

# serCapaz



NUM. 5, OTOÑO 2001



**La difícil situación de los enfermos de Fibrosis Quística**



**Disfunciones sexuales en el varón lesionado medular**



**Reportaje: Búsqueda de empleo**



**HABLA EL MINISTRO SOBRE LAS ESPECTATIVAS PARA EL COLECTIVO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

**JUAN CARLOS APARICIO PÉREZ**

Si después de 15 años (1986) y dentro compartido de un modo cotidiano, responsable y disciplinado con personas con discapacidad física, ahora pueden sentir apoyo.

Desarrollando a la persona con discapacidad, desde el momento en el cual con un mínimo de recursos físicos y culturales de sus y tiempo libre.

Facilitando a estudiantes a quien desearan esta actividad.

Desarrollando el aprendizaje de la discapacidad en el ámbito de la formación de la fuerza productiva.

De ahí que, quedando a la total integración y normalización de la vida de las personas con discapacidad física en nuestra sociedad.

**tu tiempo nos interesa**

PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

**PLAN DE CAPTACIÓN Y FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO EN UMA**

2000 **2003**

Hasta el año 2003, el Pacto "Gijón por el Empleo" promoverá **13.500** Contratos directos.

Mejorará la **Formación Laboral** de más de **10.000** personas.

Fomentará en el municipio y entre sus empresas la **Innovación Tecnológica**.

Impulsará el **Desarrollo Económico e Industrial** de Gijón, con nuevas infraestructuras, apoyando a nuevos emprendedores y a las pymes y promocionando el turismo y el comercio local.

Más Formaciones  
Más Trabajos  
Más Empresas  
Más Futuro

Un Trabajo para Todos

pacto institucional por el empleo en asturias

www.gijon.es

Comisión Obrera de Gijón  
Ayuntamiento de Gijón

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

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

www.fade.es

**El Gaitero**

"Sabor de Asturias"

Villaviciosa - Principado de Asturias

# SUMARIO

## ACTUAL

- 4 Asociaciones
- 12 Entrevista: M. de Trabajo y A. Sociales
- 16 Sexualidad y Fertilidad en lesión medular
- 20 Breves

## CONOCER

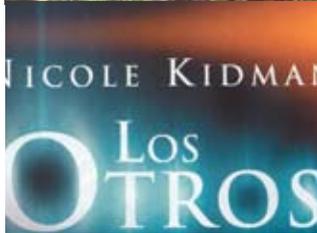
- 22 La Web que capta voluntarios
- 25 Domótica: La vivienda inteligente
- 26 20 Años En Marcha
- 28 La búsqueda de empleo
- 34 Peso y discapacidad

## ESPACIO ABIERTO

- 39 Felicidad y discapacidad

## VIVIR

- 40 El paraíso hecho isla. Tenerife
- 42 Cine, Libros, música e internet
- 44 Salud. El agua
- 45 Belleza. Los efectos del verano
- 46 Comer bien
- 47 Saber más



## EDITORIAL

Estrenamos un nuevo número de serCapaz en medio de una vorágine sorprendente de sucesos procedentes de Estados Unidos. El rumbo de los acontecimientos apunta cambios económicos y sociales importantes en este principio de siglo, aunque esperamos que el desenlace final de la crisis no suponga un retroceso en las conquistas sociales de estos últimos años en Occidente.

En esta difícil tesitura, COCEMFE Nacional empieza una nueva andadura en Latinoamérica, al frente de una estructura asociativa que dé cobertura a las personas con discapacidad de 11 países del área suramericana. En lo que se refiere a COCEMFE - Asturias, reseñar la incorporación de dos nuevas asociaciones a su estructura como son ACCU - Asturias y Alcer - Asturias, a quienes damos la más cordial bienvenida.

Los fondos europeos destinados a los colectivos desfavorecidos y su aplicación en nuestro país son tratados en profundidad en la entrevista central de este número concedida por el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales. El resto de las secciones tratan temas tan importantes como la sexualidad en el lesionado medular, asesoramiento en temas de inserción laboral, voluntariado, el cada vez más preponderante papel de Internet en los temas relacionados con la discapacidad y la importancia de los buenos hábitos alimenticios para la salud. Todo ello va acompañado de las secciones fijas habituales de deportes, viajar, ocio, asociaciones, salud y belleza, etc. que esperamos sean del máximo interés para todos.

El Consejo Editorial

## DIRECTORIO ASOCIACIONES

**COCEMFE ASTURIAS.** Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf. 985 392 290, Fax 985 990 756. [www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es), e-mail: [federacion@cocemfeasturias.es](mailto: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. 985 600 493.



**Asociación Parkinson Asturias.** Mariscal Solís, 5 33012 Oviedo. Tlf. 985 237 531.



**ACCU** (Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa). Menéndez Pelayo, 5 1º C. Tlf. 985 091 237.



**ALCER** (Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales). Emilio Rodríguez Vigil s/n 3º. Tlf. 985 256 250.



serCapaz, nº 5. Otoño 2001.

Edición: 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](http://www.grupoiniciativas.es), e-mail: [info@grupoiniciativas.com](mailto:info@grupoiniciativas.com)

Redacción: Jesús Rebaque Martínez (Grupo Iniciativas)

Diseño y Maquetación: C.E.E.Grupo Iniciativas, s.l.

Colaboradores: Cristina Noriega, Alexia Juvín Suárez, Pedro Moreno, Yolanda Velasco, José Alberto Álvarez.

Impresión: Gráficas Eujoa, Asturias.

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2.000

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

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

Para contactar: e-mail: [info@grupoiniciativas.com](mailto:info@grupoiniciativas.com)

# ACCU ASTURIAS

**La Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis se incorporó el pasado mes de junio a la estructura de COCEMFE - ASTURIAS. Esta asociación se suma a las ya integrantes en el organigrama regional de COCEMFE con ilusión y ganas de aunar esfuerzos en la lucha por la integración de los colectivos de personas con discapacidad. SerCapaz estuvo en la sede de la asociación recabando información sobre las actividades de la misma y la problemática que conlleva tener la enfermedad de Crohn o la de Colitis Ulcerosa.**



## ¿QUÉ ES ACCU - ASTURIAS?

ACCU - ASTURIAS es la asociación de enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de Asturias. Desde sus comienzos, hace ya más de diez años, ha venido apoyando tanto a las personas que padecen estas enfermedades como a sus familias con la colaboración de profesionales y voluntarios. La función de esta asociación es, ante todo, ayudar al enfermo a resolver las dudas y problemas que surjan debido a la enfermedad. También es importante ayudar al paciente a convivir con la enfermedad, superando las emociones contraproducentes que habitualmente acompañan a estas enfermedades: el miedo, la culpa y la rabia. El enfermo ha de asumir la realidad en la que vive, aceptando su enfermedad y los trastornos que produce, pero mirando con confianza hacia el futuro y aprendiendo a disfrutar del presente. También hay que tener en cuenta que estas enfermedades suelen provocar estados depresivos en el paciente y que ese estado puede empeorar la enfermedad. Es necesario, por tanto, estar conscientes de ello y salir del círculo vicioso si se quiere seguir adelante y disfrutar de la vida con cierto grado de felicidad.

Otra de las funciones que cumple la asociación es la de poner en contacto entre sí a los enfermos, lo que en la mayoría de los casos supone dejar de sentirse únicos, incomprendidos y aislados. Además, el intercambio de impresiones con personas que padecen las mismas

dolencias ayuda a contrastar experiencias y aprovechar los avances que otros han experimentado cara a la enfermedad, ya sea a nivel físico, psicológico o social.

## ¿EN QUÉ CONSISTEN LAS ENFERMEDADES DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA?

Ambas enfermedades son procesos inflamatorios, de la familia de las enfermedades reumáticas. Una afecta solo al intestino grueso (Colitis Ulcerosa), el cual se ulcera. En el caso de la enfermedad de Crohn, la inflamación puede afectar a la totalidad del aparato digestivo, es decir, desde la boca hasta el ano. Ambas son enfermedades crónicas que empiezan a diagnosticarse a mediados del siglo XX. En España eran prácticamente desconocidas hasta los años 80.

En el caso de la enfermedad de Crohn, la parte del organismo que más se ve afectada es el final del intestino delgado (ileón) y el intestino grueso, siendo frecuente que se alternen zonas enfermas con otras sanas. En estas secciones afectadas pueden producirse úlceras, estrecheces, fístulas y abscesos.

## ¿QUÉ PROVOCA ESTAS ENFERMEDADES?

La causa es, por ahora, desconocida, si bien sabemos que hay una predisposición genética en un tanto por ciento muy pequeño y es probable que en el proceso de gestación intervenga un factor de tipo infeccioso como microbacterias o virus. Otro factor es el inmu-

nológico. Se piensa que los desencadenantes mencionados influyen en que la persona tenga más o menos defensas para hacer frente a la enfermedad.

Otros factores que intervienen en que finalmente se desarrolle la enfermedad son el stress, el cansancio, la ansiedad, angustia... Situaciones afectivas como el fallecimiento de algún ser querido, la pérdida del puesto de trabajo, un accidente, etc. pueden ser determinantes que produzcan una bajada en las defensas del organismo, generen un estado de crisis, y como resultado final, el desarrollo de alguna de estas enfermedades.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Problemas de incontinencia en momentos de crisis de la enfermedad, dolores fuertes abdominales (lo que más afecta) debido a oclusiones intestinales o por procesos diarreicos, con o sin pérdida de sangre. Los enfermos de Chron padecen dolor abdominal por oclusión o diarreas. Otros síntomas son: estreñimiento, fístulas, cansancio, falta de apetito, fiebre, pérdida de peso y vientre hinchado. Las manifestaciones en otras partes del cuerpo son: inflamación de los ojos, dolor de las articulaciones, manchas rojas en la piel y piedras en el riñón o la vesícula. En el caso de a colitis ulcerosa se producen importantes pérdidas de sangre.

**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

**ITMA**  
**EMPRESA DE SERVICIOS**

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

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

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

**¿COMPLICACIONES HAY PARA EL ENFERMO?**

Los períodos de crisis de la enfermedad suelen ser intermitentes, éstos pueden ir seguidos de largos periodos de remisión durante los cuales el individuo disfruta de buena salud y puede llevar una vida normal. Es determinante para el enfermo el que procure llevar una vida sana, tranquila y sin sobrecarga de trabajo. La ansiedad, el estrés, el cansancio y la inestabilidad emocional son claros desencadenantes de las crisis. Cuando éstas se producen pueden ser tan fuertes que tanto los medicamentos como la alimentación han de administrarse vía parenteral en un hospital. Dependiendo de la gravedad de la misma puede ser necesaria desde la cirugía programada a una operación quirúrgica muy urgente. Como consecuencia de las crisis se produce una pérdida de peso, el enfermo siente debilidad y tiene que ir con mucha frecuencia al baño. Los trastornos que provocan estas enfermedades pueden tener repercusiones sociales tales como problemas de integración en personas jóvenes (miedo al rechazo), problemas en el ámbito familiar (pueden ser des-

encadenante de separaciones), laborales, etc. Al principio es muy duro aceptar estos trastornos.

**¿CÓMO SE COMBATEN ESTAS DOS ENFERMEDADES?**

Dado que no se conocen las causas, el tratamiento no cura la enfermedad pero trata de reducir la duración y la severidad de los brotes. Es preciso descansar durante un brote y evitar toda comida que, según la experiencia individual de cada enfermo, produce empeoramiento. Los antiinflamatorios son los medicamentos que se prescriben con mayor frecuencia. De ellos, la cortisona es el más utilizado; su efectividad evita incluso la muerte del enfermo. El problema de este medicamento es que provoca en algunas personas nerviosismo, taquicardias, manchas en la piel, caída del cabello y otros efectos, los cuales podrían desembocar, a su vez, en episodios traumáticos y depresivos.

**¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?**

Este tipo de enfermedades puede contraerlas

cualquier persona, si bien no se contagian. Existe un factor genético pero el desencadenante puede ser múltiple: medicación agresiva, cualquier tipo de estrés, el excesivo cansancio, los trastornos psicológicos, etc. son alguno de los factores que originan la enfermedad, sobre todo en personas jóvenes (15 a 25 años). La mejor forma de prevenirse contra estas enfermedades es vivir de una manera equilibrada tanto física como psicológicamente, evitando los vicios como el alcohol y las situaciones estresantes.

**¿COMO ASOCIACIÓN, QUÉ QUERÉIS CONSEGUIR PARA LOS ENFERMOS QUE NO TENGÁIS EN ASTURIAS?**

Facilidades por parte de las autoridades para tener unas instalaciones dignas y poder atender mejor a los enfermos con los que trabajamos. Necesitamos un lugar en el que podamos trabajar con terapias individuales.

