, Grao
Ayuda a domicilio•Oviedo, Gijón, Arnao
Neumática e hidráulica•Arnao
Autómatas Programables•Arnao
Inglés comercial y de atención al público•Gijón
Diseño y modificación de planos•Gijón
Cajera•Mieres
Monitor de turismo rural•Cangas de Narcea
Función docente•Gijón.



Plazo: desde el 25-03-2002•Lugar de inscripción:

FOREM-Asturias: Santa Teresa, 15 - bajo - 33005 - Oviedo. tel: 985 96 60 30

FOREM-Vicosa: Las Industrias, s/n - 33213 - Gijón. tel.: 985 30 87 38

FOREM-Porceyo: Arquímedes, s/n - 33392 - Gijón. tel.: 985 16 72 35

foremast@ccoo.es

SUMARIO

ACTUAL

- 4 Difac
- 7 A.A.D.E.M
- 8 Uma
- 10 AMDAS
- 15 Breves

CONOCER

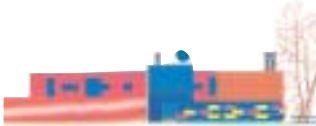
- 16 SIL. Por la Inserción Laboral
- 20 Entrevista a Bernabé Tierno
- 24 Entrevista a Juan Ramón García Secades
- 30 Residencia COCEMFE
- 32 Fibromialgia. La invalidez permanente.

ESPACIO ABIERTO

- 40 Famosos, pero desconocidos
- 41 Ayudar para ayudarte

VIVIR

- 42 Monasterio de Piedra
- 44 Cine, Libros y Música
- 45 Salud y Belleza
- 46 Comer bien
- 47 Saber más



EDITORIAL

Una vez más llegamos a la cita con nuestro colectivo planteando nuevos e interesantes temas; la elaboración final del proyecto de Residencia para personas gravemente Discapacitadas marca el inicio de la puesta en marcha de un recurso ampliamente anhelado por todos, sin embargo nuestro día a día nos sigue ocupando y por eso las Asociaciones siguen informando de sus programas. En este número queremos conocer un poco más la Fibromialgia y también profundizar en los temas psicológicos afectos a la Discapacidad.

Por otro lado nuestros colaboradores siguen aportando sus visiones particulares que nos conceden la posibilidad de añadir nuevos puntos de vista sobre la Discapacidad y, como siempre, estamos atentos a plantear nuestras necesidades a los poderes políticos para avanzar en su solución.

El año avanza, la humanidad también y, en razón de este avance, debemos superar los problemas. Esperamos seguir aportando una visión más justa, solidaria e integradora de las personas que, como personas y por encima de cualquier distinción, es lo que todos somos y por lo que nos debemos respetar.

Consejo de redacción

serCapaz, nº 7. Primavera 2002.

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: Felicidad Mtnz Sola (Difac), Salomé García-Falces (AADEM), M^a Luisa Menéndez (Párkinson Asturias), Adolfo Rivas, Jesús Rebaque, Verónica Fernández, José María Bardales, Miguel Jiménez, José Alberto Álvarez, Javier Mateos, Yolanda Foioes, Jose Ramón Mtnz Mier.

Impresión: Gráficas Eujoa, Asturias.

Fotomecánica: Asturlét, 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

DIRECTORIO ASOCIACIONES



COCEMFE ASTURIAS. Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf. 985 396 855 Fax 985 990 756. www.cocemfeasturias.es e-mail: federacion@cocemfeasturias.es



FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos). San Isidoro, 2 bajo izda - 33003 Oviedo. Tlf. 985 222 521.



UMA (Unión de Minusválidos de Asturias).

Balmes, 19 Bajo - 33204 Gijón. Tlf. 985 360 438.



DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca).

Sabino Álvarez 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 Asturiana).

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.



DIFAC

Vida sexual de las mujeres con discapacidad: CAPACIDADES Y NECESIDADES

Queremos hacer aquí una breve aportación con el propósito de situar la cuestión de las mujeres con discapacidad en el marco de lo que puede aportar la sexología como ciencia cuyo objeto específico es el estudio del hacerse sexuado de hombres y de mujeres. Con esto, además de plantear nuestras reflexiones en un marco teórico que las dote de significación y coherencia, pretendemos varios objetivos.

El primero sería acercarnos a la mujer con discapacidad desde la perspectiva de sus posibilidades y no desde la perspectiva de la doble discriminación que puede llegar a sentir por ser mujer y por sufrir alguna discapacidad. Entendemos que partir de esta consideración - o de esta vivencia de la mujer - la puede limitar y bloquear en su desarrollo, privándola de trabajar su componente creativo, su potencialidad y, en definitiva, sus capacidades.

Queremos, pues, pensar en una mujer con capacidades, una mujer que, ante todo, es y se hace mujer a través de una historia particular y única, la suya; una mujer que se hace tal a través de un proceso biográfico que es singular e irrepetible, porque es el suyo, pero que comparte con otras mujeres aspectos - elementos sexuales - más o menos generalizables para uno de los sexos - el suyo -, en determinada época, en un contexto, en un momento histórico, en una situación como la nuestra, que es muy cambiante. Así, queremos pensar a la mujer con discapacidad desde

la perspectiva de lo que la hace ser y hacerse mujer, digamos en general, porque desde esa generalidad se va a construir su carácter único, al entrar en juego con su propio bagaje físico, químico, afectivo, social, erótico, de relación... La mujer con discapacidad física, psíquica o sensorial es una mujer que se estructura y construye su identidad a partir de muchos elementos. La discapacidad será uno de ellos, pero, desde luego, no el más importante ni el que más la define como mujer.

Y, al hilo de esto, un segundo objetivo que pretendemos es revisar el concepto de discapacidad. Haremos ahora el proceso inverso: nos situaremos todos en la perspectiva de la discapacidad. Unas líneas más arriba, cuando hemos concretado tipos de discapacidad, por ceñirnos al colectivo al que nos estamos dirigiendo, nos hemos referido a lo que en el lenguaje común podemos entender por tal: física, psíquica y sensorial. Además, hemos supuesto un carácter más o menos estático o más o menos permanente en este tipo de lesiones o deficiencias. Dejamos deliberadamente a un lado las discapacidades transitorias cuando nos rompemos un brazo, una cadera, una pierna, es decir, situaciones que modifican circunstancialmente nuestra movilidad y nuestras habilidades cotidianas. También se quedan aparte quienes sufren procesos de enfermedad específicos que acarrearán una serie de secuelas y de pérdidas: enfermos cardíacos, con trastornos de la conducta alimentaria, cánceres de diver-

Álvarez & Marinas
ASESORES, S.L.

Asesoramiento y Gestión

Fiscal, Laboral y Contable Creación de Empresas

Rosal, 47 1º Izda. 33009 - Oviedo · Tel. 985 207 850 · e-mail: amasesores@catworld.net

Un puerto dinámico

Puerto de Avilés

Autoridad Portuaria de Avilés

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

CABRUNANA

CENTRO DE FORMACION PROFESIONAL ESPECIFICA

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

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

Cabrunana, 20-22 - Tel/Fax 985 564 379 - Apto. 500 - 33400 Avilés
E-mail: cfpe@centrocabrunana.com - www.cabrunana.com

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

so tipo... O los mismos procesos de enfermedad común con las limitaciones que comportan. Incluso estamos dejando a fuera la vejez, con su erótica específica, la del Otoño.

Un campo muy amplio este de la discapacidad, pues aún no hemos mencionado todo lo que tiene que ver con las dificultades en la relación, la timidez o la excesiva promiscuidad, los miedos con sus diversos aspectos y caras, y que muy bien pueden sumarse a las otras discapacidades, verse aumentadas o, por el contrario, encontrar en ellas la excusa o el apoyo para vencerlas o esquivarlas.

La variabilidad es muy amplia y las formas y los recursos de cada cual también, pero, a pesar de lo dicho, no queremos centrarnos ahora en esta variabilidad, ni siquiera en la riqueza de recursos al alcance de cada una y de cada uno, sino sólo apuntarlos. Porque, el punto que nos parece más importante y, por consiguiente más resaltable, es que de cara a lo que nos ocupa, o sea, cuando hablamos de los sexos, de la erótica, de la sexualidad, del arte de amar..., es que todos quedamos a la intemperie, todos somos necesitados, todos somos menesterosos y, por tanto, discapacitados. Cuando hablamos de sexualidad estamos hablando siempre de esa dimensión humana que nos proyecta hacia al otro, que nos hace necesitarlo; hablamos de nosotros mismos a través de nuestra necesidad del otro. Y es que la condición sexuada o sexual, esto es, el hecho de

"cuando hablamos de los sexos, de la erótica, de la sexualidad, del arte de amar..., es que todos quedamos a la intemperie, todos somos necesitados, todos somos menesterosos y, por tanto, discapacitados"

que somos dos sexos, de que somos hombres o mujeres, nos hace carentes y necesitados. Esta carencia y esta necesidad nos empujan a buscar a otro en un afán de sentirnos llenos, completos.

Ya desde la antigüedad se expresa esa búsqueda a través de mitos y símbolos, como el célebre mito platónico del andrógino. La media naranja, la otra mitad... son sólo símbolos que indican ese hueco y esa búsqueda. Buscamos al otro, necesitamos al otro, para sabernos o sentirnos completos. La condición humana es de carencia, es discapacitada: precisa del otro. Y, ante esto, que es nuclear, que nos articula de raíz, las mujeres - y los hombres - discapacitados o no, navegamos en un mismo barco. Un barco que suele hacer aguas porque, por si fuera poco, lo que atañe a la sexualidad está bastante mal considerado. Visto como cuestión marginal o de bajos fondos, para ser medianamente reconocido se le exigen términos científicos, a ser posible asépticos y objetivos; y, para ser legitimado, su reconocimiento cómo derecho. Aquí, en cambio, partimos de que es un hecho: el hecho sexual, con lo que de él se deriva.

Un tercer objetivo que pretendemos, y que viene de la mano de ese marco que nos ofrece la Sexología como modo de acercamiento a la vida sexual de la mujer discapacitada, es poner de relieve la relación inevitable en la que están ambos sexos. De este modo, no podemos contemplar a ninguno de los dos - en lo que es, en lo que le afecta - de forma aislada. El otro siempre está ahí, como referencia, como lo que no se es, como lo que atrae, se desea, plantea dificultad o conflicto. Se es hombre por referencia a la mujer y se es mujer por referencia al hombre, en mutua, radical e inevitable reciprocidad. De modo que, a pesar de haberlo expuesto en tercer lugar, este objetivo o este efecto es primero: pone a la mujer discapacitada en relación con el varón para, desde ahí, establecer un diálogo con él: quizá para exponerle dificultades, miedos o carencias, pero también para ofrecerle caminos, posibilidades y deseos que conecten con las necesidades de él.

venta anticipada 902 124 134
venta anticipada por internet
www.yelmocineplex.es

VEN A DISFRUTAR DEL CINE

YELMO CINEPLEX OCIMAX GIJÓN

¡VIVE EL CINE A LO GRANDE EN CUALQUIERA DE NUESTRAS 13 SALAS!

Móvil: Ancho Morán 611 33212 LA CAJADA, GIJÓN

Desde luego, que estos serían temas a desarrollar y a trabajar a través de aspectos concretos, y éste no es el lugar. Sólo queremos dejarlos apuntados aquí con el propósito de sugerir, ya de entrada, un acercamiento a la vida sexual de la mujer con discapacidad desde la perspectiva que aquí se apunta: partir del potencial de crecimiento y de creatividad de cada mujer como medio de fomentar una actitud que, lejos de hundirse en una victimización estéril, ahonde en la búsqueda y en el desarrollo de sus capacidades. Y, a la inversa, queremos apuntar también que, cuando de sexualidad hablamos, resulta vana la idea de pretender considerarnos potentes, independientes o capaces, porque nuestra potencia, nuestra independencia o nuestra capacidad se dan siempre en relación, dependen del otro, de otro masculino o femenino que nos desea, nos busca, nos define, nos aleja o nos acerca. Estar mas-

"La condición humana es de carencia, es discapacitada: precisa del otro. Y, ante esto, que es nuclear, que nos articula de raíz, las mujeres -y los hombres- discapacitados o no, navegamos en un mismo barco"

tectomizada, sufrir una lesión medular, sentir timidez, tener celulitis,...son dificultades de muy distinto orden y que afectan a la vida de un modo que la limita poco o mucho, pero que, de cara al encuentro con el otro, pueden ser incluso el elemento que lo favorezca. A veces lo que a nosotros nos disgusta, al otro le atrae.

Así pues, antes que asuntos de deseos, conductas eróticas, placeres, zonas erógenas, potencias e impotencias y diversos matices y peculiaridades (como a quién desea ella: desea a un hombre, desea a una mujer; a quién desea él: desea a un hombre, desea a una mujer) nos queremos referir a los sexos, a cómo se necesitan - la una al otro y el otro a la una - y a su modo de hacerse en relación - que siempre es conflicto. Y queremos plantear cómo se ven afectados los hombres y las mujeres de hoy en sus identidades, cuando un modelo tradicional de relación, de considerarse y entenderse como hombres y como mujeres ha entrado en crisis, sin que hayamos acertado aún a encontrar un nuevo modelo al que podamos acogernos con comodidad. Pues es desde ahí desde donde entramos en el juego de los placeres y los deseos, de la erótica y de la erógena, de las potencias y de las impotencias, de las discapacidades y de las capacidades.



**Felicidad Martínez Sola, Psicóloga – Sexóloga
Socia colaboradora de DIFAC.**

SANIPLAST
CICLO INTEGRAL DEL AGUA

AL SERVICIO DEL AGUA EN ASTURIAS

DISTRIBUIMOS TODOS LOS PRODUCTOS PARA EL CICLO INTEGRAL DEL AGUA:

- **Tuberías de:** Fundición dúctil, P.V.C., Polietileno, Fibrocemento, Gres.
- **Accesorios de:** Fundición, P.V.C., Polietileno, etc.
- **Tapas y registros.**
- **Válvulas.**
- **Materiales de construcción.**

Los clientes son nuestra razón de ser y la calidad y el servicio los ejes prioritarios de nuestra política de empresa.

DOMICILIO SOCIAL:
Ctra. Gral. Santander, km. 7,4. Polígono Próni - 33199 - MERES - SIERO. **ASTURIAS**
Tfno.: 985 79 22 24 - Fax: 985 79 30 11
Web: personal.redestb.es/saniplast - E-mail: saniplast@mx3.redestb.es

Fe de erratas:

En el número anterior, en el artículo Vida sexual de las mujeres con discapacidad "capacidades y necesidades", como autora de mismo aparecía Verónica Fernández, debiendo figurar **Felicidad Martínez Sola**.

Hasta el último detalle

- Presupuesto sin compromiso
- 10 Años de garantía
- 12 Meses de financiación
- Diseño por ordenador

Cocinas COA Asturianas

Exposición Gijón: Pablo Iglesias, 3 y 5 • Tl. 985 33 27 14
Exposición Oviedo: Fuertes Acevedo, 4 • Tl. 985 27 50 87

TALLERES 'ROGO'

Propaganda en Vehículos
Fachadas - Lonas
Adhesivos en Vinilo, etc.

C/ Cirujeda, 21 - 33205 Gijón
Tel. 985 361 436 - Móvil. 607 527 597

URIA-7 INMOBILIARIA

Uriá, 1, bajo - 33202 Gijón
Tels.: 985 363 654 - 985 363 655



A.A.D.E.M.

La vía para la ilusión, ¿Se Llama “Células madre”?

Este artículo se plantea tras leer un artículo en el periódico “EL PAÍS” titulado: *Las células madre abren una puerta al control de la Esclerosis Múltiple*.

Durante estos últimos meses he vivido junto a los afectados de esclerosis múltiple en un continuo debate: ¿la cirugía es la solución a la esclerosis múltiple?

El espejismo de la curación atrapó a todos. La operación que curaba la esclerosis múltiple, o al menos alguna de sus manifestaciones llegó a oídos de muchos y estos lo transmitían a los que no lo sabían. Todos preguntaban qué era, en qué consistía y los más decididos nos preguntaban directamente el teléfono de la clínica donde se realizaba la operación.

Los profesionales que con ellos trabajamos tuvimos que hacer frente a una situación muy difícil porque afectaba directamente a las ilusiones de la gente. Esas ilusiones a las que todos nos aferramos cuando lo que padecemos no tiene cura, y que nos negamos a desechar por muy poco racionales que sean los argumentos. Los argumentos que dábamos para que no tomaran la operación como una opción se basaban en una lógica científica, fría y sin sentimientos. Y por otro lado no ofrecíamos una alternativa con la que seguir soñando y luchando día a día.

Hace unas semanas se publicó un artículo en EL PAÍS y la reacción que debería haber provocado por lo científicamente posible, y más realista y viable que la citada operación, se quedó en un mero artículo que no generó la expectación que se merece. En el artículo se abría la posibilidad, aún en fase de experimentación del uso de las células madre en la regeneración de la mielina, método consecuencia de una manipulación genética.

Alan H. Thompson, autor del artículo publicado en EL PAÍS, considera la Esclerosis Múltiple como una patología autoinmune, en la que el sistema inmunológico reacciona ante las células propias, en el caso de la E.M. contra las vainas de mielina del sistema nervioso. Thompson considera las células madre como

la vía de control de la E.M. Las células madre se crean en un proceso relativamente sencillo: se fertiliza un óvulo in vitro para obtener un embrión, que permanece “en reposo”, guardada hasta que se convierte en una célula embrionaria indiferenciada, éstas se separan del embrión y se cultivan, las iniciales células indiferenciadas al cultivarse comienzan a diferenciarse por activación genética y se convierten en tejido adulto: neuronal, óseo, muscular, cartilaginoso, pancreático, fetal... Lo que daría lugar la regeneración de tejidos perdidos... piel, células musculares cardíacas, posibilidad de crear bancos de sangre, y también tejido neuronal.