ACCU - ASTURIAS. Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias. Calle Menéndez Pelayo, nº 5 - 1º. 33 202. Gijón. Teléfono: 985 091 237. INTERNET: [www.accuasturias.org](http://www.accuasturias.org). MAIL: [accuactual@telecable.es](mailto:accuactual@telecable.es)



El Príncipe de Asturias accede a presidir las Asambleas Nacionales anuales. En esta ocasión se celebró en Gijón y están junto a él en la foto el fundador de ACCU - Nacional, León Pecasse (5º por la izq.), miembros de la asociación de ACCU - Asturias y su presidente, Carlos Meana ( 5º por la drch.).



**ASOCIACIÓN DE CROHN**

El día 29 se septiembre ACCU - Asturias organiza una fiesta - espicha para recaudar fondos. El lugar será el restaurante Las Palmeras y el precio del cubierto de 4.000 ptas. por persona. Está prevista la asistencia de concejales del Ayuntamiento de Gijón, médicos y otras personas que apoyan esta asociación. Durante el acto está prevista la entrega de la Insignia de Honor a D. Cosme Adelaida, propietario de la empresa Alsa. Todas las personas que deseen colaborar con ACCU - ASTURIAS de este modo están invitados a asistir. Para hacer reservas llamar al teléfono de la asociación: 985 09 12 37.



**Adyte**  
Ayuda a Domicilio y Teleservicios

Electra, 1 - 8º A - 33208 Gijón  
Telf y Fax: 985 155 315  
E-mail: [adytemail.com](mailto:adytemail.com)  
Telf urg.: 678 666 939 /40 /41

**Nuestros Servicios**

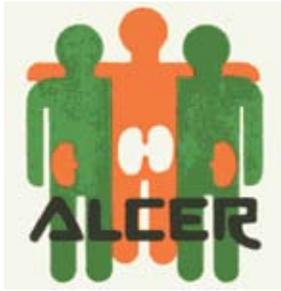
- Servicios Domésticos
- 3ª Edad
- Asesoramiento
- Movilación de Recursos
- Taller de Terapia Ocupacional
- Servicios de Infancia



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

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

33188 - Argüelles - Siero (Asturias)



## ALCER-ASTURIAS 22 AÑOS AL SERVICIO DEL ENFERMO RENAL EN ASTURIAS

Miembros de la asociación Alcer - Asturias en su sede de Oviedo.



La Asociación de Enfermos del riñón, Alcer - Asturias, se incorporó el pasado mes de junio a la estructura de COCEMFE - ASTURIAS. Esta asociación lleva 22 años trabajando en Asturias y es una de las más prestigiosas y reconocidas dentro del ámbito asociativo en la región. SerCapaz estuvo con los cargos ejecutivos de la misma conversando sobre la problemática de los enfermos de riñón en Asturias y las actividades que la asociación desarrolla en favor de la mejora de sus condiciones de vida.

Alcer - Asturias realiza su labor de ayuda a sus socios a través de dos vías de actuación: por un lado se ocupa de atención a las necesidades del enfermo renal y por otro, capta donantes de riñón para aquellos enfermos que admitan un trasplante. Para realizar esta captación de donantes, los miembros de la asociación acuden a ferias, charlas en Institutos, participan activamente en el día del donante, etc. En lo relativo al enfermo renal, la asociación atiende todo tipo de consultas y denuncias, solventa cuestiones puntuales como el que un enfermo pueda dializarse en otra parte de España, ya sea por vacaciones o por otros motivos, informa sobre cómo conseguir los certificados de minusvalía o jubilación por invalidez, etc.. Así mismo realiza la asamblea general de socios seguida de una comida de hermandad todos los años. Una de los últimos servicios que ha incorporado recientemente la asociación es la asistencia psicológica individualizada de aquellos socios que precisen atención especializada en este sentido, debido a problemas que puedan surgir debido a su enfermedad.

En lo referente a captación y donación de órganos, este año la asociación realizó unas 60 charlas en los colegios de Asturias. En los hospitales del Principado se extrajeron un total de 80 riñones pertenecientes a donantes fallecidos. De esos 80 riñones, 50 fueron transplantados a enfermos del riñón aquí en Asturias y el resto se envió a otras provincias. Así mismo se recibieron de otras provincias españolas un total de 8 riñones para proceder a su trasplante a enfermos de nuestra provincia. El número de enfer-

mos del riñón que recibieron un trasplante con éxito en Asturias fue de 58 personas. Según las estadísticas, el 85 por ciento de estos riñones sobreviven a los 5 años.

Por desgracia, tan sólo 30 de los enfermos que actualmente se están dializando en nuestra región están en lista de espera de un total de 400 personas enfermas del riñón, lo que significa que la mayor parte de la gente que acude a diálisis tiene una edad tan avanzada que se descarta su intervención quirúrgica para evitar los problemas colaterales que conllevaría.

El tiempo de espera para poder operarse del riñón en nuestra región es, como mucho, de un año. Normalmente, un enfermo que precisa de un riñón, si no hay contraindicaciones, recibe el trasplante en 3 o 6 meses, siendo Asturias una región puntera en ese sentido. De los 800 enfermos del riñón que hay en el Principado, más 443 al final del año pasado han recibido trasplante. Si bien los enfermos están contentos con el funcionamiento del servicio de diálisis, hay que reseñar serias deficiencias en el transporte a este servicio. Al principio se acudía al hospital en taxi, pero ahora, por ley, no se puede realizar transporte a enfermos si no es en ambulancia. Desde que el enfermo llega hasta que lo dializan hay un período largo de espera, lo cual es algo bastante difícil de llevar si tenemos en cuenta que se sale de diálisis con la tensión muy baja, después de un tratamiento de cuatro horas. Esto es algo que viene denunciando Alcer-Asturias desde hace mucho tiempo. El Insalud es responsable último porque es el que da las concesiones a las empresas de transporte a enfermos, si bien son las propias empresas las que no cumplen su cometido como debieran.

Otro de los problemas a los que se enfrenta la asociación está relacionado con los nuevos varemos de la discapacidad. Mientras el enfermo se está dializando, el porcentaje de minusvalía suele estar en torno al 65%. El problema que tenemos ahora es que, con los nuevos criterios empleados, aquellos enfermos transplantados de riñón pierden porcentaje de minusvalía y se quedan con uno inferior al 33% necesario para beneficiarse de las

condiciones especiales cara al empleo, ayudas de la administración, pensiones según que casos, etc.

Las causas que provocan la destrucción del riñón son diversas. Una de ellas es la nefritis glomerular, producida por estreptococos y a resultas de alguna infección. Esta enfermedad produce que las mismas defensas del organismo ataquen a los riñones por causas desconocidas aún para la medicina. Otra causa es la herencia genética de riñones poliquísticos. La pérdida del riñón por causa de las drogas o medicamentos que producen efectos secundarios es otra de las razones. Sin embargo, hoy día, las principales causas que provocan la enfermedad del riñón son: una diabetes mal curada o padecer hipertensión. Se produce casi siempre entre personas mayores de sesenta años con diabetes desde hace mucho tiempo o con una hipertensión desconocida por ellos que, finalmente, al no ser tratada adecuadamente, termina por destruir los riñones. Para no contraer esta enfermedad es aconsejable prevenir la diabetes con un sencillo análisis de sangre. Más de la mitad de las personas diabéticas de este país lo son sin saberlo, y, por tanto, no siguen el tratamiento médico que precisan ni el régimen alimenticio prescrito para esta clase de enfermos. Esto es lo que provoca que acaben siendo enfermos del riñón cuando es demasiado tarde para remediarlo. Otra enfermedad que hay que prevenir es la hipertensión. Basta con tomarse la tensión arterial en el ambulatorio o en la farmacia para evitar muchos casos de agravamiento de hipertensión en personas que acaban siendo enfermos del riñón simplemente porque no saben que son hipertensos. En ambos casos, debido sobre todo a la ausencia de una sintomatología clara como sería algún dolor, la gente puede pasar muchos años sin saber que padecen alguna de estas enfermedades hasta que es demasiado tarde para ponerlas remedio. Si se detectasen a tiempo, más de la mitad de las personas que se dializan a diario no serían enfermos del riñón.

En España habrá al rededor de 20.000 enfermos renales, unos 25.000 transplantados. El número de operaciones de trasplante de riñón que se realizan por año es aproximadamente de 1.500 a 2.000 operaciones. Al rededor del 85 % de los órganos implantados sobrevive a los 5 años.

De momento se desconoce la vida total que puede tener un riñón trasplantado. En cualquier caso, los enfermos con este tipo de trasplantes vuelven a dializarse una vez inservible el riñón adquirido. Hay enfermos cuyo organismo no rechaza el riñón sino que lo admite; sin embargo otros, por enfermedad u otras causas, acaban finalmente rechazando el riñón trasplantado. A partir de los 18 años de la operación se puede

decir que el organismo del enfermo a terminado por considerar el riñón como parte de su cuerpo. Los tres primeros meses son los más problemáticos en ese sentido. Hay personas que, a pesar de haberse hecho varios trasplantes de riñón, no consiguen que su cuerpo se adapte a ninguno.

El potasio está prohibido en la comida de un enfermo del riñón, pudiendo resultar mortal su ingesta. Cuando los riñones no funcionan, el potasio se va acumulando en la sangre al no eliminarlos la orina. Eso produce que el flujo sanguíneo tenga mucha densidad y se haga muy viscoso, lo que provoca la parada del corazón en diástole. Si no se observa la dieta rigurosamente puede ser fatal para el enfermo.

Para aquellas personas que deseen pertenecer a la asociación o hacerse de órganos, la dirección de Alcer Asturias es: C/ Emilio Rguez. Vigil, s/n. 33006 Oviedo. Telf: 985 256 250.

**MEDICAUTO**

**CENTRO DE RECONOCIMIENTO MEDICO:**

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

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

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



**TOLDOASTUR**

Tlf. 985 260 424 - Fax 985 264 415

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

Polg. Ind. SILVOTA  
 C/ Peñarredonda, 36  
 33192 LLANERA (ASTURIAS)  
 www.toldoastur.com  
 e-mail: carlos@toldoastur.com

**Transportes**  
**AURELIO GARCIA**

Transportamos todo tipo de materiales de construcción

 Gijón (El Berrón), 59  
 Tfo. - 985 740 784  
 33187 SIERO

 Gijón - 985 479 826

## CAMPAMENTO NACIONAL PARA NIÑOS HEMOFÍLICOS



La Federación Española de Hemofilia, en colaboración con la Asociación Gallega de Hemofilia (AGADHEMO), hicieron

posible que del 21 al 30 de julio se celebrasen los Campamentos Infantiles para Hemofílicos en Ribadeo (Lugo). Allí asistieron nuestros socios más jóvenes (de 13 a 16 años) que disfrutaron de unos días de ocio, entretenimiento y sobre todo compañerismo y fomento de la amistad. Realizaron visitas culturales e institucionales: al Acuarium Finisterrae, a la Casa de las Ciencias y al Millenium (en La Coruña), al Presidente de la Xunta y al Presidente del Parlamento Gallego, así como un recorrido en barco por la zona Cantábrica incluyendo una visita al Portaeronaes "Príncipe de Asturias" y una comida en un Buque de Guerra, de donde vinieron impresionados y muy contentos por el trato tan amable que allí recibieron.

El Campamento contaba con un Hematólogo y un médico de Medicina Interna, así como un A.T.S., un Auxiliar de Clínica y un Rehabilitador, así como con un Monitor por cada cinco niños, un Director de Actividades y un Administrativo.

Además de las típicas actividades de ocio y distracción de las que disfrutaron, tipo Ginkanas, juegos, sesiones de teatro, asistencia a estrenos de películas en el cine, etc. los niños tuvieron una serie de Charlas-coloquio sobre Hemofilia y sus Tratamientos, sobre Rehabilitación, VIH y VHC, etc., todo ello con la finalidad de que los niños afectados de Hemofilia puedan desarrollar una vida "normal" con mayor capacidad para relacionarse y participar en actividades de todo tipo, logrando independizarse en cierto modo de la excesiva protección ofrecida por los padres en la mayoría de las ocasiones y aceptando el reto de la vida a partir del conocimiento y la aceptación de su discapacidad.

## PARKINSON ASTURIAS



Los días 28, 29 y 30 de Noviembre y 1 de Diciembre del presente año tendrá lugar en el Auditorio de Congresos Príncipe Felipe el Congreso Internacional sobre Discapacidad y Envejecimiento, promovido por la Consejería de

Asuntos Sociales del Principado de Asturias. En dicho congreso participará la Federación Española de Parkinson con la que colabora Parkinson Asturias.