Sin embargo lo bueno de la propuesta de Thompson es que cierra el proceso de control actuando también sobre los linfocitos T. Al tomar la E.M. como una patología autoinmune, la reacción de los linfocitos T, que destruirían el tejido nuevo, por considerarlo como algo extraño, hace que el resultado final sea de lo más alentador.

Pero lejos de haber planteado el fin de la discusión cirugía –ahora, con más que dudoso éxito- otras alternativas –que serán realidad en un futuro a medio plazo-, sólo es el principio y no por ser el principio del descubrimiento de las células madre y sus aplicaciones médicas, sino que empezaría el debate ético- social del uso de embriones en el avance científico. El dilema es, ¿lo científicamente posible es deseable y admisible?.

Me gustaría decir que siempre que surge algo nuevo, el debate ético se hace necesario, pero no impide que sigamos caminando. En este caso nuestro camino es el de la esperanza de encontrar una cura para la Esclerosis Múltiple. Un paciente me decía el otro día que en ese debate, para un enfermo, sólo hay una postura, la del avance científico.

Salomé García-Falces Fernández
Logopeda de A.A.D.E.M.

GRUPO **ROXU**

OVIEDO Ctra. González, 1600 (Siero) Teléfono 985 793 636 Fax 985 794 048	GIJÓN Tomatillas, 11 Teléfono 985 357 743	AVILES Taboada Teléfono 985 510 581 Fax 985 510 582
--	--	---

Website: www.gruporoxu.com E-mail: roxu@gruporoxu.com

PRAXAIR

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

Telf. 985 308 007 Fax. 985 308 181



UMA

Programa de Orientación y Apoyo Familiar



A mediados de los años 80 se comienzan a crear las prestaciones de Servicios Sociales a nivel local y autonómico, haciendo estos especial hincapié en el colectivo de personas con discapacidad y aunque se ha avanzado en algunos aspectos sobre todo en los relacionados con la atención, mediante la prestación de ayudas económicas y servicios sociales comunitarios, existen todavía grandes lagunas que es necesario subsanar.

Se ha confirmado mediante estudios e investigaciones, que el trabajo de cuidar a personas con discapacidad dependientes origina una serie de problemas a quienes lo desempeñan.

Algunos han puesto de relieve, en este sentido, la íntima relación que existe entre el bienestar tanto de las personas con discapacidad como de las personas que los cuidan, cuando se logra disminuir el estrés o la falta de apoyo que éstas experimentan.

En el plan de acción para personas con discapacidad ya se contempla la necesidad de crear centros de día para cubrir las carencias de estas personas y de sus familias, promoviendo su autonomía y el bienestar del entorno familiar.

Los llamados programas de apoyo familiar están formados por diversos recursos o servicios formales de atención cuyo objetivo fundamental es influir sobre algunas de las dimensiones que originan el estrés y la ansiedad del cuidador con el fin de modular o eliminar los efectos negativos del cuidado.

Existe gran variedad de recursos de este tipo que si se orientan hacia la complementariedad con el apoyo

informal y no hacia su sustitución, cumplen perfectamente la función de apoyo a los cuidadores de personas con discapacidad dependientes.

Mediante estos recursos se pretenderá, empleando los apoyos que en cada caso corresponda, mejorar la calidad de vida en la persona cuidadora y en la persona dependiente.

Se pretende así dotar de apoyos individuales y grupales que mejoren el entorno familiar. El cuidador ofrecería una mejor atención a la persona con discapacidad y la relación mejoraría ampliamente.

Un estudio europeo sobre personas dependientes afirma que se recomienda expresamente la extensión de este tipo de servicios de apoyo partiendo del principio de que los familiares toleran mejor el stress derivado de los cuidados de larga duración a personas dependientes si tienen la posibilidad de beneficiarse de servicios de apoyo. Un ejemplo claro de servicio de apoyo tanto para la familia como para la persona con discapacidad dependiente sería la atención recibida en un Centro de Día. Así se favorecería la compatibilidad con el trabajo remunerado de sus cuidadores/as. Se trata de una de las vías más adecuadas para poder conciliar la vida profesional y familiar.

Fundamentándonos en lo anteriormente dicho, en las carencias de este colectivo y en la total ausencia de Centros de Día y programas de apoyo para personas con discapacidad física dependientes en Asturias, desde UMA, se considera necesaria la implantación de un Programa que cubra estas necesidades.

Por eso nace la idea del programa de Orientación y Apoyo Familiar. A través de él se pretende conseguir un mayor nivel de autonomía para las personas con discapacidad, lo que facilitaría la dinámica familiar.

A través de este programa se ofrecerán:

- Actividades de apoyo para facilitar la integración social y la mejora de la autoestima, así como las habilidades necesarias para lograr una mayor autonomía de las personas con discapacidad.
- Se proporcionarán los servicios necesarios que facilitasen las actividades diarias y cotidianas a las familias de personas dependientes para que se desarrolle una dinámica familiar lo más normalizada posible.
- Se potenciará la coordinación con los servicios especializados relacionados con la discapacidad física.
- Se promoverá la puesta en funcionamiento de un servicio de voluntariado especializado en la atención a personas con discapacidad física.

Es evidente que el logro del mayor nivel de autonomía constituye el principal objetivo de intervención, esta autonomía facilitaría la dinámica familiar. Así pues, el asesoramiento y el apoyo sería uno de los pilares básicos en la intervención individual y familiar; el otro sería la creación de canales de coordinación con los servicios especializados en discapacidad física.

Los principios básicos que regiría nuestro trabajo con los familiares y con la unidad familiar como sistema, de las personas con discapacidad, van a estar determinadas fundamentalmente en tres áreas: área de intervención de la persona con discapacidad, área de intervención familiar, área de intervención comunitaria.

Es importante señalar que la intervención sobre estas familias no es conveniente realizarla una vez que han aparecido los problemas y la situación puede estar deteriorada, sino que se debe trabajar con ellos desde el principio, con el fin de lograr la prevención de este tipo de problemas secundarios, colaterales a la propia discapacidad, que podría tener graves efectos sobre el sistema familiar y sus miembros. Se trata pues de mejorar el **bienestar del entorno familiar**.

Mediante este programa “**cuidaría al cuidador**”, mejorando su calidad de vida en todos los aspectos que el bienestar social desarrolla. Se crearían así modelos de atención más adecuados, tanto para la persona con discapacidad, como para el cuidador.

También se incidiría a través del programa en la comunidad creando vías de comunicación y cauces de participación con los recursos de la ciudad, infrautilizados por las personas con discapacidad, y dando a conocer a la población una imagen positiva de la discapacidad.

UMA



Especialidad en productos asturianos y de la casa

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

Sidrería CIMADEVILLA s.l.
(Taberna Gigia)



ARQUEVECA 

El mundo del transporte en Asturias

Granda - Siero (Asturias)
Ventas y Administración:
Tfn.: 985 79 24 99
Recuentos y Taller:
Tfn.: 985 79 41 18
Fax: 985 79 43 21



ROTULOS LUMINOSOS

ILUPLAX, S.A.

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

33188 - Argüelles - Siero (Asturias)



Más de 800 Franquicias en Andorra, España, Gibraltar y Portugal

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

902 300 400 www.mrw.es



AMDAS - LA FONTE

Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias



Presentación de AMDAS. De Izd a Dcha: **Dña. Dulce Gallego** (Conceja Delegada de la Mujer, Formación y Empleo del Ayto Gijón), **Dña Pilar Rodríguez** (Dtra General de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes de la Consejería de AA.SS), **Dña Sila Murillo** (Pta de AMDAS), **D. Pedro Sanjurjo** (Vicealcalde Ayto Gijón), **Dña Begoña Fernández** (Dtra del Instituto Asturiano de la Mujer).

La Asociación de Mujeres del Principado de Asturias (AMDAS) creada el 25 de Julio de 2001, hace su presentación oficial el día 18 de Enero de 2002.

Nace a raíz de las Jornadas sobre “*Mujer y Discapacidad*” organizadas por el Principado de Asturias en Avilés los días 3, 4 y 5 de Mayo de 2001, donde un grupo de mujeres afectadas y muy sensibilizadas por la problemática que afecta al colectivo, sintieron la necesidad de crear una asociación que defendiera y que luchara por los derechos de las mujeres y niñas discapacitadas del Principado de Asturias.

Aunque hay otras asociaciones que luchan por los derechos de las personas con discapacidad, se notó claramente el vacío existente en cuanto a la representatividad: de mujeres y discapacitadas, ya que hasta el momento no se contaba con un tratamiento adecuado y específico de integración para las mujeres y niñas discapacitadas.

Desde AMDAS: se facilita todo tipo de información, ayuda psicológica, asesoramiento jurídico, psicológico y social, grupos de trabajo, grupos de integración, grupos de ayuda mutua (GAM), formación profesional, bolsa de empleo, colaboración asistencial en las distintas problemáticas del colectivo, eliminación de todo tipo de barreras sociales, físicas y psicológicas, promoviendo en el ámbito individual y social la lucha por la **IGUALDAD** de todas las mujeres y niñas discapacitadas de Asturias, de todo tipo de discapacidades tanto físicas, psíquicas, auditivas, visuales, enfermos mentales, enfermos crónicos (renales, cardiacos, diabéticos, reumáticos, lupus, fibromialgias, etc.).

Para ello, el equipo directivo cuenta con el apoyo de profesionales para atender los distintos servicios (Gabinete Psicológico a cargo de Lucía Wuskin, Asesoramiento Jurídico a cargo de Ana Alvarez Pereiro).

En nuestra asociación estamos dispuestas e interesadas en colaborar con la Administración del Principado de Asturias, concretamente con la Consejería de Asuntos Sociales para poner en marcha proyectos dentro de la Iniciativa Europea EQUAL. Así como, contactar y trabajar con otras asociaciones.

En el ánimo de colaborar conjuntamente con otras asociaciones, recientemente hemos participado en unas jornadas invitadas por la presidenta de la Asociación de Mujeres de Barcelona “Dones no Estándards”, Dña M^a Carmen Ríu, que se celebraron los pasados días 20, 21 y 22 de Marzo. El objetivo de estos encuentros consistía en trabajar en proyectos de exclusión social de las mujeres con discapacidad. “AMDAS” colaborará aportando un trabajo sobre violencia de género, a incorporar en un completo estudio que lleva un año de preparación, con participación de asociaciones europeas (Bélgica, Grecia, etc.) y de otras comunidades autónomas (Galicia, Andalucía, Valencia, etc...).

Los proyectos mas inmediatos que tenemos son la puesta en marcha de **conferencias denominadas “MUJER, CAPACIDADES Y DISCAPACIDAD”** iniciado ya el 18 de Marzo, con los siguientes títulos:

- 18 de Marzo: “Mujer, deporte y discapacidad”.
- 15 de Abril: “Mujer y empleo”.
- 13 de Mayo: “Derechos de la Mujer discapacitada e igualdad ante la ley”.
- 17 de Junio: “Impacto de la discapacidad en la familia”.

Ofertar **talleres de Musicoterapia y Autocuidado** y otra serie de servicios que iremos dando a conocer oportunamente.

Sede Social

Casa de Encuentros de las Mujeres.
Centro Municipal de la Arena.
C/ Canga Argüelles, 16-18. Gijón.
Teléfono 650 924 032
E-mail: amdaslafonte@hotmail.com



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

EMPRESA DE SERVICIOS

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR

Certificada en Calidad y Gestión Medioambiental
(ISO 9.000 e ISO 14.000)

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




RIO-POLE, S.A.

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

Tifnos 985 168 835 - 985 307 125 - Fax. 985 168 836
 C/ Alfred Nobel, 3 - Porreyo - 33392 Gijón
 E-mail: friopolefinorte.es




ARTECAR, S.L.

Les Peñas, 11 - 33199 GRANDA - SIERO (Asturias)
 Tl. 985 794 672 - Fax 985 794 691 - LAPIN: Tls. 985 263 709 - 985 263 710



Rodríguez Sampedro, 25 (El Fomento)
33206 Gijón



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

Tel. 985 321 700 Fax. 985 323 831




P.I.Asipo, C/B - 83
 33428 Llanera (Asturias)
 Tel. 985 263 115
 Fax. 985 265 063
 asturias@duco.es
 asturias@buytrago.es



ACCU ASTURIAS



Despedida de la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa al amigo que se ha ido el Dr. Sánchez Lombraña

El lunes, día 28 de Enero de 2002 fuimos muchos miembros de nuestra Asociación al Hospital General, al funeral del Dr. Sánchez Lombraña para darle nuestra despedida en la ceremonia religiosa. Han sido muchos los que no se enteraron de lo acontecido y con posterioridad nos han llamado por teléfono comunicándonos la noticia y lamentándose de no haber podido ir por no disponer de la información. En la charla mantenida con ellos, pudimos comprobar el gran cariño que todos le profesaban. Era su amigo y confidente y les hubiera gustado demostrarle su afecto.

Rememorando los varios contactos que hemos mantenido con él, desde el comienzo de la Asociación, comprobamos, cuanto nos ayudó de todas las maneras posibles. La mas importante, curando a los enfermos con cariño y conocimiento, para lo cual se documentó, asistió a cursillos, investigó y estudió todo lo que encontraba sobre nuestra enfermedad. Además, siempre hemos contado en la Asociación con su colaboración para todo lo que se le propuso, incluso en

algunas ocasiones nos aportó ideas muy interesantes. Finalmente, nos dio ejemplo de cómo debemos afrontar los momentos adversos, ya que supo enfrentarse a su propia enfermedad con optimismo y espíritu de lucha... Por todo ello, queremos quede constancia de nuestro agradecimiento, que es el de todos los enfermos que él trató.

Sabíamos de los momentos difíciles por los que estaba pasando y en nuestro interior teníamos una esperanza, de que al final todo se arreglaría y lo veríamos nuevamente trabajando y ayudándonos. No pudo ser y no nos queda mas remedio que aceptarlo. Probablemente se lo hayan llevado para un cometido mas importante. Confiamos que así sea y que continúe ayudándonos desde ese mundo del espíritu, que nos es tan difícil de atisbar. Adiós Dr. Sánchez Lombraña, te has ido físicamente, pero tu recuerdo permanece en el corazón de todos nosotros.

**Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis
Ulcerosa del Principado de Asturias**

Ruvicam, S.L.
Excavaciones y Transportes
C/ Alfredo Truán, 9-1º.
33205-Gijón
Tel. 985 346 659 Fax. 985 353 211

Etiquetas Masle, S.A.

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

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

**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
RIBADESELLA**

CONCEJO DE LAS REGUERAS

¡ EN PLENO CENTRO !

Área recreativa • Cuevas Prehistóricas • Albergue



PÁRKINSON ASTURIAS

Tratamiento integral de la persona afectada por la Enfermedad de Párkinson

El Instituto Guttman está publicando una serie de libros prácticos sobre problemáticas de las personas discapacitadas. Uno de ellos lleva por título "*Tratamiento Integral de la persona afectada por la Enfermedad de Párkinson*", prologado por el Dr. Eduardo Tolosa y dirigido por la Dra. Ángels Bayés.

La Enfermedad de Párkinson sigue siendo, la gran desconocida para la mayoría del público español. Son muchas las personas que tienen una idea estereotipada sobre este tipo de enfermos, creyendo que son, viejos que tiemblan.

La Dra. Ángels Bayés hace una descripción clara de lo que realmente es esta enfermedad y con la colaboración de expertos profesionales que están involucrados en el tratamiento multidisciplinar de la misma, explica el abordaje necesario para conseguir mejorar la calidad de vida de los afectados por esta enfermedad crónica, progresiva e invalidante a la larga. Paliar sus efectos y conseguir una evolución lenta es la forma efectiva de luchar ante el Párkinson.

Basta enumerar los capítulos para darse cuenta de que nos encontramos frente al único libro, en español, que estudia de forma detallada y completa esta enfermedad ofreciendo un tratamiento integral de la misma.

- Prólogo. Eduardo Tolosa
- I. Introducción: Ángels Bayés.
 - II. Etiología: Ángels Bayés.
 - III. Clínica I: Ángels Bayés.
Clínica II: Manifestaciones Urinarias en la Enfermedad de Parkinson. Albert Borau.
 - IV. Tratamiento Médico: Ángels Bayés.
 - V. Tratamiento Quirúrgico: Joan Molet.
 - VI. Rehabilitación Física: Marta Bisbe.
 - VII. Trastornos de la voz, habla y deglución:
Pautas de Rehabilitación. Mercé Casanovas.
 - VIII. Dificultad en las actividades de la vida diaria:
Rehabilitación Funcional. Begoña Andrés.
 - IX. Trastornos Psicológicos: Intervención
Psicoterapéutica M^a Cruz Crespo.
 - X. Trastornos Cognitivos: Pautas de Rehabilitación.
Maite Garolera.
 - XI. Aportación del Trabajo Social. M^a José Ruíz
 - XII. Rol de la Enfermería en el Tratamiento Integral.
Teresa Marqués, Teresa Fontanova.

Como Presidenta de la Asociación Párkinson Asturias y como enferma de Párkinson doy la más sincera enhorabuena a la Dra. Ángels Bayés y le agradezco que haya realizado esta publicación que recomiendo encarecidamente a todas las personas interesadas en conocer bien nuestra patología y a los profesionales involucrados en su tratamiento.

María Luisa Menéndez Viejo
Presidenta Párkinson Asturias



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
PILOÑA



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SOMIEDO

CEBRANO

Jornadas sobre Daño Cerebral sobrevenido

La Asociación CÉBRANO organiza los días 26 y 27 de abril de 2002 en el auditorio Príncipe Felipe del Principado de Asturias (Oviedo) las **I Jornadas sobre Daño Cerebral Sobrevenido: Rehabilitación.**

Con estas jornadas se quiere promover la implicación y cualificación de las personas relacionadas directa o indirectamente con este colectivo, cuyo objetivo sea la integración y la mejora de su calidad de vida. Y al mismo tiempo establecer nuevos canales de comunicación e información con los servicios sanitarios y sociales.

Para más información sobre horarios e inscripciones llamar al Tel. 985 726 470 o el correo electrónico estelasimon@yahoo.es.

ACCU

Nueva Sede Social

El día 22 de enero la **Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa** inauguró un nuevo local cedido por el Ayuntamiento de Gijón en la calle La Paz, 1 bajo.

El horario de atención al público es de lunes a viernes de 9.30 horas a 13.30 horas.

Para cualquier tipo de consulta llamar al teléfono **985 091 237**. Email: accuactual@telecable.es.

AHEMAS

XVI Asamblea Regional de Hemofilia

El día 24 de febrero se celebró en Oviedo la XXVI Asamblea Regional de Hemofilia.

Durante la misma se habló de la escasez de factor Recombinante que sufrieron algunos de los Hospitales de España, (entre ellos el Hospital Central de Asturias) durante el año 2001.

El problema se originó cuando se detectaron ciertas bacterias durante alguno de los pasos intermedios en la cadena de elaboración del factor de tipo Recombinante, provocando el cierre de las plantas, para proceder a su esterilización. Ocasionando carestía de ambos factores (Monoclona y Recombinante) en los Hospitales, ya que muchos de los hemofílicos tuvieron que cambiar temporalmente, sus tratamientos profilácticos al tener que usar todos el factor Monoclonal.

La Federación Española de Hemofilia ha solicitado a las Asociaciones Regionales que lleven a cabo encuestas entre sus asociados, para conocer de manera aproximada el consumo y el tipo de factor que cada hemofílico necesita y si en los hospitales continúan o no las carencias.

Otro de los temas tratados fue el XXV Congreso Internacional de la Federación Mundial de Hemofilia, que se celebra durante el mes de mayo en Sevilla. La Asociación de Hemofilia de Asturias, tiene presupuestada una partida económica para subvencionar a los hemofílicos asturianos, que deseen asistir a tan excepcional acto.

Una vez terminada la Asamblea, se celebró la tradicional Comida de Hermandad en el Restaurante Latores de Oviedo.

FQ



Miembros de la Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística celebran un día de convivencia en Cantabria (Zoo de Santillana del Mar).



fibrosis
quística

Federación Española de Lucha contra la Fibrosis Quística
Avda. Campanar, 106 - 6º - 46015 Tel. 96 346 14 14

CON MOTIVO DEL "DÍA NACIONAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA"
SE PREMIARÁ CON EL
NUEVO SEAT IBIZA
AL PORTADOR DE LA PAPELETA CUYO NÚMERO COINCIDA CON EL
PREMIADO EN EL SORTEO DE LA ONCE DEL DÍA 24 DE ABRIL DE 2002

DEPOSITARIO: FO ASTURIAS
MELQUIADES ÁLVAREZ, 3 ERLO D
33002 OVIEDO TEL 985 227 856



DONATIVO: 2

Enfermedad genética más frecuente · Una de cada 25 personas es portadora sana uno de cada 2.500 nacidos es enfermo de Fibrosis Quística · Solicitar test de sudor

NOTICIAS BREVES



PREMIOS REINA SOFÍA 2002 DE PREVENCION DE DEFICIENCIAS

Convocados por el **Real Patronato sobre Discapacidad** en colaboración con la Fundación **Pedro Barrié de la Maza, "Conde de Fenosa"**.

La finalidad de estos premios es recompensar una labor continua, llevada a cabo en un periodo de tiempo no inferior a diez años, de investigación científica o de trabajo sanitario programado y evaluado científicamente.

El tema de investigación o de trabajo corresponde con cualquier aspecto de la prevención de las deficiencias.

Los beneficiarios serán personas naturales y jurídicas de España y demás países de habla hispana, más Brasil y Portugal, cuya candidatura sea avalada por academias científicas, universidades o instituciones equiparables.

Los Premios REINA SOFÍA 2002 disponen de dos dotaciones de 48.080,97 euros cada uno.

Programas de becas en asistencia socio sanitaria

La OBRA SOCIAL CAJA MADRID pone en marcha el presente programa de BECAS en asistencia Socio sanitaria, cuyo objetivo es la mejora de la formación de los profesionales y voluntarios que trabajen en la atención socio sanitarias de las personas mayores. Ofreciendo 369 plazas.

Los interesados dirigirse a:

Secretaría de Cursos de la Escuela Nacional de Sanidad.

Sinesio Delgado, 8 - 28029 Madrid

Tfno: 913 877 865

E-mail: secretaria.cursos@isciii.es

<http://www.isciii.es/ens>



Premio Empresa a la Inserción Laboral 2002

COCEMFE-ASTURIAS presentará públicamente el próximo día 10 de Mayo a las 13 horas en FOREMAS (Feria de la Formación y el Empleo de Asturias) el **Premio empresa a la Inserción Laboral de Personas con Discapacidad 2002.**

La mesa de presentación del mismo estará formada por las siguientes personalidades:

El **Ilmo Sr.D. Graciano Torre González** (Consejero de Trabajo y Promoción de Empleo), **D. Antonio**

Sabino García-González (Presidente de la Cámara de Comercio de Avilés), **D. Severino García Vigón** (Presidente de la Federación Asturiana de Empresarios) y **D. Mario García Sánchez** (Presidente de COCEMFE).

Este galardón pretende destacar la actitud positiva de aquellas empresas asturianas favorecedoras de la igualdad de oportunidades en relación al empleo, contratando a personas con discapacidad.

SIL

Por la inserción laboral

CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE UGT Y COCEMFE



Justo Rodríguez y Mario García durante el acto de presentación del convenio

El pasado 18 de febrero se firma el **Convenio de colaboración** entre La Unión General de Trabajadores (UGT) representada por su Secretario General D. Justo Rodríguez Braga y la Confederación Coordinadora Estatal de Discapitados Físicos de Asturias (**COCEMFE-ASTURIAS**) representada por su presidente D. Mario García Sánchez, para la **PRO-MOCIÓN DE LA INSERCIÓN LABORAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**.

Desde UGT se pretende garantizar la protección de los derechos de los trabajadores prestando especial atención a los colectivos afectados por una problemática social específica como es el caso de los discapacitados.

COCEMFE-Asturias a su vez, dispone de un servicio de integración laboral (SIL), servicio gratuito de intermediación que tiene como finalidad mejorar las condiciones de empleabilidad de las personas con discapacidad y mejorar los sistemas de información y apoyo a las empresas para la inserción laboral de los trabajadores con discapacidad.

Coincidiendo ambas entidades en la urgencia y necesidad de aunar esfuerzos adoptando acciones dirigidas a mejorar los niveles formativos y crear empleo con destino al grupo de personas discapacitadas, dadas las dificultades de este colectivo para acceder al mercado laboral en condiciones de igualdad con el resto de trabajadores.

Mediante este convenio, ambas entidades, se comprometen a poner en marcha iniciativas dirigidas a incrementar las posibilidades de integración laboral del colectivo de discapacitados, mediante acciones de cooperación en aquellas iniciativas que faciliten la consecución de los objetivos.

Para ello, se llevarán a cabo las siguientes acciones:

- 1.- **De información:** informando a las partes implicadas en el proceso (personas con discapacidad, representantes sindicales y empresarios).
- 2.- **De formación:** se dispondrá de unas plazas de reserva preferentes para personas con discapaci-

dad en aquellas acciones formativas que ambas entidades gestionan, así como, procurando llevarlas a cabo en lugares accesibles, promoviendo la eliminación de barreras tanto arquitectónicas como de comunicación.

3.- De coordinación: se realizará una labor de coordinación y apoyo mutuo en todos los proyectos o programas destinados a mejorar la empleabilidad de las personas con discapacidad. Se coopera para ello, en el diseño y desarrollo de dichas acciones, orientando e informando a las empresas para la adaptación del puesto de trabajo, subvenciones para la contratación, etc.

4.- De divulgación: divulgar entre las personas con discapacidad la información sindical e impulsar la participación de los trabajadores y entre los representantes sindicales la necesidad del cumplimiento de reserva legal de las plazas en convocatorias y empresas públicas y privadas.

Reservando espacios en las publicaciones que ambas entidades poseen, "Asturias Adelante" (UGT) y "Ser Capaz" (COCEMFE) en los que se ofrezca dicha información.

5.- De difusión: de este acuerdo de colaboración tanto entre sus estructuras como en las organizaciones y foros en los que participen de cara a fomentar los objetivos fundamentales de este convenio que no es otro que la integración laboral de las personas con discapacidad.

El presente convenio tendrá una vigencia de un año con sucesivas prórrogas automáticas.



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

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

Tlf. 985 260 424 - Fax 985 264 415
www.toldoastur.com
e-mail: carlos@toldoastur.com



DESARROLLOS URBANOS ASTURIAS

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



Andrés Samperio

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

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

Tel / Fax 985 361 626
Tel Móvil 909 819 276



Venta Gases Industriales, Materiales Soldadura y Suministro Industrial

Demetria Suárez, 22
Tfnos: 985 561 492
985 567 814

Fax. 985 561 493

<http://www.oxigar.es>
e-mail: oxigar@oxigar.es
33408 Avilés - Asturias




Carretera Gijón - Oviedo
33392 Porceyo - Gijón

Tel. 985 167 671

Fax. 985 168 682



Polígono de Asipo, calle B, nave 55
33424 LLANERA, Principado de Asturias
Tel. 985 267 202 - Fax. 985 266 958
e-mail: jose@noriega.net · www.noriega.net
Móvil: 619 306 700



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

Tel: 985 793 204

E mail: info@sft.es

Fax: 985 793 271

LAS JORNADAS
DISCAPACIDAD Y VIDA SEXUAL

la erótica del encuentro

CASA DE CULTURA DE AVILÉS



7 y 8 de junio de 2002

ORGANIZA



COLABORAN



cajAstur



Con estas primeras Jornadas sobre discapacidad y vida sexual pretendemos situarnos en el marco de la plena integración.

Más acá de la eliminación de barreras arquitectónicas y de la creación de espacios urbanos que favorezcan la accesibilidad, más acá también de las condiciones de formación y empleo que propicien la integración en el mundo laboral, más acá, incluso, de aquellas barreras y actitudes individuales, familiares y sociales que condicionan nuestro pequeño o gran universo de relación, está un hecho innegable, incuestionable y que nos recorre de raíz: el hecho de que somos hombres y mujeres, el hecho de que somos sexuados. Y a este hecho que está más acá, que es nuestra manera de estar en el mundo y entorno al cual construimos nuestra propia historia, queremos dedicarle nuestra atención.

Al hablar de vida sexual, integración será reconocernos menos como sujetos de alguna condición específica que provenga de nuestras discapacidades físicas, motoras o sensoriales, y más como sexos, como hombres y mujeres que se hacen tales en un proceso individual, biográfico, que tiene al otro -también sexuado- como referencia, y que se desarrolla en la perspectiva del encuentro. De ahí el interés en hablar de la erótica del encuentro porque éste, el encuentro sexual, o sea el encuentro de los sexos, es en sí mismo, un valor deseable, atractivo, cultivable, y plantea sus propias características, sus conflictos y peculiaridades; sus placeres y fantasías, sus temores y ganancias. En definitiva, todo un código en torno al que se articula el nuevo arte de amar -ars amandi- con las características que le son propias en estos inicios de nuevo siglo. La ciencia sexológica nos servirá como hilo conductor de las reflexiones que nos hagamos dotándolas de un marco teórico que las dote de significación y coherencia a la luz del hecho de los sexos y que nos permita aproximarnos a su realidad.

OBJETIVOS GENERALES

- Acercarnos a la mujer y al hombre con discapacidad desde la perspectiva de sus posibilidades y capacidades y, por lo tanto, de la integración plena, superando nociones de integración de orden más material o de funcionamiento.
- Situarnos en la perspectiva del hecho de los sexos como eje en torno al cual se desarrolla la vida sexual.
- Considerar a la persona con discapacidad como persona sexuada para así mejor entenderla y trabajar con ella en consecuencia.

ESPECÍFICOS

- Reflexionar acerca del encuentro sexual, o sea de los sexos, como hecho generador de diversidad y riqueza.
- Conocer y debatir acerca de los modelos de masculinidad y feminidad actualmente en revisión.
- Plantear el nuevo -ars amandi- como modelo moderno de realación y de amatoria entre los sexos.
- Profundizar en las capacidades de la vida sexual de las parejas con algún tipo de discapacidad física.
- Indagar en las diversas posibilidades y peculiaridades del encuentro erótico.
- Desarrollar habilidades de relación a través de la vivencia y del encuentro con el cuerpo

sexuado.

- Dotarnos de pautas de actuación que permitan que la persona con discapacidad crezca en cuanto persona sexuada.

DIRIGIDO A: Socios y simpatizantes de COCEMFE-ASTURIAS. Profesionales que trabajen con discapacidades.

DURACIÓN: Día y medio.

PROGRAMA

7 DE JUNIO DE 2002

MAÑANA

09:30 H Entrega de acreditaciones y documentación.

10:00 H Acto de Inauguración.

- **José García González.** Consejero de AA.SS. Principado de Asturias.
- **Santiago Rodríguez Vega,** Alcalde del Excmo. Ayto. de Avilés.
- **Mario García Sánchez.** Presidente de COCEMFE - Asturias.

10:30 H Conferencia: EL NUEVO ARTE DE AMAR.

- **Efigenio Amezúa Ortega.** Director de los Estudios de Postgrado en sexología Instituto de Sexología. Universidad de Alcalá. Madrid.
- **Moderadora: Felicidad Martínez Sola.** Profesora Colaboradora del Instituto de Sexología. Madrid.

12:00 H Pausa Café.

12:30 H Mesa Redonda. FEMENINOS Y MASCULINOS: MUJERES Y HOMBRES BUSCANDO EL ENCUENTRO.

- **Agurtzane Ormaztegui.** Centro de Atención a la Pareja "Biko Arloak". Bilbao.
- **Silberio Saez Sesma.** Centro de Sexología Amaltea. Zaragoza.
- Moderadora: M^a Jesús Elizalde Sánchez.** Jefa del Área de Recursos y servicios de la Consejería de AA.SS.

14:30 H Descanso.

TARDE

16:30 H Taller de Relación: EN BÚSCUELA DEL OTRO.

- **Agurtzane Ormaztegui. José Ramón Landarroitajauregi.** Centro de Atención a la Pareja "Biko Arloak". Bilbao.

19:00 H Conferencia: EL CUERPO SEXUADO.

- **José Ramón Landarroitajauregi.** Centro de Atención a la Pareja "Biko Arloak". Bilbao.

Moderador: Mario García Sánchez. Presidente de Cocemfe - Asturias.

8 DE JUNIO DE 2002

MAÑANA

10:30 H Conferencia: EL ENCUENTRO DE LOS SEXOS.

- **Felicidad Martínez Sola.** Profesora Colaboradora del Instituto de Sexología. Madrid.
- Moderadora: Mercedes Vieites García.** Secretaria de Educación COCEMFE - Asturias.

12:00 H Pausa Café.

12:30 H Mesa Redonda: LAS SEXUALIDADES MÁS VÁLIDA: POSIBILIDADES Y PECULIARIDADES.

- **Carlos de la Cruz.** Delegación de Juventud. Excmo. Ayto de Leganés.
- **Óscar Lázaro.** Asesor Confederación ASPACE.
- Testimonios: **Igor Navarro** (Vitoria), **Miguel Angel Lluch Moreno** y **María Regla Tovaruela Mora.** Agencia de Relaciones Humanas M.R. (Sevilla).
- Moderadora: M^a Victoria González Díez.** Concejala de Bienestar Social del Excmo. Ayto de Avilés.

14:30 H Clausura.

El día 6 de junio a las 19:00 horas se proyectará la película: **Nacional 7**

Para más información
985 396 855

Pérez Logares Maquinaria S.L.
Venta y Alquiler de Maquinaria

Avda de Galicia, 32 - Vegadeo (Asturias)



- Adhesivos
- Camisetas
- Regalos de Empresa

Tel y Fax: 985 346 667 - 985 176 126 - Móvil: 658 942 091
Avda. Portugal, 52 bajo 33207 Gijón (Asturias)

Entrevista con

Bernabé Tierno

Autor de numerosas publicaciones, colaborador habitual en programas de televisión, radio y revistas. Entre sus títulos más destacados, se encuentran “El psicólogo en casa” y “Abiertos a la esperanza”.



Bernabé Tierno

Autor de 35 libros de enorme éxito, como *El psicólogo en casa*, *Psicología práctica de la vida cotidiana* o *Guía para educar en valores humanos*.