## DIFAC POR LA ACCESIBILIDAD



DIFAC  
POR LA ACCESIBILIDAD

Del 15 de octubre al 9 de noviembre de 2.001, DIFAC celebrará la 6ª edición del concurso de relatos en los colegios de primaria de la comarca avilesina en los niveles 5º y 6º. Los premios se harán públicos en los medios de comunicación antes del 3 diciembre de 2.001. La entrega de los mismos será el 3 - D (3 de diciembre, Día Internacional del Discapacitado), coincidiendo con las actividades que se realizarán en el polideportivo municipal de Jardín de Cantos (Avilés). Actividades: 6º trofeo DIFAC de baloncesto en silla de ruedas, desfile de modelos en silla de ruedas con ropa deportiva, actuación del grupo folclórico Xaréu D´Ochobre, entrega de premios y cena asociativa.

**Los actos comenzarán a las 18:00/h. Entrada libre.**






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

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

E-mail: tresa@las.es

N

**INSTALACIONES NAVES S.L.**

- \* MOBILIARIO DE OFICINA
- \* DESPACHOS PROFESIONALES
- \* MAMPARAS Y COMPLEMENTOS

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



**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MIERES**



Praxair Ibérica, S.A. Apartado N° 109  
33280 Gijón - Asturias

Telf. 985 308 007

Fax. 985 308 181

# La difícil situación de los enfermos de Fibrosis Quística en Asturias



Los miembros de Fibrosis Quística de Asturias con Iván Armesto, del Gran Hermano, en una cena de la asociación

Los responsables de la asociación asturiana de Fibrosis Quística han tocado fondo con el problema de la falta de atención por parte de los responsables médicos del Hospital Central de Asturias a las necesidades específicas de las personas afectadas de esta grave enfermedad. La

situación de los enfermos de Fibrosis quística en Asturias es lamentable y es preciso tomar medidas urgentes porque está en juego la vida de cada uno de ellos.

La Fibrosis Quística es una enfermedad congénita a nivel celular que afecta a varios órganos del cuerpo. Suele ser el pulmón el órgano más proclive a ser dañado, de forma que desde el mismo nacimiento en unos casos o desde temprana edad en otros, a medida que se va desarrollando la enfermedad, éste va empeorando, y la insuficiencia respiratoria del enfermo pasa de ser un problema a la hora de inhalar el aire que necesitan los pulmones. En ese caso la persona precisa oxigenoterapia. Cuando la afección se agrava es preciso recurrir al trasplante pulmonar, el cual no siempre logra salvar la vida del enfermo. Tenemos, por tanto, un enfermo tipo de poca edad, con una esperanza de vida de 30 años (superior si se llevan los tratamientos adecuadamente), que precisa atención médica especializada permanente, una gran ingestión diaria de medicamentos, un régimen nutricional especial, fisioterapia diaria y, en algunos casos, de la oxigenoterapia (respiración asistida por una bombona de oxígeno). Debido a las características de su enfermedad, estos enfermos son inmunodeficientes, con lo cual hablamos de personas que viven en un entorno familiar cerrado, habitualmente sobreprotegidos y con hábitos especiales que pueden, en algunas edades, suponer una carga emocional para la persona.

La asociación de enfermos de Fibrosis Quística de Asturias está intentando lograr que se conozca más esta enfermedad incurable, que, si bien afecta a un número muy limitado de personas (1 caso por cada 2500), causa grandes trastornos en los enfermos que la padecen y en su entorno familiar. Un equipo multidisciplinar compuesto por una psicóloga, un trabajador social y una fisioterapeuta, intentan solucionar los problemas de todo tipo que genera el tener FQ para los afectados y sus fami-

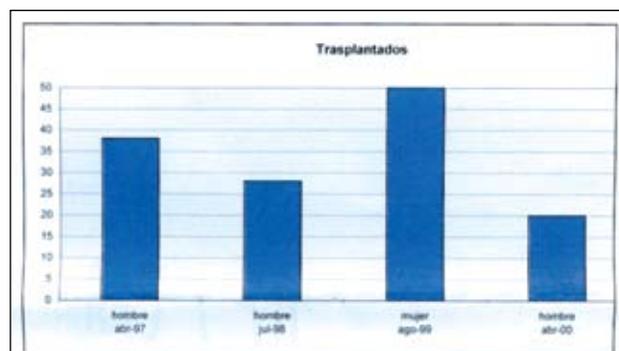
lias. Además de resolver las dudas que surgen en torno a la enfermedad, informan sobre las ayudas económicas que los asociados pueden percibir, prestando el apoyo psicológico y humano que precisan. Recientemente, la asociación ha logrado incorporar el tratamiento de fisioterapia y rehabilitación respiratoria a domicilio para los aproximadamente 30 enfermos que hay de esta enfermedad en Asturias.

Precisamente esta asociación, atendiendo los derechos legítimos y las necesidades más acuciantes de sus asociados, denuncia que la "Unidad de Fibrosis Quística" del Hospital Central de Oviedo no cumple con su cometido de atención a los enfermos asturianos. A cargo de la misma está una enfermera que acude un día a la semana (miércoles por la mañana) a coordinar el "servicio" de los enfermos de FQ en Asturias. La asociación reivindica que las necesidades de los 30 enfermos de FQ que hay en Asturias no se pueden atender un día a la semana en horario de mañana. Es decir, si un niño se pone enfermo de gravedad debido a la enfermedad el viernes, por ejemplo, es imposible esperar al miércoles para que se le atienda. En el servicio de urgencias de los hospitales asturianos no hay personal médico especializado que pueda darle la atención que precisa y, además, se expone al enfermo a un foco de infecciones que pueden complicar mucho más su estado de salud. Además, la FQ es una enfermedad que debe ser atendida por un equipo médico multi-disciplinar. En el Hospital Central hay un médico - neumólogo, a entender de la asociación, poco especializado, por tanto es precisa la atención de otro profesional de esa especialidad mayormente cualificado, algo de vital importancia para este tipo de enfermos. También es imprescindible un gastroenterólogo, un psicólogo que forme parte de la unidad a que hacemos referencia, un trabajador social, una persona especializada en dietética y nutrición (las personas con FQ necesitan un aporte calórico 2 veces por encima de lo que necesita una persona normal) y un espacio apartado de fisioterapia para evitar contagios, atendido por un profesional. De este tema se habló con el Consejero de Sanidad y con el Director Gerente del Hospital de Oviedo sin ningún resultado positivo hasta el momento. Se trata de que pongan voluntad en solucionar el problema porque no es una cuestión de dinero (alrededor de 6 millones al año). Existe el espacio físico para llevarlo a cabo, también los profesionales y la posibilidad de formarlos convenientemente. Entonces ¿cuál es el problema?

Este lamentable servicio que hay ahora supone la merma de la esperanza de vida de los niños que padecen la FQ hasta un total de 10 años. Si tenemos en cuenta que esa esperanza para estos enfermos es de 30 años, este problema está restando mucha vida a la ya de por sí corta de un afectado de FQ.. Algo que no puede ni

debe caer en saco roto, sobre todo cuando la solución está al alcance de la mano de los responsables médicos que han de tomar cartas en esta cuestión. Esperemos que las cosas se arreglen en breve para que no se tengan que tomar medidas drásticas en este asunto.

Para aquellas personas que quieran prestar su ayuda a la asociación de FQ su teléfono es: 985 227 856.



Estadística de trasplantados de pulmón por FQ.



# Plan de captación y formación de voluntariado



Los voluntarios realizan una importante labor social

La Unión de Minusválidos de Asturias, UMA, contando con la inestimable colaboración de la Fundación de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, va a desarrollar en su local sito en la Calle Balmes, nº 19 de Gijón, a partir del mes de Octubre, un Curso de Captación y Formación de Voluntariado.

Los objetivos que perseguimos son: analizar la realidad en la que se enmarcan las actuaciones, dar a conocer la amplia problemática y el abanico de las diferentes necesidades que el colectivo de discapacitados demanda al voluntariado y capacitar a los futuros voluntarios para que su labor sea la más adecuada, dentro de una oferta de actividades diversificadas.

Este curso está precedido de una campaña de sensibilización de nuestra problemática con vistas a generar inquietudes y estimular a la participación, seguida de un período de difusión por diferentes asociaciones juveniles, culturales, de vecinos....

Los asistentes deberán tener más de 21 años y haber participado en alguna de las áreas de voluntariado, intervención social, tiempo libre, animación socio - cultural, etc..

El curso está destinado a formar a unos 25 voluntarios, empleando para ello 80 horas, bajo la supervisión de un equipo docente encargado del mismo.

Esta duración, tres horas diarias durante tres días a la semana, es la razón por la que se hace necesario disponer de algún conocimiento y experiencia que puedan ser aprovechados e incluidos en el propio proceso formativo.

Su contenido se ocupará del asociacionismo que agrupa a nuestro colectivo en sus diferentes tipos y niveles de discapacidad, de nuestras distintas dificultades y necesidades analizando nuestra realidad y situación social, se estudiará la legislación en la que nos desenvolvemos a diario, dedicando un especial interés a la LISMI y a la Ley de Supresión de Barreras Arquitectónicas, se analizarán las diferentes áreas en donde se precisa algún tipo de intervención, así como los diferentes métodos en que se lleva a cabo la misma y su planificación. Por último se realizará una evaluación de las diferentes actividades y su desarrollo. El contenido de este curso, una vez finalizado, permitirá a sus participantes poder trabajar dentro del colectivo de discapacitados de una manera idónea a sus necesidades.

En su desarrollo se considera tan importante lo que se aprende como la forma de llegar a dicho conocimiento, por lo que, en su metodología, el primer contacto es muy importante, pues permitirá realizar una clasificación heterogénea del grupo, lo que redundará hacia la tolerancia, la diversidad, la colaboración y el respeto dentro de los diferentes participantes, al igual que la atención individualizada, básica para evaluar y afirmar las distintas individualidades dentro de este colectivo. Este marco en el que se desarrollará el curso obliga al aprendi-

# TÚ HACES FALTA

zaje y al perfeccionamiento técnico, tanto en el aspecto teórico como en el práctico, vinculando las distintas aptitudes y conocimientos previos de cada alumno a los contenidos del curso, lo que le facilita alcanzar la capacidad técnica necesaria para ejecutar cualquiera de las tareas propias del programa que se establezca.

La evaluación continua, tanto en el aspecto individual como en el del trabajo en equipo, permitirá acelerar los procesos de aprendizaje o, en su caso, adaptarlos a las del participante, por lo que éste será parte directa de su proceso formativo, teniendo en cuenta sus progresos o dificultades, la asimilación de contenidos, su grado de integración y la relación con el grupo, inculcando aquellas actitudes consideradas mínimas para acceder al mercado laboral.

Finalizado el proceso formativo de carácter teórico, los alumnos se distribuirán por grupos en función de sus propios intereses y aptitudes, los cuales, junto con el equipo docente, procederán al diseño, planificación y puesta en funcionamiento de diferentes programas y actividades. Esta fase práctica tendrá una duración de tres meses. Una vez finalizada, se realizará una evaluación detallada de la misma, tomándola como referente para futuras actuaciones.

PORQUE TU TIEMPO NOS INTERESA...  
¡PARTICIPA!

PORQUE PARA NUESTRO COLECTIVO  
SE NOS HACE NECESARIA TU PRESENCIA,  
¡COLABORA!



Si dispones de TIEMPO LIBRE y deseas compartirlo de un modo continuo, responsable y desinteresado con personas con discapacidad física, ahora puedes prestar ayuda.

Acompañando a la persona con discapacidad, dándole el apoyo que en cada caso sea necesario.

Preparando proyectos y actividades de ocio y tiempo libre.

Sensibilizando e informando a quienes desconocen esta realidad.

Comprobando el cumplimiento de la normativa en cuanto a la accesibilidad y eliminación de barreras arquitectónicas.

En definitiva, ayudando a la total integración y normalización de la vida de las personas con discapacidad física en nuestra sociedad.

**Tu tiempo nos interesa**

**PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA**

Extracto del tríptico que saldrá en la campaña para captación de voluntariado en Otoño de 2001.

**SIDRERÍA**  
**ASADOR MARINERO**



**EL CONGRESO**

El Acebo, 4  
Piedras Blancas  
Principado de Asturias

Tel. 985 530 70



- **TRADUCTORES**
- **INTÉRPRETES**
- **FORMACIÓN LINGÜÍSTICA**
- **ORGANIZACIÓN DE CONGRESOS**

González Besada, 10 - 1º A  
33007 - Oviedo

Tel/Fax: 985 272 929  
e-mail: tradastur@cyberastur.es

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



Polígono Industrial de Roces, Nº 5  
Tel. 985 167 222 - Fax. 985 167 434  
33211 Gijón



**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LLANERA**

# JUAN CARLOS APARICIO PÉREZ

## MINISTRO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES



Juan Carlos Aparicio Pérez, Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales.

**El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Juan Carlos Aparicio, presentó el 21 de mayo el primer Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social (2.001 - 2.003), encuadrado en la Agenda Social Europea.**

**El presupuesto total será de dos billones de pesetas, 61.495 millones del mismo destinadas al colectivo de personas con discapacidad. Este plan a sido elaborado por varios ministerios, las comunidades autónomas, las ONG's, las universidades y sindicatos como UGT y CCOO, coordinados todos ellos por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.**

**También hablamos con el Ministro de otras iniciativas como la del II Plan del Voluntariado, el acuerdo sobre las pensiones y los Planes de Acción para el empleo.**

**¿CUÁL ES EL FIN QUE PERSIGUE EL I PLAN NACIONAL DE ACCIÓN PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL EN RELACIÓN A LAS PERSONAS INTEGRADAS EN LOS DIFERENTES COLECTIVOS DE DISCAPACITADOS?**

Este Plan marca una línea estratégica básica en el planteamiento de acciones dirigidas a la inclusión social de personas con discapacidad, en todos los países de la Unión Europea. Los planes nacionales de cada uno de los países irán mucho más allá de ser planes contra la pobreza en general, para ser ejes de acción positiva con el único fin de integrar en el conjunto de la sociedad a los más desfavorecidos.

Para conseguir la plena inclusión social de los sectores más desfavorecidos, el Plan se basa en cuatro elementos fundamentales, el fomen-

to del acceso al empleo y los demás recursos, derechos, bienes y servicios para todos (vivienda, salud, educación y servicios sociales), la prevención de los riesgos de exclusión y la actuación a favor de los más vulnerables.

Por otra parte, los recursos sociales que permiten luchar contra la exclusión social están gestionados por las comunidades autónomas y los ayuntamientos. El Plan de inclusión tiene también, por tanto, la finalidad de coordinar estos recursos para conseguir así una mayor eficacia en la gestión de los mismos.

**¿QUÉ ESTÁ PREVISTO EN EL CITADO PLAN EN RELACIÓN CON EL ACCESO A UNA VIVIENDA DIGNA POR PARTE DE PERSONAS CON PRO-**



**"Para conseguir la plena inclusión social de los sectores más desfavorecidos, el Plan se basa en cuatro elementos fundamentales, el fomento del acceso al empleo y los demás recursos, derechos, bienes y servicios para todos (vivienda, salud, educación y servicios sociales), la prevención de los riesgos de exclusión y la actuación a favor de los más vulnerables".**

#### BLEMAS ESPECÍFICOS, CON ESCASA INDEPENDENCIA Y CAPACIDAD ECONÓMICA?

Uno de los objetivos del Plan contempla el acceso a la vivienda para los colectivos a los que va dirigido. Estas actuaciones se llevan a cabo a distintos niveles de la Administración, a través de planes o programas estatales, regionales y municipales, que abarcan tanto áreas urbanas como actuaciones en el medio rural.

Concretamente en cuanto a colectivos vulnerables el Plan de Inclusión cuenta con actuaciones muy concretas encaminadas a potenciar la red de alojamientos sociales para personas sin hogar, a ampliar la red de centros de casas de acogida para mujeres y niños en situación de maltrato y violencia en el ámbito familiar, a promover viviendas para alojar a personas desfavorecidas, a erradicar núcleos chabolistas y a mejorar la vivienda social en el medio rural y en núcleos de población en situaciones de riesgo, entre otras actuaciones.

Esta política de acceso a la vivienda ya ha tenido importantes actuaciones en el año 2000. El



Plan de Inclusión continuará con las actuaciones en lo referido a construcción de viviendas para el alojamiento familiar, rehabilitación de viviendas en mal estado, abono de subsidios a familias para el pago de alquileres, albergues colectivos o equipamientos alternativos para el alojamiento de personas sin techo, programas de erradicación del chabolismo y de infraviviendas en zonas o barrios determinados, etc. Así mismo la Iniciativa Comunitaria URBAN ha reforzado sus actuaciones en zonas desfavorecidas en este tema de acceso a la vivienda.

**¿QUÉ MEDIDAS CONTEMPLA ESTE PLAN EN LO RELATIVO A LA SANIDAD PÚBLICA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?**

Las personas con discapacidad como cualquier otra persona tienen en nuestro país derecho y acceso a la Sanidad Pública, no obstante, por ser personas con especial dificultad en su participación normalizada en la vida diaria, se enfrentan a obstáculos que deben ser eliminados para que mejoren sus condiciones de vida y acceso a los servicios.

El Plan de Inclusión continúa con las actuaciones ya emprendidas por el Plan de Acción para las personas con discapacidad (1997-2002). Estos objetivos se dirigen a la mejora de la calidad de vida y acceso a los servicios, a la puesta en marcha de programas especiales de prevención, captación precoz, apoyo a familias y atención a grupos vulnerables con enfermedades crónicas invalidantes. También se compensan las desigualdades sociales concentrando los recursos en las zonas más desfavorecidas, se establecen programas combinados de salud y servicios sociales y se potencia el acceso de las personas con trastornos mentales a los servicios sociales en coordinación con el sistema de salud, es decir, se está potenciando y ampliando la red sociosanitaria de atención social.

Para el periodo de vigencia del Plan de Inclusión no sólo se prevé que continúen las actuaciones en estas materias sino que se incrementará la dotación de recursos para el conjunto de las

**"En cuanto al apoyo a las ONG's se fomentarán las medidas que favorezcan la colaboración entre las administraciones públicas y estas Organizaciones con el fin último de beneficiar a las personas y colectivos beneficiarios de estos programas"**



Administraciones, contando también con nuevas actuaciones encaminadas a: impulsar una política integradora de hábitat y vivienda para todos, a mejorar las políticas de viviendas para colectivos y territorios vulnerables y a la promoción de viviendas para jóvenes.

**OTRO ORDEN DE COSAS, EN FECHAS RECIENTES EL CONGRESO APROBÓ EL TEXTO DEFINITIVO DEL II PLAN ESTATAL DEL VOLUNTARIADO ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS QUE EL GOBIERNO PRETENDE ABARCAR CON DICHO PLAN?**

Las acciones planteadas en el II Plan Estatal del Voluntariado se encaminan a promover y consolidar el voluntariado en nuestro país. Sus objetivos prioritarios son los de intensificar el apoyo a las ONG's, sensibilizar a la sociedad hacia la práctica del voluntariado, coordinar todas las instancias implicadas y promover este movimiento social en nuestro país.

En cuanto al apoyo a las ONG's se fomentarán las medidas que favorezcan la colaboración entre las administraciones públicas y estas Organizaciones con el fin último de beneficiar a las personas y colectivos beneficiarios de estos programas.

**¿NO QUEREMOS DEJAR DE PREGUNTAR AL MINISTRO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES SOBRE LOS PLANES DE ACCIÓN PARA EL EMPLEO, APROBADOS EN CONSEJO DE MINISTROS A FINALES DE ABRIL. ¿QUÉ INCIDENCIA VAN A TENER DICHS PLANES EN EL COLECTIVO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?**

Esperamos que tengan una gran incidencia con resultados muy positivos en la contratación de personas con minusvalías, como han tenido Planes de Acción para el Empleo de años anteriores.

Durante el año 2000 se han adoptado medidas legislativas para el fomento de la contratación de discapacitados y, medidas alternativas a la obligación de las empresas de contratación de estas personas, cuando no puedan contratar al porcentaje de discapacitados que les corresponda según su plantilla.

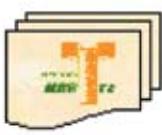
Durante el año pasado más de 30.000 personas con discapacidad han participado en programas de formación y empleo y unas 37.000 acciones se han llevado a cabo en este campo. Estos datos significan que un alto porcentaje de personas con discapacidad inscritos en el Servicio de Empleo Público (70%), ha participado en estos cursos, lo que ha supuesto un incremento considerable respecto a años anteriores.

Por otra parte, la colaboración con las organizaciones del sector también ha dado buenos resultados en el tema de empleo, como es la colaboración con la ONCE, cuyo Plan 20.000/40.000 supondrá la creación de 20.000 puestos de trabajo y 40.000 acciones formativas para este colectivo, durante el periodo 1999-2008 que es en el que se desarrollará este compromiso.

Además el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, en vista de los buenos resultados que tuvo el acuerdo con CERMI en el 1997, iniciará la negociación para redactar un nuevo Plan de empleo para las personas con discapacidad que dé un nuevo impulso a las políticas de integración laboral.

**¿EN QUE MEDIDA EL ACUERDO SOBRE PENSIONES ES MÁS SOLIDARIO CON LAS PERSONAS DISCAPACITADAS?**

Para las personas con alguna discapacidad en particular, como para el resto de los ciudadanos en general, preservar la buena salud financiera del sistema de protección social, es algo fundamental.



- MOBILIARIO DE OFICINA Y SILLERÍA
- MAYORISTA DE PAPELERÍA
- CONSUMIBLES INFORMÁTICOS
- TODO EN MATERIAL DE OFICINA
- MAMPARAS DE OFICINA, PERSIANAS VENECIANAS, ETC.

Los Andes, 38 - Bajo 33213 - Gijón  
[www.iglesiaspapel.es](http://www.iglesiaspapel.es)  
[nortte@iglesiaspapel.es](mailto:nortte@iglesiaspapel.es)

Tels. 985 317 373  
 985 317 393  
 Fax. 985 197 376



**LA TORRE**  
 RESTAURANTE  
 BODAS Y BANQUETES

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



**ABRIL FENIX S.A.**

Leopoldo Alas (hijo) 1-3  
 33013 OVIEDO

Tel. 985 239 239  
 Fax. 985 963 696  
 Móvil. 654 307 456

El acuerdo sobre pensiones no sólo ha preservado la salud financiera del sistema sino que también desarrolla la solidaridad a favor de los grupos señalados en el Pacto de Toledo como los más necesitados: viudedad, orfandad y pensiones mínimas. Por otro lado, este acuerdo refuerza las ideas de racionalidad y lógica que tienen que tener todas las fórmulas y todos los sistemas de cálculo interno del sistema y de lucha contra el fraude.

**EL R.D. 1971/1999 DE 23 DE DICIEMBRE POR EL QUE SE REGULA EL PROCEDIMIENTO PARA EL RECONOCIMIENTO, DECLARACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL GRADO DE MINUSVALÍA ESTÁ OCASIONANDO GRAVES PROBLEMAS A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y ORGÁNICA A LAS QUE SE HA LLAMADO A REVISIÓN DEL GRADO DE MINUSVALÍA ¿CÓMO SE VALORA ESTA REALIDAD DESDE SU MINISTERIO?**

Este Real Decreto era muy necesario ya que proporcionó algo que no existía, un marco normativo común a todo el Estado y para todas las prestaciones, así como una misma vía jurisdiccional para resolver los recursos y reclamaciones que afectan al reconocimiento de minusvalía. Su articulado fue consensuado con todas las Comunidades Autónomas y con el entonces Consejo Rector de Minusválidos.

Los nuevos baremos han actualizado criterios y aspectos en los que se basaba la anterior valoración de las minusvalías porque, lógicamente, esos criterios no servían actualmente.

No obstante, y para solucionar cualquier problema que pueda surgir con la aplicación de los nuevos baremos, una Orden del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, ha creado la Comisión de Seguimiento y Valoración de Minusvalías que velará por que no se produzcan diferencias en la calificación del grado de minusvalías y estudiará los posibles obstáculos en la aplicación de estos baremos.

**FINALMENTE ¿CUÁLES SON LAS PREVISIONES A CORTO Y MEDIO PLAZO QUE BARAJA SU MINISTERIO EN LO REFERENTE A LA MEJORA DE CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?**

Todas las medidas de las que hemos hablado en esta entrevista refuerzan las condiciones de vida con las que tiene que contar una persona con discapacidad para disfrutar de una buena calidad de vida.

Sabemos que el empleo y la inserción en el mercado laboral es más difícil para estas personas y más vulnerable cuando la empresa no va bien, por lo tanto hemos adoptado medidas de promoción de empleo y medidas financieras para las empresas y alternativas a la contratación para que todo ello siempre redunde en el beneficio de estas personas.

Los Planes de empleo contienen medidas específicas para este colectivo y además los acuerdos del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales con el CERMI están dando muy buenos resultados y, por tanto, continuaremos en esa línea, renovando los acuerdos e incorporando o reforzando aquellas medidas que se vayan haciendo necesarias.

La única fórmula en la mejora de la calidad de vida de estas personas es continuar con aquellas medidas e iniciativas que den buenos resultados, coordinando esfuerzos con otras administraciones y contando con la ayuda de la sociedad civil, ONG's y Asociaciones de Minusválidos.