Hispanoamérica. Así mismo participa en la cadena COPE cada sábado de 11:00 a 12:00 en el programa "Al sur de la semana" y es invitado a distintos programas de radio y cadenas de televisión. Escritor de gran éxito, ha editado libros de autoayu-

Bernabé Tierno es Licenciado en Filosofía, Ciencias de la Educación y Psicología.

Su convicción acerca de la necesidad de aplicar a la realidad sus aportaciones científicas e investigaciones le ha llevado a estar en numerosos medios de comunicación social.

De entre ellos cabe destacar su colaboración en la revista "MIA", en la cual es responsable del "Consultorio de Psicología" en el que recibe más de cuatrocientas cartas al mes de España, Europa e

da en los que el lector podrá encontrar fórmulas para conocerse mejor, estrategias para alcanzar metas profesionales y personales, nos ayuda a resolver conflictos cotidianos y a conocer los trastornos más comunes que crean malestar en nosotros y en los que nos rodean. Entre ellos podemos destacar *El psicólogo en casa*, *Elegir el éxito*, *Atrévete a triunfar* y *Aprendo a vivir*. En su último libro *Psicología práctica de la vida cotidiana* dedica algunos capítulos a cómo convivir con el Alzheimer, cómo tratar a un enfermo mental, cómo enfrentar la vida cuando el amor de pareja no llega, etc.

Como conferenciante, se mueve por toda España impartiendo cursos, conferencias y charlas. Entre otras consideraciones a su obra le fue concedida la Medalla de honor del 50 aniversario de UNICEF.

Una de las causas de la ansiedad y trastornos psicológicos en las personas con discapacidad adquirida por un accidente o enfermedad es que no aceptan el hecho irreversible y crónico de su nueva situación vital. ¿Qué planteamiento vital necesitan para que puedan disfrutar de la vida a pesar de su adversa circunstancia personal?

Todo el mundo tiene sus limitaciones. Una persona que lo tiene todo puede ser desgraciado. La clave está en adoptar


una aptitud positiva disfrutando de lo que se tiene aunque sea poco. Hay muchas personas famosas que tienen todo lo que alguien pudiera desear pero carecen de algo tan importante y básico para el ser humano como la libertad, por lo tanto, todo es relativo. No se puede evitar tener una discapacidad pero sí tener una aptitud pesimista respecto a ello. Si se es derrotista se producen constantemente pensamientos negativos, los cuales son los causantes de sentimientos de dolor y malestar. Los sentimientos negativos provocan actitudes contraproducentes que hacen que la persona entre en un círculo vicioso. Esta espiral de auto-dialogo negativo se convierte en sentimientos derrotistas y bloquea toda posibilidad de mejorar. La forma de salir de esta situación es cambiando la actitud. La persona que ha entrado en esa dinámica ha de darse cuenta de que el lamento no conduce a nada, y que, sea cual sea la situación y el estado en que se encuentre la persona, siempre es posible sacar provecho a la vida y disfrutar. Para conseguirlo, el foco de atención de la persona ha de estar en lo que se tiene y se puede disfrutar, en lugar de centrarse en lo que no se tiene o no se puede conseguir.

Las familias y el entorno afectivo de algunos colectivos de personas con discapacidad (Párkinson, fibrosis, esclerosis múltiple, etc.) suelen verse grandemente afectados por la enfermedad que padece el ser querido. Los problemas que genera la enfermedad esa situación y el estrés que genera la permanente atención que hay que prestarle a este tipo de enfermos ponen al borde de la crisis nerviosa, cuando no de la depresión, a no pocos “cuidadores”.


¿Cuáles son las fórmulas psicológicas más eficaces para sobrellevar este tipo de situaciones?. El papel que juega el cuidador, sobre todo si es un familiar, es fundamental para las personas afectadas de graves discapacidades. Un cuidador con actitudes positivas hacia el enfermo va a favorecer el que éste tenga un tono psíquico alto y sus defensas inmunológicas sean mayores. A pesar de que se tiende a la compasión, sobreprotección y un excesivo servilismo hacia estos enfermos tan desvalidos, no obstante, el excesivo

“No se puede evitar tener una discapacidad pero sí tener una aptitud pesimista respecto a ello”


mimo debilita al enfermo y suele contribuir a que la persona se considere a sí misma como una inútil, influyendo así en su autoestima. Es muy importante para el enfermo realizar por sí mismo, aquellas tareas



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MORCÍN



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GOZÓN



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LLANERA



OFICINAS: Conde Toreno, 19 - 33204 Gijón
Tel. 985 133 930 / 28 - Fax. 985 133 927

FÁBRICA: Pol. Ind. 1 - 13 (La Vega), Porceyo - Gijón
Tel. 985 307 116 - Fax. 985 307 523

E-mail: tresas@las.es

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




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

* SECRETARÍA DE OFICINA
* DESPACHOS PROFESIONALES
* MAQUINARIAS Y COMPLEMENTOS

que estén a su alcance. Cuando no se pueda lograr que la persona con discapacidad realice acciones físicas hay que intentar que desarrolle alguna aptitud a nivel intelectual (pintura, música, etc...).

En lo que respecta al cuidador, las familias tienen que concienciarse, que el trabajo de cuidador ha de ser compartido. Una persona sola no puede hacerse cargo del enfermo porque tarde o temprano acabará agotada y sin fuerzas para realizar una labor tan importante. Un cuidador sometido a gran estrés puede incluso ser negativo para el receptor de la ayuda porque la sobrecarga de trabajo puede avocar a esa persona a situaciones en las que puede perder el control y decir o hacer cosas realmente contraproducentes para el enfermo. Algo que puede resultar nefasto para la persona convaleciente es notar que el cuidador no puede más y resulta una pesada carga. Por otro lado, la actividad intensiva puede desembocar en una enfermedad (depresión, estrés, ansiedad, etc.), por eso es tan importante tener descanso de estas actividades. El hecho de que haya más cuidadores es lo más positivo y enriquecedor (voluntarios de alguna ONG, amigos de la familia, etc.).

Los cuidadores pueden ayudar mucho al enfermo con una actitud positiva que le ayude a hacer frente a sus problemas. Es importante no permitir al enfermo caer en la autocompasión, porque esa actitud puede llevarle a la depresión.

Entre los colectivos de personas con discapacidad se dan, quizás más a menudo que en otros, mayores problemas relacionados con la autoestima. Los complejos debido a singularidades físicas suelen

conllevar retraimiento social, pérdida de la confianza en uno mismo, etc.. ¿Qué se puede hacer al respecto?

Los complejos dependen de la actitud. Las personas que los padecen es porque focalizan su atención en la discapacidad. Hay que dirigir los pensamientos a desarrollar habilidades que contribuyan a mejorar la autoestima, ya sean estas de tipo intelectual, social o laboral. La mente deja de pensar todo el tiempo en la discapacidad y se ocupa de otras cuestiones.

Hay algunos casos en los que la discapacidad va asociada a dolores físicos crónicos que hacen de la existencia, algo muy difícil de sobrellevar, a la persona que los padece. ¿Qué pueden hacer las personas que viven esta situación para disfrutar en la medida de lo posible de la vida?

“Hay que dirigir los pensamientos a desarrollar habilidades que contribuyan a mejorar la autoestima, ya sean estas de tipo intelectual, social o laboral”


Los dolores y las molestias van a ser mucho mayores en el momento que estos ocupen su vida y sean el foco de la mente de la persona que los padece. Si en lugar de una existencia que gira en torno al dolor la persona intenta estar ocupada en actividades que le reporten satisfacciones, es posible que consiga olvidarse del dolor, sentirse realizada e incluso acompañada.



Rivero, 4 33401 - Avilés
Tel. 985 542 379 Asturias



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



Llano Ponte, 34 33401 - Avilés - Asturias
TIF. 985 541 539
Fax. 985 511 559



· Habitaciones con baño, televisión y calefacción.
· Abierto las 24 horas, durante todo el año.
C/ Acero, 5 - Avilés (Asturias)
Tel. 985 550 177



Avda. de la Costa, 30, Entlo.
33205 Gijón
Teléfono 985 398 954 - Fax 985 397 358



AUTOCARES CON CAPACIDAD DE 14, 22, 28, 36, 46, 50 Y 60 PLAZAS
GRAN CONFOR CON BUTACAS REclinABLES, SUNDY HIFI, VÍDEO,
AIRE ACONDICIONADO, NEVERA, SISTEMA ABS Y ASR.
OFICINAS:
Sala 985 38 73 (I) - 985 14 23 92
Fax 985 14 12 67
Avda. Manuel Llaneza, s/n 21 - E
33009 GI J F O H
INFORMACIÓN Y ADMON.:
Sala 985 34 32 38 - 985 33 80 39
TALLERES:
Sala 985 31 00 73

Inserción en el mundo laboral

DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

El objetivo que creemos debe orientar la intervención para la inserción en el mundo laboral de las personas sordas o con discapacidad auditiva es llegar al empleo normalizado. Es decir, reconociendo la necesidad de Centros Especiales de Empleo para algunas situaciones concretas, la aspiración es que la mayoría de las personas sordas o con algún grado de discapacidad auditiva consiga un empleo normalizado, ya sea empleo autónomo o por cuenta ajena.

Pero normalizar el empleo y la vida laboral no implica igualar a todas las personas, ya que las diferencias existen, y deben ser tenidas en cuenta. El objetivo no es la normalidad sino la normalización, es decir, el ofrecimiento de condiciones laborales y sociales que le permitan desarrollar al máximo las capacidades de las personas con esta discapacidad.

La realidad del colectivo de jóvenes sordos es pluriforme y compleja, donde los mecanismos de inserción social a través de la inserción laboral están perdiendo eficacia debido a la dificultad de insertarse en el mundo laboral. Por otra parte, nos encontramos con un colectivo con un elevado grado de heterogeneidad, con multitud de variables en juego: distintos grados de pérdida de audición, momento evolutivo en el que se encontraba al perder la audición, existencia o no de deficiencias asociadas, situación familiar y social e, incluso, ubicación territorial. No aparece, por lo tanto, un joven sordo “tipo” o “modelo”, sino con personas con problemáticas muy diferentes y que sólo comparten identidad si se utiliza la deficiencia como único criterio de distinción. No hay, para disgusto de algunos teóricos, un sordo típico o un sordo modelo, aunque sí un colectivo con una identidad y rasgos culturales propios. Por lo tanto, es preciso dar respuestas distintas para situaciones distintas.

Dar una respuesta a un colectivo tan complejo y heterogéneo exige un planteamiento abierto y flexible, pero opinamos que pasa necesariamente por una **formación adecuada** y por lo que se viene denominando empleo con apoyo, en aquellos casos que no se recurre al empleo protegido clásico.

En una economía en la que lo importante es la capacidad de adaptación y de manejar información y donde la tecnificación de los medios de producción está desplazando del mundo laboral a las personas con menos recursos formativos, es necesario ofertar programas específicos adaptados para aquellas personas sordas que no han podido incorporarse al mundo laboral o que, de no reciclarse, quedarán excluidos de él.

El colectivo de personas sordas se encuentran con una gran dificultad para acceder a la formación ordinaria, por la existencia de barreras comunicativas que dificultan la participación en este tipo de actividades. No existe una suficiente oferta específica o adaptada de actividades formativas y además, nos encontramos con desconocimiento o poca cualificación por parte de los profesionales responsables de llevarlas a cabo. Además, entre los jóvenes con discapacidad auditiva aparece un número significativo con graves carencias en cuanto a habilidades sociales y con baja autoestima como consecuencia, en parte, de haber sufrido y sentido un injusto “fracaso escolar” y “fracaso social”.

Por lo tanto, los programas formativos para la inserción profesional de las personas con discapacidad auditiva han de comprender siempre, **además de formar en las competencias concretas del trabajo a desarrollar, la formación en habilidades sociales, el desarrollo personal y la autoestima y el desarrollo de herramientas comunicativas efectivas.**

Por otra parte, dadas las dificultades que tienen los jóvenes con discapacidad auditiva para la inserción en el mundo laboral, una solución potencialmente eficaz para algunos de ellos es la utilización, en una primera fase, de lo que se viene denominando **empleo con apoyo** (diferente en cada caso). Apoyo que deberá ir disminuyendo progresivamente hasta su desaparición, dejando integrada a la persona sorda en un entorno laboral normalizado. Otra de las actuaciones necesarias pasa por **la ampliación del abanico de profesiones con presencia de personas sordas**, de manera que aumenten las posibilidades de empleo en sectores no habituales para ellas, y que pueden realizar con total competencia (aunque se tengan que realizar algún tipo de adaptaciones).

**Adolfo Rivas
Fernández
Gerente de la
Fundación P. Vinjoy.**



Entrevista con
**Juan Ramón
GARCÍA
SECADES**



Juan Ramón García Secades, Consejero de Infraestructuras y Política Territorial del Principado de Asturias.

Nació en Oviedo en 1948. Es Ingeniero de Minas por la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Minas de Oviedo y ha ocupado importantes cargos en la administración como Director Regional de Vivienda y Arquitectura del Principado de Asturias, Director General del Instituto de la Vivienda de las Fuerzas Armadas, Subsecretario del Ministerio de Educación (1993) y Secretario de Defensa (1995).

Desde julio de 1996, hasta su nombramiento como Consejero de Infraestructuras y Política Territorial del Gobierno del Principado de Asturias, colabora con distintas empresas, entre ellas Industrial Química del Nalón.

También ha sido Consejero de SOGEPSA, SEDES, Empresa Nacional Santa Bárbara, HUNOSA, Caja Postal, Instituto Cervantes, Telefónica e INI.

Una de las más importantes competencias de su departamento es la ordenación del territorio y el urbanismo. Como usted sabe la plena integración social de las personas con discapacidad física pasa por la incorporación de la accesibilidad a la realidad ciudadana, ¿cómo valora la situación actual?

Siempre parece insuficiente, en los últimos años probablemente se han visto actuaciones más notables. Nosotros tenemos una preocupación sobre este tema que nunca es suficiente, los compañeros de gobierno en asuntos sociales, más sensibles y más directamente implicados con estos problemas, nos estimulan continuamente y nosotros somos conscientes de que existen esas dificultades. Se avanza no tan rápido como quisiéramos, pero sí se avanza.

Si su Consejería es la responsable en la materia urbanística, además de las responsabilidades municipales, ¿no cree que es necesario que la propia disciplina urbanística recoja las normas en materia de accesibilidad?

Pensamos esto y además lo practicamos, de hecho en la Ley del suelo que estamos elaborando dedicamos un apartado a los problemas de accesibilidad y supresión de barreras, que luego se irán desarrollando y concretando en los Reglamentos.

¿Piensa que los mecanismos sancionadores que están recogidos en la Ley de Accesibilidad son efectivos? ¿Cree que la Consejería de Asuntos Sociales puede perseguir, por sí misma, el incumplimiento de la Ley?

Nosotros estamos trabajando en conexión con Asuntos Sociales, no obstante es necesario mejorar la normativa autonómica en esta materia y, por supuesto, que nuestros propios servicios de inspección actúen para que los proyectos no se den de paso si no tienen las prescripciones en materia de accesibilidad incorporadas.

De la misma manera que existe una ficha específica para la normativa de incendios, acondicionamiento térmico, acústico ... ¿qué le parecería a usted que Ley del Suelo recoja la posibilidad de que se cree una ficha de cumplimiento de la legislación en materia de accesibilidad, exigible tanto para el visado en el colegio de arquitectos como cuando se conceda la licencia?

La verdad es que no me parece que sea la Ley el sitio adecuado donde se recoja. En la Ley tenemos que crear las disposiciones necesarias para que luego, por medio de los reglamentos de desarrollo, podamos introducir esta cuestión. Tenemos una normativa de diseño que incluye la supresión de barreras y la adaptación a la accesibilidad, pero no descartamos crear este documento. De hecho en Andalucía ya existe, algunos colegios de arquitectos, como el de Murcia lo han incorporado, y también en algún sitio más ya se tienen estas fichas con las características de accesibilidad para el propio visado en los colegios. Lo estamos valorando como digo y cuando se apruebe la Ley podremos desarrollar con más precisión esta cuestión.

Nuestro colectivo demanda respuestas en materia de transporte adaptado. Actualmente está en marcha un plan de dotación de vehículos para las asociaciones del sector financiado por su Consejería y que ha venido a resolver las necesidades básicas pero, ¿piensan ustedes abordar que el transporte público interurbano y el transporte privado vaya dando pasos hacia su adaptación para personas con discapacidad física?

Lo que hemos hecho hasta ahora es iniciar ese camino, yo creo que ha sido un buen comienzo, no obstante hay que seguir avanzando y nosotros estamos profundizando en la medida de nuestras posibilidades; quizás no sean muchas, pero estamos en ello, por cierto, por primera vez en ésta legislatura se establecen ayudas concretas en esta materia.

¿Por qué cree que existen tantos problemas para contar con más vehículos de taxi adaptados en Asturias?

El problema general es de sensibilidad que, como decíamos anteriormente en términos generales, está cambiando. Pero además hay un aspecto de rentabilidad, lamentablemente las cosas son así y no tanto por los propios profesionales, cuanto por los fabricantes. Las disponibilidades tecnológicas para la adaptación de los vehículos han sido escasas y

caras. Sin embargo, yo creo que esto tiene tendencia a cambiar, de hecho ya hay algunas empresas que están trabajando en esta dirección y ofreciendo material "competitivo", que haga atractivo al profesional del transporte el dotar a ese vehículo de accesibilidad. Espero que contribuyamos entre todos a cambiarlo y esa es otra de las líneas de ayuda que nosotros tenemos en marcha en estos momentos, son pasos difíciles pero pasos al fin, y como en el caso anterior los primeros en esta legislatura.