Jesús, 14, Entresuelo · 33009 Oviedo  
Tífnos. 985 227 737 - 985 227 984  
Fax 985 229 261



LANUZA, 7 (FRENTE AMBULATORIO PUMARÍN)  
BRASIL, 21 LA CALZADA  
Tel. 985 144 618 **GIJÓN**



**CARROCERIAS CASTIELLO**  
CHAPA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL  
HORNO DE SECADO  
Avda. Metalurgia, 12 - Pol. Bankunión 2  
Tíno. 985 311 803  
TREMANTES - GIJÓN



Hotel, Restaurante y Sidrería  
Plazuela de Jovellanos, 1  
33201 Gijón

**LA CASONA DE JOVELLANOS**

Teléfonos  
Hostelería. 985 341 264  
Chigre. 98 341 820  
Fax. 985 356 151



Ctra. GENERAL, S/N Granda - Siero  
Tel.: 985 792 087 - Telf./Fax: 985 985 539  
desguace@desguacesoviedo.com

# DISFUNCIONES SEXUALES

## EN EL VARÓN LESIONADO MEDULAR



**EL DR. ANTONIO SÁNCHEZ RAMOS ES RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN Y JEFE DE SECCIÓN DEL DEPARTAMENTO DE REHABILITACIÓN EN EL HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS DE TOLEDO. JUNTO CON EL DOCTOR PARAPLEJISTA ALBERTO DE PINTO BENITO HAN ESCRITO EL LIBRO SEXUALIDAD Y FERTILIDAD, DEL CUAL EXTRAEMOS LOS FRAGMENTOS QUE HACEN REFERENCIA A LAS DISFUNCIONES SEXUALES EN EL VARÓN LESIONADO MEDULAR.**

Una vez ocurrida la lesión, el complejo mecanismo que controla la actividad sexual normal se verá gravemente alterado. En el varón dará lugar a una seria alteración de los fenómenos físicos que controlan la actividad sexual, como son la erección, eyaculación y la percepción orgásmica, que condicionan un cambio en la conducta sexual del paciente. Es necesario establecer unos programas específicos de educación sexual, donde se contemple una información adecuada sobre las alteraciones que se producen en el terreno de la sexualidad y los métodos terapéuticos con los que contamos hoy día, que permitan a las personas que tienen algún tipo de discapacidad, disfrutar de un nuevo modelo de sexualidad que le sea satisfactorio a él mismo y a su pareja y que ésta sea vivida sin complejos.

La sexualidad tiene un componente más amplio que el puramente orgánico, extendiéndose a niveles afectivos, participativos o de integración. No podemos separar la disfunción eréctil del resto de la sexualidad, pero tampoco debemos establecer una preponderancia de la genitalización o del coito. Debemos enseñar al varón a desarrollar la sexualidad en la medida de sus posibilidades, de la forma más satisfactoria y en las opciones que libremente elija. El paciente puede reeducar su sexualidad hacia relaciones no coitales si así es su deseo.

Debe aprender y enseñar a su pareja a estimular puntos erógenos en zonas donde no esté alterada su sensibilidad, llegando de esta forma a conseguir sensaciones pseudoorgásmicas placenteras.

### DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Desde el punto de vista fisiopatológico, cuando la lesión se produce por encima del segmento medular D11 sin estar afectados los centros del control simpático y parasimpático, una vez pasado el período de shock medular, el paciente consigue erecciones de características reflejas (sin regulación cerebral). Si la lesión destruye los segmentos D11 - L2, la erección es prácticamente inexistente. Cuando la lesión se sitúa en los segmentos lumbosacros (L3-S5), el paciente puede conseguir erecciones de característica psicógenas pero generalmente insuficientes para obtener relaciones coitales satisfactorias.

Cuando la lesión medular es incompleta, la respuesta varía según cada paciente. En los que tienen preservados los centros de la erección y eyaculación, con frecuencia los factores psicológicos influyen de forma muy negativa en su capacidad de respuesta sexual.

En nuestra experiencia, al igual que otros autores (Bors, Guttmann, Conejero, Lisenmeyer, etc.), un 80% de los lesionados medulares con lesiones por encima de D11 sin destrucción de los centros simpáticos ni parasimpáticos, consiguen algún tipo de erección. Generalmente, estas ereccio-

nes suelen ser insuficientes para obtener relaciones coitales satisfactorias, y van a precisar alguno de los tratamientos que han sido desarrollados para solucionar el grave problema de la impotencia, tanto orgánica como psicógena.

## TRATAMIENTOS RECOMENDADOS DE ORGEN NEUROGÉNICO

**Anillos y compresores:** Indicados en aquellos casos en los que se puede conseguir una erección refleja o psicógena (siendo su problema la duración de las mismas), previa a la colocación en la base del pene de los anillos constrictores o cintas. El mejor compresor que nosotros hemos objetivado, es uno de muy fácil fabricación casera. Consiste en una goma elástica, de aproximadamente 1 cm de anchura y longitud igual al diámetro de la base del pene flácido, a la que se le cosen, en ambos extremos, un corchete macho y otro hembra. Una vez provocada la erección, se adosa y cierra, con el corchete, el compresor en la base del pene, quedando de esta forma estrangulado, y el pene erecto y útil para la penetración. Inicialmente, debe ser usado durante un periodo de 10 minutos, aumentando progresivamente el tiempo de compresión hasta un máximo de 20 minutos, al objeto de evitar ulceraciones por la compresión mantenida.

**Sistemas de vacío:** Muy utilizados para el tratamiento de impotencias no neurogénicas y que en la lesión medular se debe tener una especial vigilancia por las erosiones y decúbitos que puede provocar. El sistema consta de un tubo cilíndrico, al que se le acopla en un extremo un elástico constrictor, y en el otro, un compresor con forma de pistola. Se introduce el pene flácido dentro del tubo perfectamente lubricado, ejerciéndose inmediatamente el vacío con la pistola, hasta que el pene alcanza el tamaño y la rigidez suficientes. En ese momento se desliza el elástico constrictor sobre la base del pene, y se quita el tubo cilíndrico, manteniéndose la erección hasta que el elástico sea retirado. Al igual que el anterior, este método lo indicamos cuando el paciente no conserva la capacidad de tener erecciones reflejas.

**Prótesis externas o exoprótesis:** Básicamente, consiste en un preservativo semirrígido (formado por dos láminas de silicona íntimamente adosadas, entre las que existe un espacio virtual) donde se introduce el pene flácido. A través de un macarrón que va unido a esa prótesis, el propio paciente aspira con su boca, realizando un vacío que provoca que el pene se rellene de sangre, y crezca hasta ocupar completamente el espacio del preservativo, quedando así apto para la penetración. Obviamente, este método sólo está indicado en aquellos pacientes que no pueden tener erecciones reflejas.

**Prótesis de pene:** Es quizás el método más conocido y, posiblemente, el más propugnado hasta hace muy pocos años. Al igual que los anteriores, su uso dentro del mundo de la lesión medular



Anillos constrictores.



Sistema de vacío tradicional.



Prótesis externa.

deriva de su aplicación en otro tipo de disfunción eréctil consecuencia de otras patologías. Aunque existen muchos tipos de prótesis (rígidas, semirrígidas, hidráulicas, etc.) todas requieren para su funcionamiento la introducción quirúrgica de cierto tipo de vástagos en los cuerpos cavernosos del pene, con lo que éste quedará en posición erecta, bien de forma permanente, o en los momentos en que se requiere su uso para la actividad sexual, según sea el tipo de prótesis colocado.

Aunque estamos convencidos de la utilidad de las prótesis internas de pene en determinados tipos de impotencia, su utilización en el campo de los lesionados medulares debe ser realizada con suma prudencia, una vez demostrada la indemnidad del aparato urológico superior e inferior, y cuando la aplicación del resto de los métodos (a todas luces más inocuos e incruentos) haya mostrado su fracaso de forma reiterada. Varios son los hechos que fundamentan nuestra opinión, ya que en diversas ocasiones hemos sido testigos de graves desastres producidos por la intolerancia, el mal uso, o el rechazo de las prótesis, con la irreversible destrucción de los cuerpos cavernosos que el acto quirúrgico conlleva. Además, con la prótesis se dificulta grandemente la posibilidad de obtener eyaculación, impidiendo totalmente la actitud vibratoria de la que más adelante hablaremos.

# SEXUALIDAD Y FERTILIDAD

Infiltraciones intracavernosas (IIC) de sustancias vasoactivas. En 1982, Virag utiliza papaverina por vía intracavernosa como tratamiento de la impotencia y posteriormente, Brindley en 1.983 usa la fenoxibenzamina. Más tarde en 1.986, Juenemann utiliza fentolamina y en 1.987, Lee describe el uso de la prostaglandina E1 (PGE 1), que han sido fármacos ampliamente utilizados con escasas complicaciones y resultados muy favorables.

En el año 1.997 publicamos los datos de diferentes tratamientos sobre un grupo de 651 pacientes con disfunción eréctil, con los siguientes resultados:

- Con Papaverina CIH fueron tratados 313 pacientes consiguiendo un resultado positivo (erección con rigidez y duración suficiente para penetrar y mantener relaciones sexuales satisfactorias), un porcentaje total de 89, 45%.
- Con Alprostadil 133 pacientes y con Caverject 205, consiguiendo resultados positivos en el 82,70%, y en el 94, 53 de los pacientes, respectivamente.
- Como complicaciones, sólo detectamos erecciones prolongadas: 14 con papaverina CIH, 1 con Alprostadil y 3 con Caverject.

Fármacos por vía oral: Sildenafil (VIAGRA): Sildenafil es un inhibidor selectivo de la Fosfodiesterasa tipo 5 (PDE5), que es una enzima específica y responsable de la degradación del Guanosín - monofosfato cíclico (cGMP). Existen sólidas evidencias, de que la relajación de los cuerpos cavernosos es atribuible al Óxido Nítrico (NO) y al cGMP. Sildenafil facilita la relajación del músculo liso de los cuerpos cavernosos y por tanto favorece la respuesta eréctil fisiológica y natural de la estimulación sexual.

Con este tratamiento, nuestras primeras experiencias las basamos en varones lesionados medulares cuya lesión estuviera situada por debajo de la 5ª metámera dorsal, excluyendo por tanto a los tetrapléjicos y lesiones dorsales altas, al igual que los ensayos realizados previos a la aprobación por la FDA de Sildenafil. La justificación de esta exclusión era dada por la utilización de un sistema de vibroestimulación del pene para conseguir una erección de carácter reflejo y las posibilidades de provocar una crisis vegetativa que se manifiesta por hipertensión y bradicardia. En nuestra opinión, no es necesario utilizar este método de estimulación, siendo suficiente la estimulación táctil para provocar una erección refleja en los varones lesionados medulares.

Desde que fue aprobada la utilización de Sildenafil en España,

hemos realizado también ensayos en estos grupos de pacientes de lesión medular alta con resultados satisfactorios, aunque hay que tener especial cuidado, fundamentalmente por la hipotensión con la que cursan los pacientes con lesiones altas de la médula espinal, que contraindicaría la utilización del Viagra.

Según los ensayos clínicos de investigación realizados sobre eficacia y seguridad, el porcentaje de éxitos se acerca al 80% en varones lesionados medulares con DE.

La Unidad, ha participado en el ensayo clínico realizado en España en 20 Hospitales ("Multicéntrico español para valorar el cambio de tratamiento de PGE1 a Sildenafil"), y podemos adelantar, aún con una muestra reducida, que los porcentajes de éxitos pueden ser comparables con los publicados en los ensayos clínicos previos. Sí podemos establecer que aquellos que consiguen un resultado positivo con este fármaco lo eligen como método más adecuado, no sólo por su fácil administración, sino porque provoca una respuesta eréctil más fisiológica o natural que el resto de los métodos hasta ahora utilizados.



**Lealtad, 13 - 33212 Gijón**  
**Apartado 314 - 33280 Gijón, España**  
[www.olmar.com](http://www.olmar.com)

Tel. 985 321 700 Fax. 985 323 831




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

**ANTONIO DE LORENZO & ASOCIADOS**

ASESORÍA FISCAL, LABORAL Y CONTABLE  
 ADMINISTRACIÓN DE FINCAS Y ASESORÍA INMOBILIARIA

- Declaraciones del I.R.P.F., Patrimonio, IVA, Sociedades.
- Constitución y disolución de sociedades.
- Todo tipo de subvenciones y ayudas públicas.
- Compraventa de naves, pisos, locales, fincas rústicas y solares.
- Arrendamientos rústicos y urbanos.

C/ Celestino Junquera, nº9, 3º Oficina 36.  
 (Esquina Plaza San Miguel), Gijón.  
 E-mail: [lorenzobolton@telefonosocio.com](mailto:lorenzobolton@telefonosocio.com)

Tfínos.: 985 17 01 77  
 985 17 19 35  
 Fax: 985 17 01 77

Por tanto podemos decir que cualquier varón con una lesión medular que presente como secuela una disfunción eréctil, sea la lesión completa, incompleta, sensitiva o motora, lesiones altas (cervicales y dorsales altos), de cualquier etiología, es susceptible de ser tratado con Viagra, incluyéndose pacientes con espina bífida y esclerosis múltiple con afectación medular. Hay que tener en cuenta las mismas contraindicaciones establecidas para el resto de las DE no neurogénicas.

Hemos expuesto, hasta aquí, los métodos que pueden ayudar a solventar la disfunción eréctil de los lesionados medulares, teniendo la seguridad de que muy pocos son los que no se podrán beneficiar de algunos de ellos. Incidimos nuevamente en que estos métodos sólo resuelven el problema de la erección, siendo la sexualidad algo mucho más complejo que un pene erecto. Por ello, el parapléjico, debe estudiar conjuntamente con su pareja las zonas erógenas de estimulación que más satisfagan a ambos, así como los medios para estimularlas reiteradamente, hasta lograr percepciones orgásmicas en las que la tensión erótica pueda ser desahogada. De esta forma, la actividad sexual podrá ser ejercida no por compromiso, sino como respuesta libre a una necesidad de la persona y de la pareja.

### DISFUNCIÓN EYACULATORIA

Respecto a la eyaculación, estará ausente de forma espontánea en el 95% de las ocasiones. En el resto de los casos, puede producirse de forma babeante (sin ser expulsada a presión al exterior) o de forma retrógrada hacia la vejiga. En este último caso, la eyaculación es apreciada a veces por el lesionado, al aparecer sustancias lechosas en la primera micción realizada tras la misma. El paciente, por tanto, deberá igualmente recurrir a la ayuda de técnicas especiales para la obtención seminal, fundamentalmente si su deseo es acercarse a una paternidad responsable que, de forma reiterada, le ha sido negada.

Tampoco existirá concienciación orgásmica procedente del área genital, aunque, si se considera el orgasmo como el resultado de una vivencia en la que participa todo el cuerpo, si que podrá ser apreciado por el lesionado cuando, libre del freno emocional que le puede suponer su impotencia, se entregue enteramente al disfrute del juego sexual, y cuando haya potenciado otras zonas erógenas con sensibilidad precisa para el disfrute corporal. Sólo entonces se podrán producir respuestas pseudoorgásmicas generalizadas, en las que el parapléjico puede descargar la tensión erótica acumulada, constituyendo vivencias muy útiles y necesarias para su satisfacción sexual.

**FUNERARIAS DEL NALÓN, S.A.** 

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

 **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SOMIEDO**

 **CABRUNANA**   
CENTRO DE FORMACION PROFESIONAL ESPECIFICA

<b>RAMA SANIDAD:</b> - Anatomía Patológica y Citológica. - Salud Ambiental. - Documentación Sanitaria.	<b>RAMA SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD:</b> - Interpretación de la Lengua de Signos (Colabora FESOPRAS)
---	--

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

**Venta de entradas en 902 124 134  
y en [www.yelmocineplex.es](http://www.yelmocineplex.es)**



<b>TRECE CINES</b>	<b>TODOS LOS ESTRENOS</b>
<b>SONIDO DIGITAL TRIAMPLIFICADO</b>	<b>PANTALLAS SUPERGIGANTES</b>
<b>BUTACAS DISPUESTAS EN GRADA</b>	<b>MÁS SEPARACIÓN ENTRE FILAS</b>

 **YELMO CINEPLEX**  
**OCIMAX GIJÓN**  
**VEN... Y NOTA LA DIFERENCIA**  
Centro Comercial Ocimax  
C/ Maestro Amado Morán s/n 33212 Gijón

# BREVES

## 15ª EDICIÓN DE LOS PREMIOS TIFLOS DE POESÍA, CUENTO Y NOVELA

La ONCE convoca la décimo quinta edición de los premios Tiflos de poesía cuento y novela. No es preciso ser una persona con discapacidad para optar a los mismos. Los trabajos habrán de presentarse antes del 31 de octubre del 2001 a la dirección general de la Once: Dirección de Cultura. C/ del Prado nº 24, 28014 de Madrid. Hay que enviar dos ejemplares en formato Din A4 a doble espacio, escritos por una sola cara, con un cuerpo de letra de 12 puntos. Para poesía la extensión requerida estará entre 700 y 1000 versos. Los cuentos ( o colección de cuentos) deberán tener entre 90 y 120 páginas, en lo referente a novela el número de páginas admitido oscilará entre 175 y 250. La cuantía de los premios es de 9000 euros para poesía, 9000 euros para cuento y 18.000 euros para novela. El jurado estará compuesto por varios autores literarios de prestigio y cargos de la propia ONCE. Se dictará fallo el mes de febrero del año 2.002. La entrega de premios tendrá lugar el mes de abril del mismo año. Para aclarar las posibles dudas que puedan surgir u obtener más información acerca de estos premios literarios llamar a la Oficina de Información de la Once: 91 436 53 00.

## EL COMITÉ DE REPRESENTANTES DE MINUSVÁLIDOS (CERMI) CONTRA EL JUEGO ILEGAL

**El CERMI ha manifestado su clara disposición de luchar contra la ilegalidad de organizaciones como la OID, por considerar muy peligrosa su actividad para la estabilidad del movimiento asociativo. El CERMI se declaró solidario con la ONCE y pedirá a los ministerios competentes que declaren públicamente la ilegalidad de la OID, solicitando al Gobierno el que actúe pronta y enérgicamente en su neutralización.**

## ENCUENTRO ESTATAL DE VOLUNTARIADO

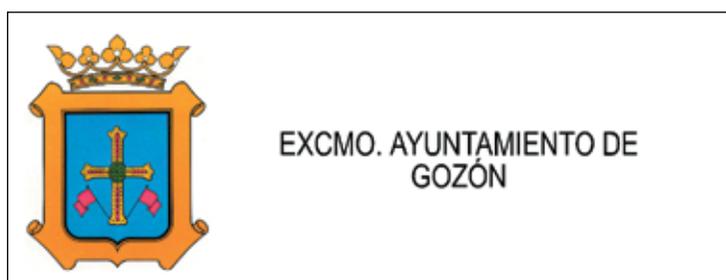
La Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España (COCEMFE) organiza en colaboración con el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales el "I Encuentro Estatal de Voluntariado en el ámbito de la Discapacidad Física". El encuentro tendrá lugar los días 5, 6 y 7 de octubre en La Casona del Pinar de San Rafael, en Segovia. El fin de estas jornadas es el de abrir un debate sobre los distintos aspectos de la acción voluntaria. Podrán participar en ellas coordinadores o personas responsables de los programas de voluntariado de las entidades miembros de COCEMFE con sus equipos de voluntarios correspondientes. El encuentro servirá para mejorar la formación de los voluntarios. Más información en el Tfno. : 917 443 600.

## II CONGRESO VIRTUAL INTEGRACIÓN SIN BARRERAS EN EL SIGLO XXI

Red de Integración Especial  
**(RedEspecial)**  
www.redespecial.org

La Red de Integración Especial celebra una reunión científica en Internet del día 1 al 31 de octubre.

La inscripción es libre y gratuita hasta el 30 de septiembre de este año. Los trabajos serán publicados en forma de páginas web y se asiste al Congreso sólo mediante la lectura de dichas páginas y la discusión a través de foros y listas de correo electrónico, en los que los participantes pueden intervenir activamente realizando preguntas o comentarios. Las ponencias se enviarán por correo electrónico. Más información en la web [www.redespecialweb.org](http://www.redespecialweb.org).



## COCEMFE IMPULSA LA CREACIÓN DE UNA RED IBEROAMERICANA DE LA DISCAPACIDAD FÍSICA

La república Dominicana es la sede de la citada Red, fruto de la experiencia obtenida por COCEMFE a lo largo de los últimos seis años de trabajo en Latinoamérica en cuestiones de cooperación al desarrollo. El objetivo de esta organización, financiada por la AECl y Fundación Once y presidida por Mario García, es favorecer el Intercambio de información y experiencias entre las distintas entidades que la integran, además de asesorar a sus miembros en las materias de realización de proyectos y obtención de recursos. La Red Iberoamericana de Entidades de Personas con Discapacidad Física cuenta actualmente con 14 entidades pertenecientes a 11 países de Latinoamérica.

## LOS AUTOBUSES URBANOS EUROPEOS, ACCESIBLES POR LEY

El Consejo de la Unión Europea acuerda que los autobuses urbanos europeos estarán obligados por ley a tener sistemas de elevación o rampas para facilitar la accesibilidad de las personas con movilidad reducida a partir de septiembre de este mismo año. El presidente del Foro Europeo de la Discapacidad, Yannis Vardakastanis, declaró que "esto supone una gran victoria de las asociaciones, que beneficia no sólo a los discapacitados, sino a otras muchas personas".

# BREVES

## EL GOBIERNO APROBARÁ UN PAQUETE NORMATIVO QUE GARANTICE LA COBERTURA ECONÓMICA Y SOCIAL A LAS PERSONAS CON DEPENDENCIA, TALES COMO MAYORES Y DISCAPACITADOS,

antes de que finalice la legislatura. Así consta en el Acuerdo de Pensiones que han firmado el Gobierno, CCOO, y los máximos responsables de las organizaciones empresariales CEOE y CEPYME. Los familiares son, según los datos de las compañías aseguradoras, los que atienden a sus familiares y corren con una parte importante de sus gastos. En la actualidad hay entre 900.000 y 1.200.000 personas con dependencia para los que, según el citado acuerdo, la Seguridad Social tendrá que establecer un marco de prestaciones económicas sustitutivas de salarios o compensadoras de necesidades, así como garantizar su cobertura sanitaria desarrollando determinadas especialidades.

Entrega de premios por el presidente de COCEMFE en su Asamblea Anual.



Mesa presidencial de la Asamblea Anual de COCEMFE celebrada en este verano.

**APROBACIÓN UNÁNIME A LA GESTIÓN DE LA EJECUTIVA DE COCEMFE EN SU PASADO EJERCICIO**, según quedó constancia en la Asamblea Anual de la Entidad, celebrada el 9 de junio. En ella se aprobó la incorporación de la Confederación de Minusválidos Físicos de Canarias y la Federación de Vizcaya. El Presidente, Mario García, afirmó que si la eliminación de barreras arquitectónicas es una reivindicación fundamental, no menos importante es la lucha por la integración laboral: " de los 3.5 millones de personas con discapacidad que hay en nuestro país, tan sólo un 25% tiene empleo".

## I EDICIÓN DE LOS PREMIOS COCEMFE

La Asamblea Anual de COCEMFE de este año estuvo precedida por una noche de gala en la que la Entidad quiso reconocer a distintas personalidades, entidades y empresas su esfuerzo y el trabajo que hacen en ayuda de la organización y las personas con discapacidad que la integran. Los galardonados de la noche fueron: Galardón al Recorrido Vital a S.M. la Reina Doña Sofía.

Premio a la Accesibilidad al Medio Físico entregado a la empresa Autocares Roncero. Premio al Medio de Comunicación Social para los Servicios Informativos de TVE. Premio a las Corporaciones Locales por su apoyo al movimiento asociativo para los Ayuntamientos de Calanda (Teruel) y Santa Coloma de Gramanet (Barcelona). Premio a la Colaboración Profesional por su generosidad y creatividad demostrada en el nuevo logotipo de COCEMFE al diseñador Javier Mariscal.

Fundación Municipal de Servicios Sociales  
Ayuntamiento de Gijón

Avenida de la Constitución, 4  
33207 Gijón  
Tel. 985 175 087 - Fax. 985 175 088

# LA PÁGINA WEB QUE CAPTA VOLUNTARIOS PARA ORGANIZACIONES HUMANITARIAS

## www.hacesfalta.org

### LA PÁGINA WEB QUE CAPTA VOLUNTARIOS PARA LAS ORGANIZACIONES HUMANITARIAS: WWW.HACESFALTA.ORG

Hacesfalta.org es un proyecto online dedicado a fomentar y facilitar el voluntariado en el mercado de Habla Hispana. Desde el sitio web es posible encontrar una oferta de trabajo remunerado en una ONG, saber de ofertas trabajo voluntario o participar en acción virtual, la cual permite colaborar desde Internet sin hacer aportaciones económicas.

#### ¿CÓMO NACE EL PROYECTO Y EN QUÉ CONSISTE?

La idea surgió el año 2000, al comprobar la gran aceptación que tenía la Bolsa de Trabajo de nuestro primer proyecto, canalsolidario.com. Era tanta la demanda de oportunidades de trabajo como la oferta de puestos de voluntarios, así que decidimos lanzar un website independiente dedicado íntegramente a la acción solidaria directa. Además, el lanzamiento se hizo coincidir con la proclamación en diciembre del Año 2001 como Año Internacional del Voluntariado.