Uno de los medios de transporte con más posibilidades futuras es el transporte ferroviario, en Asturias contamos con dos empresas estatales que gestionan dicho transporte, RENFE y FEVE, esta realidad plantea una necesaria colaboración para desarrollar proyectos en materia de comunicaciones, ¿se va a beneficiar nuestro colectivo de los grandes proyectos de comunicación en estaciones y trenes accesibles?. Espero que sí, que esto sea una variable que se emplee, hay que tener en cuenta la necesaria colaboración entre las administraciones públicas para ofrecer un mejor servicio en transporte, por nuestra parte estamos en línea colaboración pero también es verdad que la respuesta que estamos obteniendo es más "tibia" de lo que nos gustaría.

La política de ordenación de espacios es una fuente económica de primer orden, cualquier actuación urbanística crea riqueza, uno de los ejemplos son los aparcamientos públicos sobre los que, desarrollando criterios de inserción laboral para colectivos con dificultades de acceso al empleo pueden ser una buena plataforma de colocación ¿se ha planteado la posibilidad de que las con discapacidad pudieran ser beneficiarias directas de esos empleos que se generen?.

Yo aquí casi prefería que contestaran los especialistas en materia de empleo, porque sin perjuicio de que efectivamente en algunos colectivos, como vuestro colectivo, se necesitan, y es obligado a nuestro juicio, medidas de discriminación positiva, también habrá que tener en cuenta la relación con otros colectivos con los que se "compita" para este tipo de cosas. Por eso hay que valorarlo con cuidado, sin embargo yo me inclino a decir que me parece importante e interesante este planteamiento.



Metalúrgica
M. G., S. A.
Taller. Calderería

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

Apartado 4.004
33212 - Gijón



VERCAM
ASESORES
CONSULTORES

ASESORÍA FISCAL, LABORAL Y CONTABLE
FUNDACIONES Y ASOCIACIONES
SIN ÁNIMO DE LUCRO
DECLARACIONES DE RENTA Y PATRIMONIO
EMPRESAS, PARTICULARES
PRODUCTOS FINANCIEROS Y SEGUROS

C/ Asturias 2, 3º Centro 33206, Gijón
Teléfonos 985 170 805 / 985 171 043



MAGARLO S.L.
CONSTRUCCIONES

CALIDAD DE CONSTRUCCIÓN

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

Avda. Primo de Rivera, 36 bajo
33740 Tapia de Casariego (Asturias)
Telf. 985 472 765 Fax. 985 628170



limpul
asistencia

Grupo limpul

Para la tercera edad, enfermos y/o discapacitados.

- Apoyo personal (aseo, movilizaciones, etc...).
- Servicios profesionales (médicos, ATS, etc...).
- Carácter doméstico (limpieza a domicilio).

Para la infancia

- Canguros, Colegios, apoyo escolar.

San Francisco de Asís, 32 bajo - 33205 Gijón
Tel. 985 368 144 - 985 195 651



MEDICAUTO

CENTRO DE RECONOCIMIENTO MEDICO:

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

HORARIO
MAÑANAS: 9.00 a 1.30
TARDES: 4.30 a 6.50
Viernes tarde: CERRADO

PALACIO VALDES, 7 - ENTLO. DCHA.
LUNTO PARADA DE AUTOMOVES LA ACERONAL
Teléfono 985 34 47 97 33206 GIJON

TRANSPORTES ESPECIALES
NACIONAL - INTERNACIONAL
ALBERTO FERNÁNDEZ CABO

- PLATAFORMAS EXTENSIBLES 25 m. largo.
- PLATAFORMAS VOLTEO, 3,50 m. ancho.

Telf. 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 GIJON · ASTURIAS

Monte Taigeto

Una ONG de ayuda a discapacitados



Proyecto Monte Taigeto es una Organización No Gubernamental fundada por el colectivo de la Ortopedia Española con el fin de ayudar a niños con minusvalías, que carecen de medios económicos suficientes para adquirir las prótesis que necesitan. Todo esto es posible gracias a la ayuda económica y colaboración desinteresada de numerosos técnicos ortopédicos que realizan los trabajos de fabricación y adaptación, así como numerosas entidades que colaboran con esta Asociación sin ánimo de lucro. Por otra parte cada vez son más las personas que se identifican con este proyecto y colaboran en él, ya sea mediante donaciones o cuotas periódicas en la cuantía deseada.

Al igual que ha ocurrido con otros niños hispanoamericanos de origen humilde, en el mes de marzo vendrá a España el joven Arturo Rivera Agreda, en donde se le adaptará la prótesis que necesita. Proyecto Monte Taigeto financia los costes derivados del desplazamiento, manutención y protetización de los niños y garantiza un seguimiento futuro del elemento ortoprotésico.

Arturo Rivera, de 22 años de edad, es el mayor de 4 hermanos, nació en Lima. A la edad de 20 años fue arrollado por un camión, sufriendo una fractura expuesta de fémur derecho, la cual se infectó ya que carecía de los recursos económicos necesarios para adquirir los antibióticos que requería su tratamiento. Finalmente fue necesario realizarle una amputación de desarticulación de cadera para salvarle la vida, esto significó para él un trauma emocional, se dio cuenta de lo terrible que es necesitar una pierna y no tenerla. En el seno de una familia humilde resulta casi imposible disponer de los medios económicos necesarios para adquirir una prótesis.

Arturo es un joven optimista, tiene sueños y esperanza.

Cuando tenga su pierna ortopédica podrá realizar una vida normal y llevar a cabo el sueño de completar sus estudios, ya que en la actualidad depende de otras personas para desplazarse.

En Monte Taigeto todavía queda un largo camino por recorrer y un duro trabajo por hacer, ya que son muchos los niños que se encuentran en la misma situación que Arturo Rivera. Con la ayuda de todos será posible dibujar una sonrisa en muchos niños con minusvalías. Todas aquellas personas interesadas en contactar con esta ONG pueden hacerlo en el **Tf. 985232124, Fax 985298593 o E-mail: proyecto@montetaigeto.org**

Verónica Fernández Fernández



El Sr. Arturo Rivera Agreda en las afueras de su domicilio



En el calor del hogar. Su madre y dos de sus pequeños hermanos.

Otras Minusvalías



En el nº 4 de esta revista, y bajo el título “El baremo de la discordia”, se hace un análisis del Real Decreto (de 23 del XII

de 1999) para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalías, al leerlo me sorprendió esta sabia reflexión: “medir las dificultades de una persona para desenvolverse en su medio cotidiano es algo muy difícil y que cuenta con inevitables dosis de subjetividad”. Consciente de que este texto se refiere a los que enjuician minusvalías para conceder posibles ayudas a quien las solicita, a mí me vinieron a la mente otras minusvalías que nadie reconoce, los que las padecen están bien pagados y de ellas se siguen muchas veces serios perjuicios para otros.

La política como profesión ni se soñaba en los años de la dictadura del general Franco, con la llegada de la democracia aparecen políticos de todo tipo, algunos formados en la clandestinidad incluso con experiencia carcelaria, otros convertidos milagrosamente en demócratas, tras colaborar con el régimen anterior y algunos, pocos, nuevos en la cosa pública. Tras la noche oscura de la dictadura donde toda era único – partido, sindicato y religión – resultaba sorprendente la variedad de opciones políticas que optaban a ocupar puestos, supongo que para servir al pueblo, en congresos, parlamentos, ayuntamientos, etc. El sano pluralismo que a veces daba la impresión de que llevaba mas carga de fidelidad al partido que al pueblo, se convertía en unanimidad absoluta cuando se trataba de subir los emolumentos de estos nuevos profesionales de la cosa pública. Cuando alguien se atrevía a manifestar

“No señalo personas con dificultades para desenvolverse en distintos campos de la vida pública, pero ciertamente las hay y en abundancia. Y esas si que son minusvalías graves y parece que incurables”.

extrañaza por los altos sueldos se le contestaba con lo del chocolate del loro y siempre comparando con los políticos de otros países nunca con los españoles de a pie. La boyante situación económica de los políticos españoles los aleja de los ciudadanos y les disminuye sensiblemente sus facultades para el servicio al pueblo y para buscar una sociedad más igual y justa.

En el campo de la Enseñanza, en el que me conste hay grandes profesionales, de indudable talla intelectual y ejemplo de dedicación, siempre me sorprendió la poca importancia que se da a la pedagogía frente a la valoración de los conocimientos teóricos. Todos hemos conocido a profesores que sabían todo de una materia pero negados a la hora de enseñar a los alumnos. Un altísimo porcentaje de profesionales de la enseñanza de nuestro país no han tenido formación pedagógica alguna y están en clara minusvalía para desarrollar la tarea docente; las consecuencias las pagan los alumnos.

Alguna vez leí que en toda vocación hay una llamada, una misión que cumplir y unos medios para desarrollar esa misión. Me parece una buena referencia y creo que sirve para políticos, enseñantes, casados, curas, sindicalistas, etc. Cuando uno sienta la llamada a ganar dinero que no piense en dedicarse a nada de lo dicho, que se dedique a la bolsa o a jugar a la lotería; porque si logra lo que pretende será con grave perjuicio de la tarea que le corresponde. Al sentir la llamada vocacional a desarrollar una tarea también es fundamental ver los medios con que uno cuenta; midiendo 1,60 no se puede jugar en la NBA, ni se puede dirigir una orquesta teniendo un oído como una alpargata. Tengo un amigo que dice que para ser político en nuestro país basta un minicursillo para no ponerse colorado.

Para no caer en errores lamentables por dosis de subjetividad como resaltaba el artículo citado al principio, no señalo personas con dificultades para desenvolverse en distintos campos de la vida pública, pero ciertamente las hay y en abundancia. Y esas si que son minusvalías graves y parece que incurables.

José María Díaz Bardales párroco de Nuestra Señora de Fátima en La Calzada

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



Carretera Logones - Aviles, Km. 16,5 — Polígono Industrial, s/n
33478 - CANGIENES - CORVERA DE ASTURIAS

Apartmento de Correos nº 200 - 33400 (Avilés) - ASTURIAS
985.51.82.20 / 985.51.82.21 / 985.51.82.27 / 646.675.482

Fax Comercial : 985.50.52.92 / Fax Administración : 985.51.82.22
E-Mail : agasturias@grupogipasa.com




THOR

Tels. 985 794 880 - 80
Fax. 985 794 810
E-mail. welc@ortoiberica.es
www.ortoiberica.es


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

Empresa del Grupo 


XX años




del Estatuto de Autonomía del Principado de Asturias




20 años tomando
nuestras decisiones.




20 años de
representación
popular.




20 años expresando
la palabra del
pueblo asturiano.



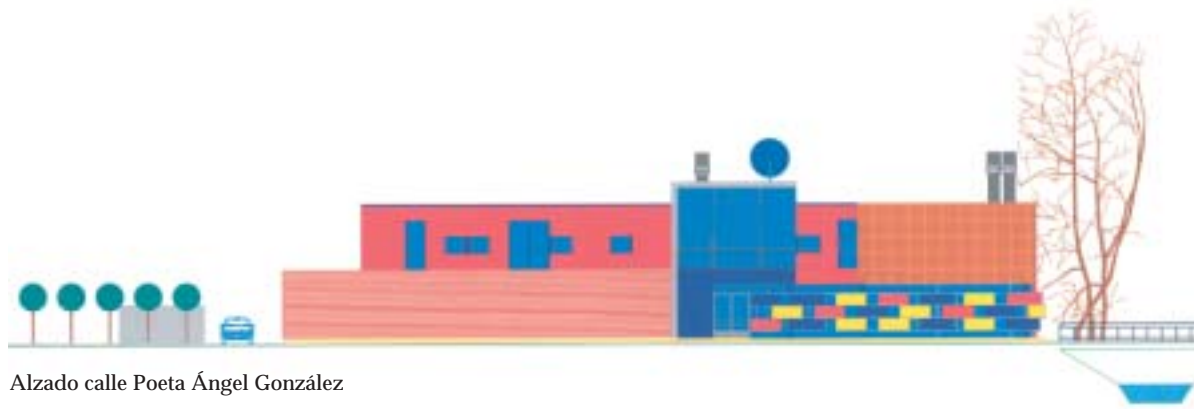
20 años de
esta época.



Junta General del Principado de Asturias



La primera residencia de COCEMFE en Asturias para personas con discapacidad física gravemente afectadas



Alzado calle Poeta Ángel González

Centro de Atención Integral

La iniciativa de COCEMFE-ASTURIAS de promover la construcción de la primera residencia para personas discapacitadas físicas gravemente afectadas en el Principado de Asturias, representa un decidido impulso para paliar uno de los déficits asistenciales que presenta en la actualidad nuestra región, para lo que se ha contado con la cesión gratuita de un solar en Viesques por el Ayuntamiento de Gijón.

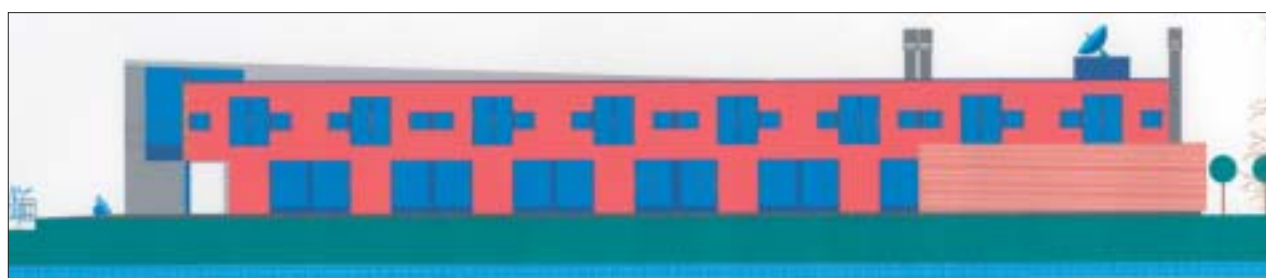
Una de las dificultades para proyectar este edificio ha sido la de no contar con referencias adecuadas debido a las escasas y diferentes respuestas que de este tipo de experiencias existen en nuestro país, que junto con las disparidades de criterio, contradicciones y ausencias de definición de lo que debe ser una instalación de este tipo, ha hecho necesario asumir una posición crítica con la realidad existente como medio para construir la definición de un modelo funcional que proporcione respuesta a las necesidades planteadas.

Para ello, se ha partido junto con la consideración de la dependencia funcional que supone la discapacidad física grave para la persona afectada, de la condición como ser social con capacidad de relación provisto de individualidad e identidad propia, que se completa con la contribución que el espacio puede aportar como soporte para el desarrollo del protagonismo activo buscado.

El modelo que se ha alcanzado a partir de los aspectos señalados se formaliza mediante su aplicación a los aspectos asistencial y habitacional.

El aspecto asistencial contempla la aplicación de un modelo sociosanitario que plantea como objetivo, junto con el tratamiento puntual de la dolencia física – componente sanitaria –, estimular en la persona la capacidad de relación, de ocio, ocupacional, etc. - componente social -, entendiendo a la persona en su globalidad y en su unidad biopsicológica y social, para lo que se requiere que el apoyo ha de proporcionarse a nivel individual y social, adecuándolo a las necesidades propias de cada persona.

La definición del aspecto habitacional requiere previamente establecer y valorar las ventajas y desventajas de las alternativas vivenciales individual y colectiva, y a partir de su comparación conjugar las ventajas de ambas. De esta manera, se obtiene una serie de aspectos que permiten establecer una fórmula de convivencia basada en potenciar aspectos tales como la independencia y la seguridad (evitando caídas, paliando discapacidades, etc.), respetar la intimidad individual, provocar las relaciones sociales y facilitar la labor del personal. De esta manera, se recoge la necesidad de integración social de la persona discapacitada, lo que implica necesariamente la normalización de su forma de vivir exigiendo que su



Alzado Arroyo del Molino



Alzado interior parcela

para Personas con Discapacidad Física

espacio habitacional no resulte distinto del de otras personas, debiendo permitir su adaptación a las características personales, culturales, sociales, físicas y psíquicas de las personas, ya que las discapacidades no anulan la heterogeneidad de las personas.

La forma de alojamiento adoptado comprende la disposición de cinco unidades habitacionales, en las que cada una cuenta con cuatro habitaciones y una sala de estar común, con características de autonomía de funcionamiento y aspecto propio, que asume una función equivalente a la que desempeña la sala de estar en un vivienda convencional. Esta disposición constituye una forma de vivir en grupo con capacidad para permitir el establecimiento de relaciones sociales similares a las que se establecen en una residencia de estudiantes o de otro tipo, teniendo como fin generar ambientes de camaradería y apoyo mutuo con características de vida cuasi-familiar complementados con espacios específicos de servicio.

La aplicación de este modelo habitacional pretende proteger la individualidad humana estimulando y permitiendo a la persona personalizar su espacio individual con sus connotaciones personales al objeto de lograr el reconocimiento e identificación con el mismo.

El estar común para la convivencia y relación entre los integrantes de cada conjunto habitacional cuenta con dimensiones y situación para fomentar su uso como tal, ya que en las viviendas convencionales la sala de estar es la pieza central del programa familiar, por lo que con su flexibilidad debe permitir su uso como comedor, estar, encuentro, relación, recogimiento, etc.

Así mismo, uno de los cinco conjuntos habitacionales se encuentra especialmente acondicionado para personas que requieren cuidados cercanos a la semihos-

pitalización, contando con puesto de enfermería.

Las habitaciones son individuales, si bien, presentan capacidad para que en determinadas situaciones puedan admitir su ocupación por dos personas. Así mismo, cada habitación cuenta con un cuarto de aseo formado por lavabo, inodoro y ducha adaptada. Cada conjunto habitacional cuenta con zona de baño asistido dimensionada para el parámetro dimensional cuidador-usuario, siendo accesible para todo tipo de personas con independencia de su grado de afectación, con o sin ayuda.

El resto de las instalaciones con que cuenta el edificio se encuentran formadas por el área terapéutica con capacidad para la aplicación de terapias tales como cinesiterapia, hidroterapia, mesoterapia y consulta de fisioterapia, así como por el área de relación y ocio, que se encuentra formada por una zona de cafetería y sala polivalente para reuniones, lectura, juegos o terapia ocupacional.

El conjunto de las funciones descritas se localizan en un edificio de dos plantas, comunicadas entre si por una rampa, donde los espacios de uso común se sitúan en la planta baja al objeto de permitir su interrelación con el exterior, y los habitacionales en la planta alta.

Federico Sáez Baos y Marcelino Galán Feito
Arquitectos

Plantas sobre rasante: 2
Total superficie útil: 2.062,11 m²
Total superficie construida: 2.278,04 m²
Total Presupuesto Ejecución Material: 1.396.711 euros
Superficie parcela 2.458,53 m²



Dr. Miguel Jiménez

Fibromialgia

La invalidez permanente



Con el nombre de Síndrome Fibromiálgico reconocemos un padecimiento consistente en un cuadro de dolor musculoesquelético difuso acompañado de cansancio crónico, que persiste más de tres meses. Se trata de una dolencia antigua, nunca bien comprendida y por tanto no reconocida como tal, hasta que hace 12 años el Colegio Americano de Reumatología sentó sus bases diagnósticas y le dio entidad como enfermedad propia.

Los pacientes afectados de esta enfermedad manifiestan dolor generalizado sobre sus partes blandas (músculos y tendones), cansancio crónico, y una variedad de síntomas, entre los que se incluyen: alteraciones del sueño, cefaleas, altera-

ciones de la memoria, síndrome de colon irritable, ansiedad, y depresión. Toda esta sintomatología varía de unos días a otros, pudiendo en ocasiones ser lo suficientemente intensos como para limitar sus capacidades laborales y afectar a sus relaciones sociales y familiares.

El diagnóstico de la enfermedad es clínico, es decir, se realiza tras escuchar y explorar al paciente, no existiendo ningún análisis ni otra prueba complementaria (radiografías, TAC, resonancia, EMG,...) que lo confirme. Se basa en la combinación de los síntomas mencionados y la presencia en la exploración, de más de 11 puntos dolorosos a la presión sobre 18 predeterminados, después de haber descartado

otras enfermedades capaces de producir síntomas parecidos (artritis, lupus, alteraciones tiroideas, infecciones, neoplasias,...). Aún no conocemos la causa de la enfermedad, aunque en los últimos años se han realizado múltiples investigaciones que apuntan a un posible trastorno en la modulación del dolor, por alteración en los neurotransmisores, que son sustancias químicas cerebrales relacionadas con múltiples funciones (lo que explicaría la variabilidad de los síntomas). Este trastorno puede estar latente durante años, y manifestarse a raíz de un traumatismo, otra enfermedad, una situación de estrés o un conflicto psicológico. No se ha demostrado un carácter hereditario, aunque en ocasiones

se encuentran varios casos en la misma familia y es mucho más frecuente entre mujeres que en hombres.

Se trata de una enfermedad con alta incidencia, calculándose que afecta al 1-3% de la población (en nuestro

deberse a distintas razones: falta de reconocimiento de la entidad propia de esta enfermedad, la dificultad de establecer instrumentos objetivos de evaluación, tendencia a reconocer las alteraciones psicológicas reactivas como enfermedad principal, la consideración de la

tido, a demás de la información dada en consulta médica, es muy importante el papel de las Asociaciones de afectados y los grupos de autoayuda.

2. Evitar sobrecargas mecánicas (evitar la obesidad, corregir alteraciones posturales, utilizar calzado adecuado...) y corregir déficits asociados (dismetrias,...).

3. Diagnostico y tratamiento de alteraciones psicológicas asociadas (estrés, ansiedad, depresión, trastornos del sueño).

4. Realizar cambios o adaptaciones en la conducta diaria: modificar el ritmo de las actividades para adaptarlas a las propias capacidades. Evitar situaciones de estrés. Evitar el pluriempleo (tan frecuente en la mujer trabajadora y ama de casa) y los trabajos a turnos.

5. Acondicionamiento físico: en general por medio de ejercicio aeróbico (marcha, footing, bicicleta, natación, patinaje) programando la intensidad de acuerdo con las condiciones físicas de cada paciente. En general, un programa adaptado, de 30 minutos tres veces por semana, acompañado de ejercicios de estiramiento, es lo más recomendado.

6. Terapias rehabilitadoras: Para el tratamiento de los puntos dolorosos podemos utilizar los estiramientos musculares previa pulverización de spray frío, las infiltraciones anestésicas, el masaje con hielo, la aplicación de ultrasonidos, de corrientes eléctricas analgésicas (TENS) y el masaje de relajación. También ha resultado útil, en muchos casos, la aplicación de crema de capsicina. Los ejercicios en piscina de agua caliente (32-36º) son muy útiles por su poder analgésico y relajante.



país representaría entre 400.000 y 1.200.000 de afectados) y que ocasiona cotas altas de incapacidad, existiendo estudios que estiman entre el 10 y el 20% la cifra de afectados que abandonan su actividad laboral, a pesar de su baja incidencia en las listas de causa de incapacidad laboral (de ahí el termino de incapacidad invisible).

Se trata de una incapacidad sentida por el paciente sobre la base de su alta percepción del dolor, su fatiga crónica, fallos de memoria, de concentración y cefaleas, así como la baja autovaloración de sus capacidades y nivel de salud.

Por parte de la Administración, el escaso reconocimiento de incapacidades por esta patología puede

incapacidad como factor negativo en el curso de la enfermedad, y también los planteamientos económicos restrictivos.

El tratamiento del síndrome fibromiálgico, como el de otras patologías crónicas, debe responder a un enfoque multidisciplinario, que aspire a promover la mejora en la calidad de vida del paciente. En líneas generales se basa en:

1. Explicar la naturaleza de la enfermedad y su pronóstico: haciendo participes a los familiares, que en muchas ocasiones dudan de la veracidad de los síntomas del enfermo. El mero hecho de conocer la enfermedad y terminar con un largo peregrinaje por múltiples consultas, supone ya un gran alivio para al paciente. En este sen-

7. Terapia farmacológica: No existe un fármaco curativo para la fibromialgia, aunque disponemos de un conjunto de medicamentos capaces de mejorar la sintomatología. La amitriptilina, un antidepresivo, utilizada en dosis más bajas de las habitualmente empleadas en la depresión, es el que reúne las mayores evidencias sobre su utilidad, mejorando entre otros síntomas los trastornos del sueño y el cansancio crónico, así como potenciando el efecto de los analgésicos. Otros antidepresivos no han mostrado su eficacia, aunque son útiles si el paciente asocia un estado depresivo. La ciclobenzaprina, un relajante muscular emparentado químicamente con la amitriptilina también puede ser utilizado.

Los analgésicos no narcóticos pueden ser necesarios, aunque en muchos casos la respuesta es pobre. En este sentido podemos utilizar antiinflamatorios no esteroideos en dosis bajas. Los analgésicos narcóticos pueden utilizarse en fases de dolor intenso, pero por periodos cortos, por existir riesgo de tolerancia y dependencia.

En ocasiones se recurre a asociar ansiolíticos e hipnóticos, aunque su manejo ha de ser por periodos cortos (estados francos de ansiedad o como primer paso para insomnios severos), ya que su uso mantenido incrementa algunos síntomas (cansancio, alteraciones de la memoria, dificultad de concentración) y crea dependencia.

Los pacientes que comprenden su enfermedad, descansan de forma adecuada, hacen ejercicio regular, utilizan terapias rehabilitadoras y siguen las prescripciones medicamentosas, mejoran de forma significativa y controlan el curso de la enfermedad, a pesar de que hoy por hoy no tengan curación.

Los importantes avances en el conocimiento de la enfermedad, en estos doce años desde su reconocimiento, nos hacen ser optimistas con respecto al futuro.

Dr. Miguel Jiménez Álvarez
Presidente de la Sociedad Asturiana
de Rehabilitación y Medicina Física.



FILTROS
NORFIL S.L.
NOBEL S.T.

Pol. Ind. Proni - Nave C
 33199 Meres (Siero)
 Tel. 985 793 530
 Fax. 985 793 888



decofer®

DECORACIÓN DEL HIERRO

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

Poig. Ind. Puente Seco - VERIÑA
 33691 Gijón - Asturias
 Tel. 985 329 865
 fax: 985 301 055



HOTEL ***
ALCOMAR

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



¿quieres estar dando vueltas?...

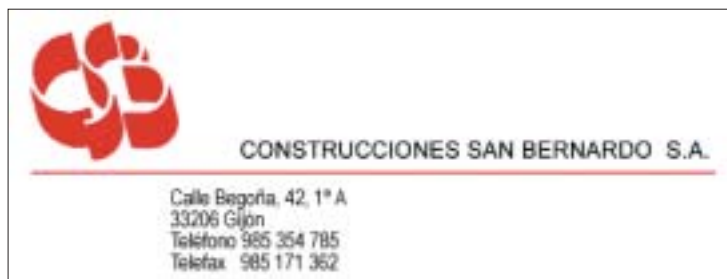
Tú decides. ... **¿o prefieres sacar el carnet a la primera?**

Nosotros te enseñamos.

- Todos los permisos
- Test en Internet.
- Simulador de conducción.

oviedo fruella
 formación de conductores

OVIEDO • GIJÓN • MIERES • CANGAS DEL NARCEA • TINEO • TLF: 985 27 54 47 • www.autoescuelaoviedo.com



CONSTRUCCIONES SAN BERNARDO S.A.

Calle Begoña, 42, 1ª A
 33206 Gijón
 Teléfono 985 354 785
 Telefax. 985 171 362



CAJA RURAL
DE ASTURIAS

Premio al trabajo bien hecho

Ana M^a Álvarez Fernández, administradora de la empresa ADASYS, una de las empresas que componen la asociación ASA, obtuvo el pasado día 18 de enero del presente año la Mención Especial del Jurado a la Mejor Empresaria del Año 2001 en Asturias en un acto organizado en Oviedo por la Asociación Asturiana de Mujeres Empresarias.

Ana M^a Álvarez, trabajando como Auxiliar de Clínica tuvo la oportunidad de comprobar la precaria situación en la que se mueven, laboralmente, las auxiliares y/o cuidadoras que trabajan en su mismo campo y la falta de control sobre la calidad de los servicios que se prestan en los domicilios.

Las empresas del sector funcionaban más como agencias de empleo, donde las trabajadoras tenían que dejar fotocopia del DNI. y mil pesetas no recuperables. El trabajo superaba con creces las 12 horas diarias y el salario era de 50.000 ptas/mes, muy por debajo del Salario Mínimo Interprofesional, sin Seguros Sociales, sin ningún título de profesionalidad.

Esta situación en el campo privado supone:

- Falta de profesionalidad
- Falta de calidad en los servicios
- Falta de motivación en los trabajadores

Aprovechando sus conocimientos en el ámbito laboral proyectó la idea de una empresa profesional que pudiera dar una cobertura integral y de calidad a las personas mayores y/o discapacitadas del Principado de Asturias, así como profesionalizar el sector y dignificar la figura de la Auxiliar de Ayuda a Domicilio.

Pocos años después fue **una de las promotoras del Convenio Colectivo del Sector actualmente vigente**. Siendo el gerente de la empresa que ella creó, el fundador y presidente de AEPA, asociación empresarial mayoritaria para la firma del Convenio y posteriormente presidente de ASA, Asociación de Servicios de Ayuda a domicilio y afines de Principado de Asturias.

ADASYS es creada el día 9 de abril de 1.997, con dos puestos de trabajo (autoempleo) : Gerencia (diplomado en Ciencias empresariales, Máster en fiscal y contabilidad) y Dirección (Graduado Social y Auxiliar de

Clínica, especializada en geriatría y Alzheimer).

ADASYS es una empresa joven y con vocación de servicio, que ha sido creada para responder a un reto: **ofrecer un servicio profesional adecuado e integral, de la mañana a la noche, a las personas mayores y/o discapacitadas, facilitando el retraso institucional: primero con medidas de Ayuda a Domicilio y posteriormente con Centros de Día.**

Desde esta empresa privada se ofrece todo tipo de servicios, desde los puramente asistenciales y sanitarios hasta los cuidados de tipo físico y mental, así como de compañía y limpieza, comidas a domicilio, acompañamiento en hospitales, traslados, lavado y planchado de ropa, servicios asistenciales y un largo etcétera.

Para cumplir con estas necesidades y elevar la calidad de vida del usuario, ADASYS ha confeccionado una plantilla equilibrada, fija, experimentada y multidisciplinaria (Jefe de Personal, Graduado Social, Asistente Social, Auxiliares de Clínica y diplomadas en Ayuda a Domicilio), así como un STAFF compuesto por psiquiatra, psicólogo, logopeda, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, podólogo, odontólogo, médico,...

Actualmente la empresa ADASYS lleva realizadas, desde su apertura hasta el momento actual, más de 100.000 horas de servicios de ayuda a domicilio en el campo privado, ha contratado y seleccionado a más de 500 personas para la realización de servicios de ayuda a domicilio, ha atendido de forma satisfactoria a más de 1.000 usuarios, en la actualidad posee una plantilla compuesta por 64 trabajadores, ha impartido más de 3.000 horas de formación en el campo de la tercera edad y discapacidad, y que además presta sus servicios tanto para la Administración Pública como para entidades mercantiles.



MR Relaciones

MR Relaciones es una Agencia de Relaciones Humanas que trabaja para facilitar el conocimiento entre personas con especial atención a las que padecen algún tipo de discapacidad, para que puedan iniciar una amistad, que les pueda dar lugar a una relación seria.



Ayudamos a romper barreras

¿Por qué surge la agencia MR Relaciones?.

La idea surgió porque Miguel Ángel que es el director, es médico, y hasta los 30 años fue una persona sin ningún tipo de discapacidad, a esa edad tuvo un derrame cerebral que lo dejó en una silla de ruedas y a partir de eso él que había estudiado medicina para poder ayudar a las personas, quiso de alguna manera poder seguir ejerciendo su profesión, y pensó que crear MR sería una buena forma de hacerlo.

¿Qué necesidades detectaron para fundar la agencia?.

*Las necesidades que se detectaron en líneas generales fueron que **por el sistema social** que actualmente está establecido, es muy difícil la comunicación espontánea entre las personas y consecuentemente hay mucha soledad y por tanto pensamos que es muy necesaria la relación social y humana.*

MR Relaciones ofrece la oportunidad de:

1. Recuperar la ilusión.
2. Ampliar el círculo de amigos.
3. Encontrar pareja.
4. Resolver las dudas que puedan presentarse en la pareja.

¿Qué tipo de personas (edad, nivel formativo) y con qué tipo de discapacidad suelen acudir a la Agencia?.

La Agencia está abierta a personas desde los 18 años sin límite de edad, tenemos inscritos de todas las edades, aunque el segmento mayor oscila entre los 30 y 50 años. Son personas de clase media, media -alta, con un 80% de titulados universitarios.

Hay mas personas no discapacitadas inscritas, pues los discapacitados en líneas generales son mas remisos a confiar en que podamos encontrar la persona que van buscando, y como conocen las dificultades que puede entrañar su minusvalía a la hora de relacionarse, piensan más el hecho de dar este paso.

De todas formas tenemos clientes discapacitados en toda España, y con todo tipo de minusvalías excepto las psíquicas.

¿A qué se debe que haya un porcentaje tan alto de personas con formación universitaria (80%) y alto poder adquisitivo que tengan problemas de relación?

Creemos que la dificultad a la hora de relacionarse puede existir en todos los niveles socioculturales, lo que ocurre es que a mayor preparación intelectual, menos tabues tiene una persona para admitir que el hecho de inscribirse en una Agencia de relaciones es algo normal.

En cuanto al poder adquisitivo, está claro que las personas con una buena formación intelectual suelen tener más posibilidades de encontrar empleo, con lo cual tienen una economía más saneada.

¿Qué procedimientos utilizan?

En MR creemos que podemos facilitar y asegurar la relación humana con total acierto. Para ello, utilizamos:

- Entrevista personal en la que se realiza un estudio minucioso de la personalidad del cliente, garantizando la más absoluta confidencialidad.
- Análisis del perfil de la persona que se busca.
- Seguimiento personalizado a cada cliente, hasta hacer efectiva la toma de contacto entre personas afines.

Tienen clientes de toda España, ¿en esos casos el procedimiento es diferente, cómo lo hacen?

Si el cliente reside fuera de Sevilla, y le es imposible desplazarse para conocernos, debe enviarnos una carta con todos sus datos personales y una foto, así como describirnos lo más ampliamente posible el perfil de la persona buscada.

¿Qué otros servicios ofrece la Agencia?

La Agencia cuenta con unos servicios complementarios a los clientes como son el **asesoramiento médico en temas de disfunciones sexuales** ofrecido por Miguel Angel y el **asesoramiento psicológico en temas de relación de pareja** ofrecido por nuestra psicóloga Patricia. Al ser minusválidos tanto Miguel Angel como Patricia entienden y conocen muy bien la problemática que pueden tener las personas discapacitadas a la hora de establecer relaciones sentimentales y de amistad.