#### ¿QUÉ OS PROPONÉIS CON ÉL?

Hacesfalta.org está dedicado, sobre todo, a dar a conocer tanto la labor como las necesidades de todos aquellos grupos que, por la razón que sea, no suelen tener voz en los grandes medios de comunicación. Aunque cualquier ONG, pequeña o grande, tiene cabida, intentamos prestar una atención especial a grupos cuyas áreas de trabajo reciban menos atención de la opinión pública, o sean demasiado pequeños para aparecer en los medios. En hacesfalta.org procuramos que, además de sus anuncios de voluntarios, haya información sobre su actividad en nuestras páginas informativas, tales como Noticias y Experiencias, que recoge testimonios y reportajes sobre el trabajo solidario día a día, narrado de primerísima mano.

#### ¿TRABAJO REMUNERADO EN UNA ONG?

¿Por qué no? La verdad es que has tocado un tema de lo más polémico entre las ONG. En hacesfalta.org y en Canal Solidario hemos escrito ya artículos sobre ésta cuestión y todavía no hemos vislumbrado ningún asomo de acuerdo. Algunas organizaciones no



Página de entrada a la web de hacesfalta.org

emplean más que voluntarios, porque consideran contradictoria la idea de cobrar por prestar un servicio solidario, y otras apenas acogen trabajadores no remunerados, porque buscan un equipo permanente y de plena dedicación, y eso pocos voluntarios pueden permitírselo. La verdad es que la mayoría de las ONG emplean una combinación de ambos, como es nuestro caso, y con excelentes resultados por ambas partes.

Estamos habituados a considerar que una persona con discapacidad ha de ser por fuerza solo receptor de la ayuda que prestan los voluntarios pero, ¿podría ser voluntario una persona con discapacidad?

¡Por supuesto! Y en hacesfalta.org hemos contado con el privilegio de conocer a discapacitados que prestan servicio en ONG: La presidenta de AESLEME, Cristina, es tetrapléjica, y dedica su vida a prevenir las lesiones medulares. Otros casos que hemos conocido son el de Julio, un discapacitado psíquico que trabaja en ADFYPSE, en Leganés, y que ha conseguido ser monitor de un taller ocupacional. En Disminuidos Físicos de Aragón tienen actividades mixtas en las que los discapacitados son tanto prestadores como receptores... En fin, varias decenas de ejemplos. Una persona dependiente podría prestar incluso su servicio navegando por Internet o enviando cartas en nombre de Amnistía Internacional, si cuenta con medios técnicos a su alcance para ello.

#### ¿CÓMO ANIMARÍAIS A ALGUIEN AJENO AL VOLUNTARIADO A VISITAR HACESFALTA.ORG Y PARTICIPAR EN ALGUNO DE VUESTROS PROYECTOS?

Lo primero, que lea las Experiencias de los voluntarios que hay en nuestra página, que participe en el Foro, que vaya a la sección de noticias que tenemos... Seguro que hay alguna información que llama su atención, y quizá quiera saber un poco más. No se pueden imponer los valores a nadie, sino que cada uno debe seguir su propio ritmo. Lo primero que los "recién llegados" a la web nos preguntan es cómo ir al Tercer Mundo, cómo solucionar problemas... Pero les aconsejamos trabajos fáciles, incluso cosas que puedan hacer desde casa, para que vayan habituándose a la estructura de la ONG y evitar las menos decepciones posibles. También buscamos que cada

**Hacesfalta.org es un proyecto on-line dedicado a fomentar y facilitar el voluntariado en los países de Habla Hispana. Desde este sitio web es posible encontrar una oferta de trabajo remunerado, trabajo voluntario o encontrar alguna acción virtual en la cual participar**



Responsables del proyecto HACES FALTA.

uno se dirija a arreglar su pequeño mundo, quizá colaborando en la oficina de una asociación de su pueblo o barrio, algo que sabemos tiene muy poco "glamour", pero que es muy necesario, tanto para los colectivos como para "rodaje" de un voluntario que quiera comprometerse más a fondo en el futuro.

La idea de poder colaborar con organizaciones y proyectos concretos a través de Internet es muy interesante, entre otras cosas porque permite a aquellos que desean ayudar económicamente y no tienen recursos para hacerlo. ¿Podrías explicarnos brevemente en qué consiste esa fórmula solidaria?

Esta fórmula ya existía antes del nacimiento de Internet: campañas de recogida de firmas, artículos de boletines, o cartas y postales enviadas por ONG's como Amnistía Internacional o Greenpeace para evitar atentados contra el Medio Ambiente o los Derechos Humanos. Ahora consisten básicamente en eso: redes de personas que contribuyen con su trabajo desde casa al que hacen los voluntarios en las oficinas. Miles de cartas enviadas por simpatizantes de Amnistía Internacional han presionado para conmutar la pena de muerte a un joven de Texas, Napoleón Beazley. También se puede mantener la web de alguna asociación que lo necesite, para que no tengan que pagar a un técnico. Son trabajos ideales para personas que no disponen de tiempo o tienen problemas de desplazamiento.

**¿CÓMO SE SUBVENCIONA TODO VUESTRO TRABAJO?**

Hacesfalta.org cuenta con un patrocinador, la cadena de restaurantes VIPS. Es una forma de patrocinio casi ideal, puesto que la idea propia del portal de voluntariado procede de una persona de la cadena, y no de una campaña de publicidad o marketing solidario. Aunque les mantenemos informados, hasta ahora el papel de VIPS ha sido auténticamente ético y comprensivo, y no interfieren en la estructura de la página. Sin embargo, sí necesitamos patrocinadores para otro proyecto de la Fundación Chandra, [www.donagratias.com](http://www.donagratias.com), que consiste en recaudar fondos para proyectos solidarios a través de los banners publicitarios de esos patrocinadores. Cualquiera que quiera participar en el proyecto que nos llame al 91 3451230.

**¿CUÁL ES PROYECTO DEL MES Y CÓMO FUNCIONA?**

En [donagratias.com](http://donagratias.com) se abren dos convocatorias de selección de proyectos. Han de ser proyectos por realizar y con un coste que no exceda de, más o menos, un millón de pesetas. Se alterna la presencia en la página de un proyecto nacional con uno internacional, y se mantiene hasta cubrir el coste del proyecto. Cada día que un internauta visita la página y hace clic, cada patrocinador donará cinco pesetas al proyecto. De modo que, cuantos más patrocinadores tengamos, más proyectos podremos cubrir.

**¿CUÁL ES LA ESTADÍSTICA DE VISITAS DE LA PÁGINA?**

En [hacesfalta.org](http://hacesfalta.org) excelente. Tenemos unos 5.000 suscriptores que reciben en su buzón de e-mail nuestro boletín semanal, y unas 15.000 sesiones al mes. De estas, se abren más de 127.000 páginas, lo que quiere decir que los internautas no se quedan sólo en la primera página, sino que leen las noticias, escriben en el foro, y participan de todos nuestros servicios. En julio hemos conseguido, además, llegar a más de 10.000 intereses enviados a las ONG: esto quiere decir que ha habido más de 10.000 personas que han enviado al menos un e-mail para participar en un proyecto como voluntarios.

**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 GIJÓN · ASTURIAS

**ORTOPEDIA MIERES**

- Técnicos Ortopédicos Titulados.
- Especialistas en plantillas y calzado geriátrico.
- Distribuidores de material clínico.
- Sillas de ruedas, camas, ayudas de baño, etc.

**SU ORTOPEDIA EN LAS CUENCAS**

CARREÑO MIRANDA 26, MIERES  
 TEL Y FAX. 985 463 007

**¿CÓMO OS PROMOCIONÁIS?**

Hasta ahora se han interesado por las páginas varios medios de comunicación, pero intentamos que siempre se de importancia tanto a nuestra página como a los contenidos: solemos hacer acuerdos con medios de comunicación para hacerles llegar convocatorias urgentes de voluntariado, o noticias que requieran mayor difusión que la que da la Red.

**¿CÓMO VEIS EL FUTURO DEL VOLUNTARIADO, AHORA QUE SE TERMINA LA PRESTACIÓN SOCIAL SUSTITUTORIA?**

Pues, personalmente, yo creo que pasado el primer susto se arreglará todo: los objetores que realmente sientan el valor de lo que hacen se quedarán en las ONG, aunque les dediquen menos horas. Ya ha pasado, de hecho. Y los que no sientan el trabajo, pues tampoco tiene sentido que se queden. Lo que hay que hacer es promover el voluntariado desde las Administraciones, que no se vea como una cosa únicamente de los jóvenes, sino que implique realmente a toda la sociedad civil, y que las propias ONG cuiden también a sus voluntarios: que les tengan informados, que les den formación, que les hagan sentirse parte de las ONG. Afortunadamente, este año se ha incrementado el número de ciudadanos implicados, o sea que las cosas no están tan mal.

**¿CÓMO ES EL PROCESO DE BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DE VOLUNTARIOS QUE REALIZÁIS PARA LAS ONG'S?**

No participamos en la selección. Únicamente buscamos darle toda la difusión posible a su trabajo y a sus necesidades. Cuando una persona encuentra una oferta que le interesa, rellena un formulario con sus datos, que es enviado automáticamente al mail de la ONG, o se le da un teléfono para que llame si ésta no tiene Internet. Tenemos un contador de intereses, para difundir en otros medios las que llaman menos la atención, pero no conocemos los datos de los interesados para salvaguardar su intimidad. Cada ONG sabe qué necesita en cada momento, así que deben ser ellas las encargadas de contactar y seleccionar a los interesados.

**¿QUÉ TIENE QUE HACER UNA PERSONA QUE ESTÉ LEYENDO ESTAS PÁGINAS PARA INCORPORARSE COMO VOLUNTARIO A ALGUNO DE VUESTROS PROYECTOS?**

Si quiere, puede venir a visitarnos o escribirnos un e-mail, e intentaremos que se sienta a gusto. A lo mejor, después de ver las páginas, acaba encontrando una ONG que le gusta más y nos deja, pero bueno, para eso estamos.

**Carrefour**

con Carrefour es posible

AZABACHE LA CALZADA Los Fresnos parqueAstur

www.isastur.es

**GRUPO ISASTUR**®

<b>ISASTUR</b> ingeniería y montajes	<b>(ac&amp;a)</b> automatización y control	<b>IMOGA</b> montajes y obra civil	<b>ISERTIA</b> informática y comunicaciones	<b>ICOSCON</b> ingeniería y construcción
---	---	---------------------------------------	--	---

**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE RIBADESELLA**

**GRUAS ROXU**

<b>OVIEDO</b> Ctra. Santander, Meres (Siero) Teléfono 985 793 636 Fax 985 794 048	<b>GUJÓN</b> Tremales, 11 Teléfono 985 357 743	<b>AVILES</b> Tabaza Teléfono 985 515 091 Fax 985 515 582
--	--	--

Website: www.gruasroxu.com/E-mail: rosu@gruasroxu.com

# DOMÓTICA: LA VIVIENDA INTELIGENTE

## SEGURIDAD, VIGILANCIA Y AYUDA PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La Domótica es un sistema de control con múltiples aplicaciones. Estos sistemas son muy conocidos en el resto de Europa y en España empieza a haber una fuerte demanda debido a los cambios sociales y a las necesidades de personas con problemas físicos, ancianos, enfermos y niños. Intelcase es una empresa especializada en este tipo de instalaciones que ofrece, además, un producto en exclusiva como es el Videoinspector, ideal para el control y seguimiento, incluso desde fuera del domicilio, de personas que han de estar permanente bajo control por su discapacidad.

### ¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA DOMÓTICA A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD?

La tecnología avanzada que hay hoy día, aplicada a la vivienda, da muchísimas combinaciones y posibilidades. Podríamos decir que, teniendo en cuenta la problemática de un discapacitado, la Domótica ofrece una solución tecnológica a su medida. Por ejemplo: si una persona es amputada o no puede utilizar las manos, un sencillo sistema de células foto - eléctricas accionan los mecanismos necesarios para que a su paso se abran y cierren todas las puertas, grifos, se enciendan y apaguen luces, etc. de forma automática.

### ¿CÓMO PODRÍA AYUDAR A UNA PERSONA CON DEMENCIA SENIL, ALZHEIMER O PARKINSON EL SISTEMA DE VIGILANCIA INTEGRADA POR ORDENADOR, ES DECIR, EL VIDEOINSPECTOR?

Puede ser de gran utilidad, sobre todo para la familia o el cuidador. Gracias a un sistema sencillo,

práctico y asequible en precio, la persona que esté a cargo del enfermo puede estar en contacto visual y acústico con él. Eso permite que, mientras se cuida al enfermo, se puedan realizar otras actividades en estancias diferentes de la vivienda, incluso acudir al trabajo. Basta con disponer cerca de un ordenador personal para poder ver en todo momento lo que está haciendo el enfermo, todo ello gracias a un sistema de microcámaras situadas estratégicamente y discretamente en las estancias que queremos someter a control. En el caso de que el enfermo acudiera a algún sitio especialmente peligroso para él como el baño o las escaleras, es posible programar un sistema de aviso que automáticamente ponga al corriente al cuidador de la situación. Eso da cierta tranquilidad, descanso y sensación de control a la persona a cargo del enfermo, habitualmente sometido a la tensión que provoca el impredecible comportamiento de la persona que tiene a cargo.