¿Qué objetivos persigue la agencia.?

Los objetivos que perseguimos creo que te los describí al principio de la entrevista, pero si añadir que el fin primordial de MR es conseguir la integración a nivel sentimental de las personas que lo soliciten sean discapacitadas o no. (respetando siempre los deseos de cada cliente).

¿Qué logros han conseguido?

Los logros no se pueden medir en líneas generales puesto que el éxito depende de como es cada uno y del tipo de persona que busca, pero en los 2 años que MR lleva trabajando si se ha conseguido unir a muchas personas.

¿Hacen algún tipo de seguimiento posterior ?

Opinamos que es fundamental seguir en contacto frecuente con nuestros

clientes, ya sea personal o telefónicamente, hay que tener en cuenta que una persona al inscribirse en MR, está depositando en nosotros ilusiones y esperanzas y además estamos trabajando con sentimientos humanos por lo que tratamos en todo momento de crear entre el cliente y la Agencia un nexo de confianza y amistad, dándose el caso de clientes de diferentes puntos de España que no conocen Sevilla, y nos avisan para que le busquemos alojamiento en fin de semana y vienen a conocernos y a visitar con nosotros nuestra ciudad.





ERGOFACT
MOBILIARIO ERGONOMICO

FABRICA:
Ables, 3.
33424 POSADA DE LLANERA (Asturias)
Tlf. 98 577 22 02 - Fax. 98 577 22 54
E-mail: comercial@ergofact.com

**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

2002 **Un año repleto** de deporte adaptado



Momento de la salida de "La Uña". Descenso del Sella



Marcha cicloturista "Solidaridad sobre ruedas"

FEDEMA comienza el año 2002 con una importante y variada programación de acontecimientos deportivos en nuestra Comunidad Autónoma en un año en el que varios de nuestros deportistas deben ganarse a pulso y por méritos propios el estar entre los mejores tanto en las competiciones nacionales como en las internacionales más destacadas.

Siguiendo con la filosofía de trabajo de otros años, la Federación de Deportes de Minusválidos Físicos del Principado de Asturias fomenta la práctica deportiva en nuestro colectivo con multitud de Escuelas Deportivas de iniciación en modalidades tan variadas como la natación, el tenis de mesa, la halterofilia, el tenis en silla, etc, destacando **las financiadas por el Ayuntamiento de Oviedo y la importante labor que desarrolla con la equitación terapéutica e hipoterapia en sus instalaciones del Centro Ecuestre "El Asturcón"**.

Existen eventos que comienzan a tener una tradición en el calendario deportivo asturiano, y son acontecimientos de deporte para discapacitados físicos. Entre ellos, nos encontramos con la "**Olimpiada de Deporte Adaptado**" que cumple su tercera edición y que tendrá lugar en el mes de mayo en el Palacio Municipal de Deportes de Oviedo, y la "**Marcha Cicloturista -Solidaridad sobre Ruedas-**", también en su tercer año, y que con un recorrido por el centro

de la región y el respaldo de "**Axa de Todo Corazón**", permitirá un mayor equipamiento adaptado para nuestros deportistas, a la vez que concienciar sobre la prevención de accidentes de tráfico con ciclistas o aficionados.

Las dos actividades mencionadas constituyen la faceta de divulgación y promoción de nuestras actividades, pero la alta competición está muy presente este año y nos dejará de nuevo el "**Ciudad de Oviedo**" de Tenis en silla de ruedas, ya Campeonato de España de Tenis por Comunidades Autónomas, en el puente de la Constitución del mes de diciembre, y en estos momentos, apunto de cerrarse la posibilidad que Avilés acoja este año el Campeonato de España de Tenis de Mesa en el mes de mayo, con lo que la ciudad avilesina seguirá cumpliendo su compromiso de cada dos años, albergar un evento a nivel nacional para discapacitados físicos.

Los torneos de baloncesto en silla de ruedas, dispersos por toda la Comunidad Autónoma, con especial mención al "**San Agustín**" en el mes de agosto coincidiendo con las fiestas de Avilés y el "**San Mateo**" en septiembre, en este caso en fiestas de la capital del Principado, al que siempre se une la tradicional "**Milla Urbana -ciudad de Oviedo-**" para atletas discapacitados que ya cumple seis años.

Pero no quedan ahí los acontecimientos. Este año, Oviedo o Gijón, aún por determinar, tendrá la posibilidad de presenciar una de las pruebas puntuables para el **Campeonato de España de Esgrima en silla de ruedas**, con nutrida representación asturiana, y los ovetenses podrán igualmente disfrutar de una nueva edición del “**Trofeo San Mateo de Halterofilia**” que será un año más puntuable para la Copa de España.

Todos ellos, son eventos a nivel nacional que mostrarán el buen hacer de multitud de deportistas, cada uno en su modalidad correspondiente, y a los que debemos unir dos pruebas en fase de ejecución en dos deportes más, ciclismo y natación. El primero de ellos con una carrera en las inmediaciones de Llanes en el mes de junio, siendo el primer trofeo “**Villa de Llanes**”. En el segundo caso, gracias a la gran colaboración del Club Natación Ciudad de Oviedo, van a incorporar una prueba adaptada dentro de alguno de los acontecimientos más relevantes que el club organiza en su temporada competitiva.

Y como no, dejamos para el final los dos acontecimientos quizá más relevantes de cuantos tienen lugar. Por un lado el **Descenso del Sella**, nuestro Sella, que en su noveno año el día veintisiete de julio tiene la madurez suficiente como para ser una de las pruebas más importantes en el calendario nacional de deporte adaptado, siendo pionera además de única en estos momentos en una actividad como el piragüismo, en un evento que combina deporte, aventura y naturaleza como ninguno. Así mismo, el “**Día de la Solidaridad**” en la mañana de nochebuena constituye esa importante aportación de FEDEMA al ámbito social con el fin de obtener juguetes y llevarlos a niños más necesitados de nuestra Comunidad Autónoma.

Como se observa, un año plagado de actividades donde el público con o sin discapacidad podrá tener aquí, en Asturias, a lo mejorcito de cada deporte. Pero nuestros deportistas también son de los mejores a nivel nacional e incluso alguno, como **José Andrés Blanco (ciclismo)**, **José Luis Martínez (tiro olímpico)**, **Iván da Silva (tenis)** y **Jesús Antonio Fernández (esgrima)**, están en sus respectivas Selecciones Nacionales. Cerca otros deportistas como **Aladino Pandiella (tenis)**, **Javier Díaz (halterofilia)**, **Alejandro Rodríguez (esgrima)**, **Fco. Javier Solís (tiro con arco)** y **Sergio García y Marco Obeso (natación)**, estarán en los Campeonatos de España luchando por un hueco entre los mejores, que ya lo son, como otros muchos, por el mero hecho de practicar

deporte e ilusionar a otras personas con discapacidad física de que lo haga.

Y no debemos olvidar que **todo ello es posible gracias a las colaboraciones de los Ayuntamientos implicados y muy especialmente a la Dirección General de Deportes que siempre cuida que las actividades de deporte adaptado y sus deportistas estén consideradas al mayor nivel con independencia de taras físicas que existan, así como Cajastur con su continua presencia en cuantos programas FEDEMA lleva a cabo.**

Con estas expectativas lo único que resta es seguir animando a, no sólo presenciar, a participar en estas actividades y practicar alguna de las modalidades deportivas descritas a todas las personas que afectadas por algún tipo de discapacidad física, aún no lo hagan, beneficiándose de las ventajas de mejora funcional y normalización social que el deporte nos ofrece. Baste con recordar que el lema de nuestra Federación es “**Haz deporte, ¡Hazlo por ti!**”. Te esperamos.

José Alberto Álvarez García
Presidente de FEDEMA





Retrato del Almirante Nelson

Famosos, pero desconocidos

A lo largo de la historia siempre surgieron personajes que nos han impactado, otros por sus actos o descubrimientos permanecen en los libros y en nuestra memoria. Muchos de ellos aún son recordados, pero otros, sin saber por qué, no se menciona o casi de pasada sobre su discapacidad.

En Inglaterra tenemos al Almirante Nelson, que a pesar de ser “grande en conocimientos marinos y estratégicos”, sólo medía 1,52 cm. , faltándole uno de sus brazos, lo que no le impidió ser uno de los marinos más famosos de la historia.

Selma Lagerloff, escritora sueca, en donde parte de su obra mostraba una gran preocupación por los problemas sociales, fue premio Nobel de Literatura, padecía una cojera, pero su obra literaria destaca por su gran sensibilidad.

El español Valle-Inclán, que perdió su brazo a raíz de una acalorada discusión. Escritor mordaz, refinado prosista y tragicómico

Olvidémonos del Jorobado de Notre-Dame, Frankenstein, el desfigurado Fantasma de la Opera, el Hombre Elefante, la excéntrica película de Acción Mutante, en donde un grupo terrorista minusválido quiere acabar con los “pijos y niños guapos “ del país. Pero tampoco sin irnos al otro extremo, en donde un Perry Mason, ya mayor y en silla de ruedas “es más listo que nadie” en la lucha contra el crimen, lo mismo que el detective ciego Longstreet, **ni tanto ni tan poco**. Solo queremos ocupar nuestro lugar en la sociedad, mostrar nuestra capacidad, nunca nuestra discapacidad... ¡ah! se me olvidaba, que no se acuerden de nosotros cuando llegan las Paralimpiadas, donde los deportistas españoles consiguen más medallas que nadie. Las medallas

hay que ganarlas en la lucha por la vida, lo que significa un trabajo y un sueldo más digno para todos, dando lugar a una mejora de nuestra calidad de vida.

Para finalizar, Vavá futbolista brasileño, campeón del mundo y famoso por sus dribblings, tenía una pierna un poco corta, pero a pesar de eso fue un genial futbolista, el Presidente Roosvelt, siempre acompañado de su silla de ruedas por culpa de un accidente de juventud, uno de los Khanes, junto con el general romano Marco Antonio, elegido para ser futuro Emperador padecían de epilepsia... así se puede seguir con una interminable lista, ¿por qué su silencio?, quizá por que la Historia, al igual que muchas cosas de nuestra vida “están discapacitadas”, y eso es algo que cuesta reconocer, y no saben que en la perfección está su imperfección.

Javier Mateos

 **VICENTE PELAYO, S. L.**

- REFRIGERACIÓN INDUSTRIAL Y COMERCIAL
- MAQUINARIA PARA HOSTELERÍA Y ALIMENTACIÓN
- AIRE ACONDICIONADO Y CLIMATIZACIÓN

¡MAS DE 30 AÑOS A SU SERVICIO!
SERVICIO TÉCNICO PROPIO

VENTAS: Avd. de la costa, 34. Tel. 985 386 511· 33205 Gijón

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

Posada Herrera, 1, 1º
Tel. 985 222 480
33002 Oviedo

Corrida, 45, 2º
Tel. 985 341 717
33206 Gijón

José López Ocaña, 5
Tel. 985 563 952
33400 Avilés

 **SANATORIO BEGOÑA**

Avda. Pablo Iglesias, 92
33203 Gijón

Tels. 985 367 711 - 367 233
Fax. 985 365 385

 **Hierros José Fernández s.a.**

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

Ayudar para ayudarte



Después de pasar una experiencia desagradable como es una enfermedad, la vida te cambia totalmente y te das cuenta de quién te quiere en realidad y quién está contigo por interés o pasando el tiempo.

Todo empezó el verano de 1.988, cuando me diagnosticaron Leucemia y comencé un tratamiento de quimioterapia, que no resultó bien, por lo que decidieron hacerme un trasplante de médula ósea.

He tenido la gran suerte de tener un hermano y además, de que nuestra médula fuera compatible. Desgraciadamente no ocurre lo mismo en todos los casos.

El trasplante me lo hicieron en Santander y todo, gracias a Dios, salió bien, a no ser por unas cuantas complicaciones, entre ellas un ataque epiléptico que me ha dejado algunas secuelas como son un foco irritativo en el lado izquierdo del cerebro, que traen consigo ausencias, somnolencias y dolores de cabeza, también pérdida de memoria y otras cosillas.

Quienes me han ayudado mucho y siguen haciéndolo son toda mi familia, los amigos y mis otros amigos

voluntarios de la Cruz Roja. Hacerme voluntaria de la Cruz Roja ha sido una de las mejores cosas que he hecho en mi vida. Entonces, cuando estás con personas con tantos y diversos problemas que se te cae el alma, es el momento en el que te das cuenta de la suerte que tienes por estar aquí, a pesar de tus "problemillas", que son vanos al lado de los suyos.

Cuando salimos juntos los sábados, voluntarios y chicos, una se olvida de todas las cosas que te preocupan.

La verdad es que no sé quién lo pasa mejor, ellos o nosotros, te sientes tan bien a su lado...

Si todo el mundo pusiera su granito de arena ayudando a gente con problemas o simplemente que están solos, todos nos encontraríamos mucho mejor, porque desgraciadamente existe mucha necesidad de ayuda.

Yolanda Foioes

Envía tus poesías, artículos, cuentos, dibujos, etc... a la dirección de correo electrónico: editorial@grupoiniciativas.com, para que podamos publicarlos en esta sección...

ortopedia
GIJON

LANUZA, 7 (FRENTE AMBULATORIO PUMARÍN)
BRASIL, 21 LA CALZADA

Tel. 985 144 618

GIJÓN

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN MARTIN DE OSCOS

San Martín de Oscos

Patatas
SEDANO, S. A.

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

E-mail: pasasa@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

SANICAL
ASTUR S.L.

Avenida Ferrolas, 27 - 1º E - Tlfo. 985 29 27 13 - 33010 UREDO - ASTURIAS

Z **zitrón**

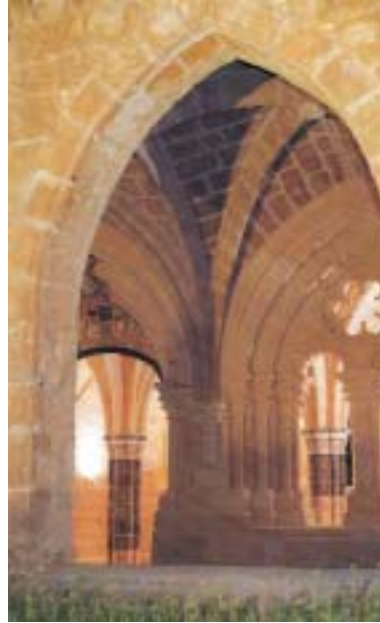
Monasterio

ZARAGOZA

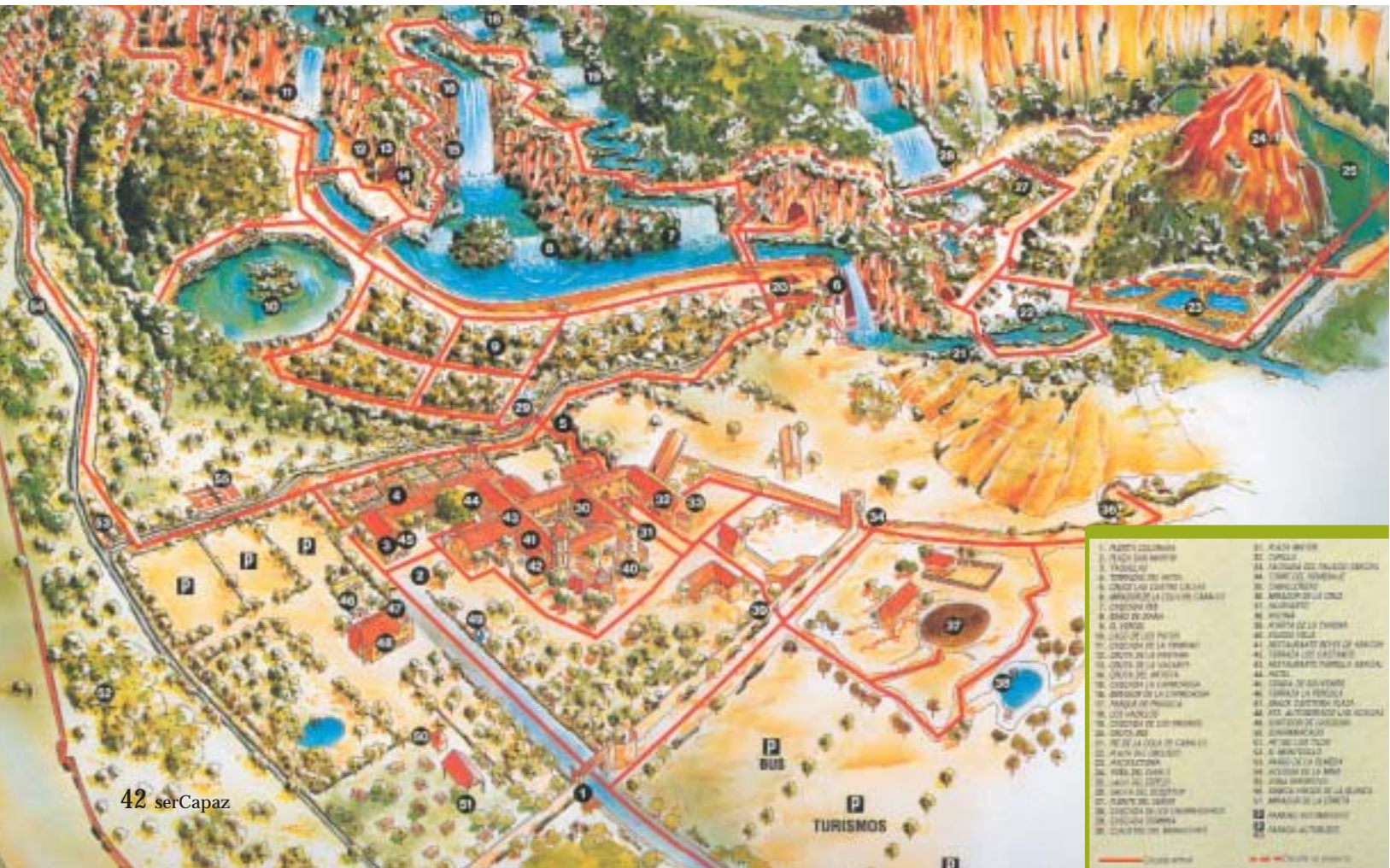
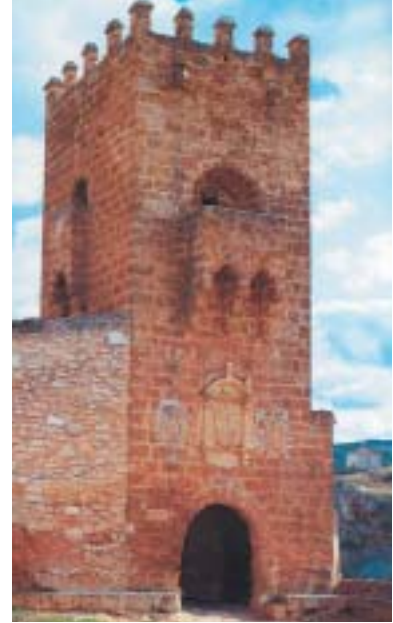
Los Chorreaderos



Vista parcial del claustro



La Torre del Homenaje



- 1. ALFONSO COLONIAS
- 2. PLAZA SAN BENITO
- 3. YARDÍN
- 4. TORREDELLOS HEROS
- 5. CRUCIFIXO DEL CASTRO DELAJO
- 6. MONASTIO DE LA VIRGEN (SALA DE CRUCIFIXO)
- 7. SINGLO DE JONAN
- 8. S. J. FERRIS
- 9. LUGAR DE LOS PACHOS
- 10. CRUCIFIXO DE LA FERRERIA
- 11. CRUCIFIXO DE LA PERRERIA
- 12. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 13. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 14. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 15. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 16. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 17. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 18. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 19. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 20. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 21. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 22. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 23. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 24. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 25. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 26. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 27. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 28. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 29. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 30. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 31. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 32. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 33. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 34. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 35. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 36. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 37. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 38. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 39. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 40. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 41. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 42. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 43. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 44. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 45. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 46. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 47. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 48. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 49. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 50. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA
- 51. CRUCIFIXO DE LA CALABAZA

de Piedra

www.sta.es/monastpiedra

El Monasterio de Piedra es un destino turístico al que se desplazan, desde hace más de cien años, miles de visitantes en busca del contacto con la naturaleza y el conocimiento del patrimonio histórico. Se ha convertido el uso turístico del espacio, no en una fuente de impactos y degradación del medio sino en una forma de uso que promueve la conversación de la naturaleza, esto es en definitiva el desarrollo turístico sostenible.

Situación

El monasterio de Piedra está dentro del paraje conocido como Monasterio y Cañón del Río Piedra, ubicado en el término municipal de Nuévalos, provincia de Zaragoza. Se enclava en una comarca de singular belleza turística. Sus alrededores ofrecen una amplia variedad de itinerarios y rutas de gran atractivo.

Fundación

El monasterio fue fundado por trece monjes, destacando D. Gaufrido de Rocaberti que según documentos de la época, inició las obras del complejo ayudado por las aportaciones de tierras y jugosas donaciones económicas de Reyes y Nobles.

La zona de extraordinaria belleza, tiene dos partes diferenciadas, por un lado la visita al Parque Natural, donde la accesibilidad no es total pero aún así podemos admirar La Cascada Iris, El Lago de los patos, El Vergel, El Baño de Diana, y la Cascada sombría.

Luego estaría la zona monumental donde podremos contemplar El Claustro del Monasterio, La Plaza Mayor, La Capilla, Fachada del Palacio Abacial y La Torre del Homenaje, entre otros edificios y máníficos monumentos de la época y con una excelente accesibilidad. **Información: 976 849 011 / 976 849 042.**

III Marcha Aire Libre por la senda Asturiana Valles del Oso

En los Valles del Oso – territorio formado por los concejos de Proaza, Quirós, Santo Adriano y Teverga -, la naturaleza se manifiesta de una forma única, creando paisajes de una gran belleza en los que el tiempo parece haberse detenido. Es un mundo de praderas, majadas y frondosos bosques que dan cobijo a los últimos osos pardos.

El próximo domingo 5 de Mayo, a las nueve de la mañana, desde San Martín en el concejo de Teverga, partirá Valles del Oso 2002, la III Marcha Aire Libre por la senda Asturiana que se adentrará en estas maravillas, salpicadas de notables muestras de la arquitectura popular –hórreos, teitos, rabiles...- y un importante legado histórico en edificaciones de carácter civil y religioso.

Información e inscripciones en Aire Libre: Pº Marqués de Monistrol, 7- 2º 28011 Madrid. Tel: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Internet: www.airelibre.com

Los veintidós kilómetros a través de una zona pavimentada, llana y en continuo descenso, hacen que la Marcha sea apta para realizar andando o en silla de rueda. Sólo hay que tener ganas de pasar un día en el campo y llevar ropa cómoda –como el itinerario transcurre por terreno pavimentado-, un chubasquero –por si llueve-, bocadillos, frutos secos, etc. Y una cantimplora con agua.

La organización dispondrá de dos puntos de retirados, el primero está situado en el kilómetro 10, cerca de la ermita de San Mames y el segundo se encuentra en el kilómetro 17, en El Monte del Oso, recinto donde dos ejemplares de oso pardo, llamados Paca y Tola, viven en régimen de semilibertad.



Reserva tu hora:
Tlf. 985 244 473
González Besada, 37 bajo.
Fax. 985 270 276
33007 Oviedo



FRANCISCO JAVIER MARTINEZ BALBIN
LATIGUJOS - COMPRESORES - VÁLVULAS - CILINDROS
HERRAMIENTAS NEUMÁTICAS - LUBRICANTES INDUSTRIALES
HIDRÁULICA - NEUMÁTICA
Avda. de los Campos, 256
Tel y Fax 985 334 301
Tremolles - 33211 Gijón (Asturias)



Gemólogo
Muralla, 1 - 33400 Avilés
Tel. 985 563 064



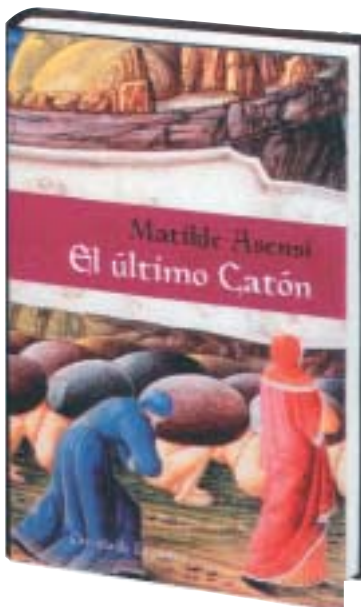
cine

Ali. Más allá del ring

La historia que narra la película retrata los hitos dentro y fuera del ring del concienzudo y genial boxeador que se convirtió en estrella deporte profesional, renunció a su nombre de esclavo (Cassius Clay), se negó a ir a la guerra de Vietnam, siendo odiado por unos y admirado por casi todos.

Dirigida por Michael Mann director del Último Mohicano o El Dilema, y protagonizada por Will Smith, nominado al oscar junto al secundario Jon Voight.

libros



El último Catón

Matilde Asensi

Un entretenido y enigmático relato de aventuras de la escritora Matilda Asensi, periodista de prensa y radio que se reveló como novelista con El Salón de Ámbar.

Ladrones de reliquias, iglesias cristianas, una oscura hermandad religiosa y *La Divina Comedia...*

Precio: 14,90 euros.

vídeo juegos

“Medal of Honor: Allied Assault”, la II Guerra Mundial en primera persona

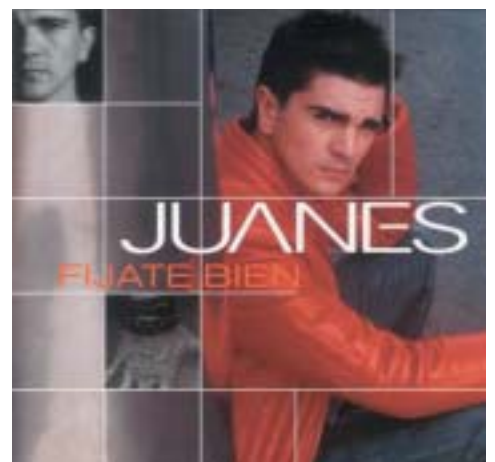
Electronics Arts, creadores de *Los Sims*, nos sorprende ahora con “*Medal of honor: Allied Assault*”, Un juego de sensacional realismo ambientado en la II Guerra Mundial que ya ha enganchado a más de uno.

Jugaremos con el **Teniente Mike Powell**, miembro del famoso primer batallón de rangers, reclutado por la OSS para vencer a los nazis en 20 espeluznantes niveles basados en la historia militar de la segunda guerra mundial.

Se inspira en sus predecesores para PlayStation pero añadiendo nuevas armas, vehículos aliados interactivos, como los tanques Sherman o los camiones oruga M3 y mejorando la inteligencia artificial.

Música

Con más de diez años de experiencia, siendo el líder de la banda Ekimosis, **Juan Esteban Aristizabal** ahora conocido como Juanes. Se estrena en solitario con, *Fíjate Bien*. Un brebaje de géneros musicales, vallenato, salsa, rock, funk. Sus letras son simples poemas callejeros que hablan de situaciones cotidianas, actuales y locales...



SALUD Y BELLEZA

La apnea del sueño



Investigaciones realizadas por varios centros hospitalarios confirman que la apnea del sueño multiplica por siete las probabilidades de sufrir un accidente de tráfico. En España existen actualmente un millón de personas que padecen esta enfermedad.

La apnea del sueño consiste en la interrupción de la respiración durante más de diez segundos, con una frecuencia de diez veces o más por hora de sueño. Esta enfermedad, hace que el afectado se despierte durante la noche y no descanse correctamente, lo cual favorece la somnolencia al día siguiente.

Uno de los agravantes de esta enfermedad es el tabaco, que aumenta la frecuencia de paradas respiratorias durante el sueño. Se apunta que entre el 30 y el 35% de los fumadores padecen apnea del sueño, con lo cual abandonar el hábito del fumar repercute en una respiración más constante.

Uno de los métodos para poner fin a esta dolencia es la aplicación de la denominada «presión positiva continua», un dispositivo por el que el enfermo recibe aire a presión por la nariz durante las noches, evitando así las interrupciones del sueño.



De un molusco el analgésico más eficaz

Recientemente se ha encontrado que el veneno de cierto molusco presente en la gran barrera de arrecifes de Australia, puede actuar como un potente analgésico siendo 1000 veces más eficaz que la morfina.

Ya han comenzado los ensayos clínicos y se prevee que dentro de cinco años, se comience a comercializar esta sustancia para enfermos de padecen cáncer, artritis o sida.

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

BOCETTO interiorismo y construcción

Exclusivas Arbesú S.A

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

CONSTRUCCIONES SILCA SA

Casimiro Velasco, 16 - bajo 33201 GIJÓN Tfno. 985 34 67 56
Náufragos, s/n - bajo 33430 CANDÁS Tfno. 985 87 23 34

TAPIA SEGURIDAD

alarma CONECTADA a central receptora
985 212 956

COMERBIEN

Salpicón de mejillones



Ingredientes (4 personas):

- 20 mejillones cocidos.
- 200 Gr. de rape cocido.
- 2 filetes de gallo cocido.
- 2 patatas cocidas.
- 12 gambas cocidas.
- 1/2 lechuga.
- 1 tomate, sal gorda, aceite, Vinagre.
- 1 huevo cocido, perejil picado.

Elaboración: Limpiar la lechuga y cortarla en juliana. Colocarla en el centro de una fuente, alrededor, el tomate en rodajas, y sazonar.

En un bol, mezclar la patata, pelada y en daditos; las gambas, cocidas y peladas; el rape y el gallo, cortados en trocitos; y el huevo duro picado. Salarlo con sal gorda y espolvorear con perejil picado. Agregar también el vinagre y el aceite mezclándolo bien. Colocar la mezcla del bol sobre la lechuga en juliana. Por último, poner la carne de los mejillones por encima.

Carré de cordero al moscatel

Ingredientes (4 personas):

- 2 unidades de carré de cordero de primavera.
- 4 diente ajo.
- 1 unidad de cebolla morada.
- 2 copas de vino moscatel.
- 1/2 copa de vino albariño.
- Unas ramitas de perejil.
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

Elaboración: Se cortan chuletitas de los carrés (5 por persona).

Se ponen a punto de sal y pimienta. Se pasan por aceite de oliva y se colocan en el grill de forma que se marquen las rayitas.

Mientras, en una sartén se pone aceite de oliva, ajo y cebolla finamente picadas, se sofríe y cuando estén doraditos, y la sartén muy caliente, añadimos el moscatel.

Se flambea y le agregamos el albariño. Lo dejamos reducir y con el azúcar del moscatel se liga la salsa a la que le echamos unas hojitas de perejil para resaltar el color.

Se colocan en el plato las chuletitas mirando para arriba de forma que no pierdan la forma de carré y se les cubre con la reducción o salsa de moscatel, se decora con perejil y a gusto de cada chef.

Flan de coco



Ingredientes (6 personas):

- 6 huevos, 100 gr. de azúcar.
- 3/4 litro de leche.
- 200 Gr. de coco rallado.
- Caramelo líquido:
 - 50 Gr. de azúcar y
 - 2 cucharadas de agua.
- Crema de frambuesas:
 - 100 Gr. de frambuesas.
 - 1/2 vaso de leche.
 - 2 cucharadas de azúcar.

Elaboración: Hervir la leche, retirarla y dejar los huevos con el coco, el azúcar e incorporar la leche batiendo todo bien. Para hacer el caramelo, calentar en un recipiente el azúcar con el agua hasta que tome el color dorado. Untar con el caramelo un molde grande o varios individuales, verter en ellos la mezcla e introducirlos en el horno al baño maría a unos 180°; si es un molde grande, 45 minutos aproximadamente y si se hacen en varios moldes pequeños, alrededor de 30 minutos, dejarlos enfriar y mientras tanto preparar la crema triturando las frambuesas con la leche y el azúcar, después pasar esta mezcla por el chino. Una vez desmoldados los flanes, acompañarlos con la salsa de frambuesas.

SABERMÁS



El niño que no quería crecer

Peter Pan, que como personaje literario cumple nada menos que 100 años, fue creado por **James Matthew Barrie** uno de los más destacados dramaturgos y novelistas en la historia de Escocia.

Tímido y solitario, al igual que su personaje, decidió crearse una infancia eterna y artificial para enmendar el desastre que le tocó vivir. En su caso, el trágico suceso se produjo a los 7 años, cuando las aguas heladas de un lago se tragaron a David, su hermano mayor.

Pan, el dios griego de la naturaleza mitad niño, mitad bestia, es una figura recurrente en la cultura europea, especialmente después de los Románticos;

es el héroe juguetón de los bosques que nunca envejece.

El personaje apareció por primera vez en su novela *El pajarito blanco* (1902), y luego saltó a la gloria por una representación teatral estrenada en 1911. Pero sin duda, ha sido el cine quien lo convirtió en un mito. Primero Disney (1953) y después el mismísimo Steven Spielberg (1991).

Pero Peter Pan no sólo es una figura literaria, el psiquiatra **Eric Berne** en 1966 lo utiliza para ilustrar al niño que llevamos dentro, centrado en sus propias necesidades y demandas. Mientras que el psicólogo **Dan Kinley** describió en 1983 el síndrome de Peter Pan en un libro, aplicándolo a los hombres que no quieren crecer.



"El placer que se busca al leer es el placer de pensar".
Émile Faguet

"Nada pasa después de los doce años que importe mucho".
James Matthew Barrie

"Hay gente sumamente pobre que sólo tiene dinero. (anónimo)".
anónimo

"No se puede llegar al alba sino por el sendero de noche".
Jalil Gibrán

"Las religiones, como las luciernagas, necesitan de oscuridad para brillar".
Athur Schopenhauer

"La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria".
Edwige Feuillère

"Es infinitamente más bello dejarse engañar diez veces, que perder una vez la fe en la humanidad".
Heinz Zschokke



serCapaz

LA PRIMERA RESIDENCIA DE COCEMFE EN ASTURIAS

PERSONALIDAD Y SERVICIO

PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y MENTAL GRAVEMENTE AFFECTADAS

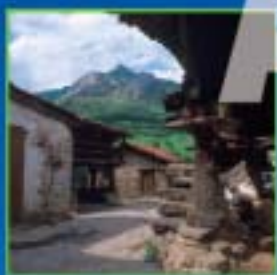
SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

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: ieditorial@grupoiniciativas.com



Asturias

Un mar de sensaciones

INFORMACIÓN
TURÍSTICA

www.infoasturias.com
info@infoasturias.com
902 300 202