### ¿QUÉ OTRAS APLICACIONES TIENE LA DOMÓTICA PARA UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD?

Seguridad en caso de avería de gas o agua, ya que los propios dispositivos domóticos detectan la avería y cierran automáticamente los circuitos hasta su reparación. Permite estar conectado a una central de alarmas permanentemente. Sería imposible enumerar todas las aplicaciones que tiene, sobre todo para las personas de la Tercera Edad y con alguna discapacidad. Intelcase estudia cada caso específico, proponiendo al cliente aquella solución que más se adecue a sus necesidades y expectativas.

*"Estamos trabajando para unir la video - vigilancia con la Domótica y en estos momentos tenemos un producto en el mercado que se llama Vidobus. Con este producto conseguimos dar un paso más en el amplio campo de la Domótica"*



# 20 AÑOS DE

## TESTIGO DE LOS LOGROS EN MATERIA DE INTEGRACIÓN

La popular revista En Marcha que edita COCEMFE en toda España, ya ha cumplido ese tiempo y algo más, y aunque el estribillo del tango famoso asegure ese aserto, lo cierto es que la citada revista ha conseguido durante estos años llenar un vacío de considerables dimensiones, en lo que se refiere a la información y comunicación de noticias sobre nuestro colectivo, que considero muy importante.

Alguien que mínimamente se encuentre interesado en conocer el desarrollo histórico del colectivo de discapacitados físicos en nuestro país a partir de la llegada de la democracia, encontrará elementos de información y divulgación muy valiosos recorriendo sus páginas.

Lo que comenzó siendo un pequeño boletín casi interno de la entonces nominada Oficina de Gestión de los Minusválidos Físicos de España que dirigía José Alba, se convirtió posteriormente en órgano de divulgación de la entidad más representativa del sector de la discapacidad física hoy en España (COCEMFE), los 1.000 ejemplares que fueron distribuidos en la primera de sus ediciones se han convertido hoy en unos 15.000, de los cuales aprox. 700 se distribuyen en organismos, instituciones y asociaciones de ámbito europeo y americano.

Nació con un doble sentido y eso queda muy debatido en los Consejos de entonces, por una parte servir de canal de comunicación interna de las acciones de la entidad, y por otra, ser un medio de REIVINDICACIÓN, fuerte y duro, de las dificultades y problemas que aquejaban al colectivo de minusválidos físicos, que como muchas cosas en este país, habían estado ocultos y enterrados durante demasiados años.

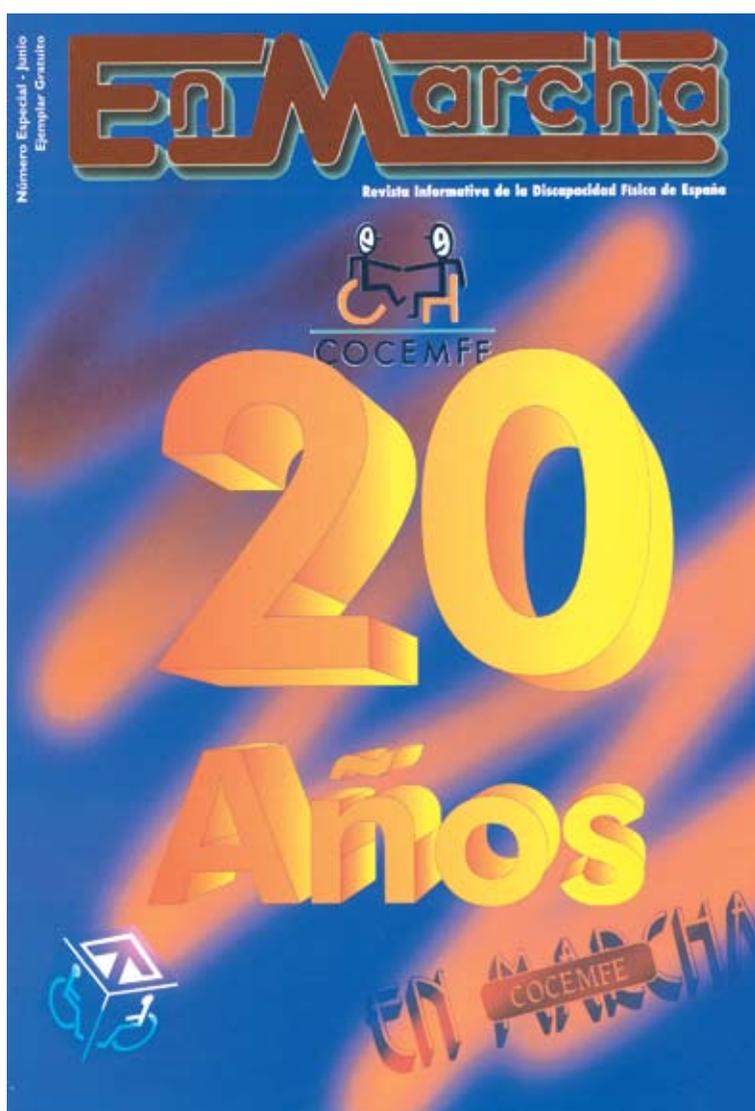


Dedicatoria de Su Majestad La Reina Doña Sofía a la revista En Marcha con motivo de su 20 aniversario

# ENMARCHA

## ACCIÓN DE LA HISTORIA RECIENTE DE NUESTRO PAÍS

**“La revista ha conseguido durante estos años llenar un vacío de considerables dimensiones, en lo que se refiere a la información y comunicación de noticias sobre nuestro colectivo, que considero muy importante.”**



Portada de EnMarcha con motivo de su 20 aniversario

Si el primer objetivo era sencillo de cumplir, el segundo era ya más complicado, puesto que se daba la paradoja de tener que criticar (aunque eso sí, crítica constructiva, útil y beneficiosa para nuestro colectivo, y por extensión para toda la sociedad española) a quien en principio financiaba tanto la revista como el resto de actividades de la administración, nos tocó en aquellos años lidiar este toro difícil y complicado, haciendo gala de finos toreros estilistas. A la postre el resultado fue excelente y positivo, incluso muchos de los entonces responsables de los servicios sociales en la administración que "a priori" eran objetos de nuestras críticas, pudieron aprovecharse de ellas, utilizándolas como punta de lanza dentro de sus propias instituciones.

Esto en muchas revistas actuales del mundo de la discapacidad, es algo que se echa en falta, el pasteleo insulso e injustificado, repugna incluso a los mismos protagonistas más aún a los lectores, por ello es necesario volver a retomar ese espíritu primigenio de la Revista en Marcha y con ello hacer más creíbles e importantes sus ediciones, espero que el mismo que ha impregnado hasta ahora a "serCapaz" lo siga practicando y acrecentándolo en el futuro.

Pedro Moreno de Lera

# LA BUSQUEDA DE EMPLEO

EN ESTE NÚMERO HEMOS QUERIDO COMENZAR CON LOS ELEMENTOS PREVIOS A LA ENTREVISTA DE TRABAJO. TANTO LA CARTA DE PRESENTACIÓN O AUTO CANDIDATURA COMO EL CURRÍCULO NOS PUEDEN AYUDAR A SER ELEGIDOS PARA UNA ENTREVISTA DE TRABAJO. ACOMPAÑAREMOS TAMBIÉN ESTAS NOTAS CON EJEMPLOS QUE PUEDEN SERVIR DE REFERENCIA PARA VUESTRAS PRIMERAS CANDIDATURAS.

[www.cocemfeasturias.es/sil](http://www.cocemfeasturias.es/sil)

## CARTAS DE PRESENTACIÓN

### QUE SON

Instrumentos de marketing que acompañan al Curriculum.

### USO

- En respuesta a un anuncio en prensa.
- Mailing directo, sin anuncios.
- Referencia a conocidos.

### REQUISITOS

- Nombre y cargo de la persona a la que se dirige.
- Nombre y dirección de la persona que lo envía.
- Fecha de envío.
- Papel y sobre de calidad.
- Presentación adecuada.

### QUE ES

Es la representación de nuestro historial profesional.

### SU FINALIDAD

- Listado de nuestros logros profesionales.
- Presentación al puesto al que aspiremos.
- Iniciativa a la hora de conseguir una entrevista.

### TIPOS

- Cronológico.
- Funcional.
- Mixto.

## CRONOLÓGICO

### DEFINICIÓN

Es un listado de fechas, empresas donde se ha trabajado, puestos ocupados, titulación académica y datos personales.

### CUANDO UTILIZARLO

- Cuando se ha progresado en los puestos desempeñados y estos se dirigen en una línea determinada.
- Se han hecho pocos trabajos y funciones idénticas o similares.
- No se quiere cambiar de línea de trabajo.
- Se requiere resaltar haber trabajado en una empresa de gran prestigio.



Página de presentación de la web del SIL.

## INCONVENIENTES

- Puede contener información poco beneficiosa para nuestro interés.
- Puede inducir a rechazar a una persona que tenga experiencia en muchos campos, por considerarla inespecializada. No destacar las funciones desempeñadas.

## B FUNCIONAL

Se centra en las funciones realizadas en los diversos trabajos de nuestra vida profesional.

Proporciona una experiencia contrastada a través de logros, y resolución de problemas en cada área funcional.

### CUANDO UTILIZARLO

- Cuando interesa eliminar aspectos que pueden ser considerados negativos (empresas o puestos de poca relevancia).
- Interesa suprimir fechas que puedan darnos mala imagen (de gran rotación, que puedan indicar inestabilidad personal).
- Seleccionar trabajos y funciones acordes con el puesto que se solicita.
- Resaltar los logros en las funciones específicas reseñadas.

## INCONVENIENTES

Puede dar demasiado énfasis a las funciones, en detrimento de las empresas donde se ha trabajado, y de los puestos desempeñados.

## C MIXTO

Une las características del curriculum cronológico y funcional.

### CUANDO UTILIZARLO

- Se requiere aprovechar cosas de los dos modelos anteriores.
- Cuando se ha estado en empresas y puestos de prestigio con otros de poca importancia, conviene resaltar las fechas, puestos, funciones y nombres de las empresas importantes junto a los logros obtenidos de las empresas de menor calibre, sin necesidad de identificar éstas últimas.

SERVINTER, S.A  
 A/at.: D. Roberto García Osorio  
 Dpto. de Personal  
 Pol. De Raices, nave 17- B  
 33220 Lugones (Asturias)

Gijón, 20 de julio de 2001  
 Estimado Señor:

Me dirijo a usted, como responsable del Departamento de Personal, ya que mi formación es FP1 Gestión Administrativa y tengo diversos cursos que complementan mis estudios.

Como verán en el C.V por mi trayectoria formativa y laboral considero que puedo, perfectamente, desarrollar las funciones propias de Aux. Administrativo dentro de su empresa, por este motivo, me gustaría que considerase mi candidatura para cubrir un puesto de trabajo con estas características.

Me agradecería mucho tener una entrevista personal con Vd., con el fin de comentarle algunos datos que estimo pueden ser de su interés.

A la espera de conocerle personalmente, le saluda atentamente.

Fdo. Elena Vicente Ruiz  
 Elena Vicente Ruiz  
 C/ Donato Argüelles Nº12-3ºB  
 33204 Gijón (Asturias)

# CARTA DE PRESENTACIÓN

## DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos: Ramiro Núñez García  
 Lugar y fecha de nacimiento: Gijón (Asturias) 18-01-1975  
 Domicilio: C/ La Luna, 54 3º D  
 Localidad: 33205 Gijón  
 Tels: 985 342 671/656 783 421  
 Carnet de conducir: B-1

## FORMACIÓN ACADÉMICA

FP. 1 Gestión Administrativa en el Instituto de Enseñanza Jovellanos de Gijón (1995).

## FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- Curso de Contabilidad. INEN. Gijón . 600 horas, (1996).
- Curso de Nóminas y Seguridad Social. Centro de Formación en Nuevas Tecnologías. Gijón 200 horas, (1997).

## IDIOMAS

- Inglés: Buen nivel, tanto de lectura y escritura, como conversacional. Tercer curso de la Escuela de Idiomas de Gijón.

## EXPERIENCIA LABORAL

- Colaboración con el Departamento de Administración en la empresa IRFUSA S.A. del área del metal, en Gijón, (1998).
- He trabajado como Aux. Administrativo para la empresa RODIL S.L. durante 6 meses, (1999).

## OTROS DATOS

- Disponibilidad inmediata.
- Conocimientos de los siguientes programas informáticos: Windows 2000, Microsoft Office, Contaplus y Nominaplus.
- Muy dispuesto a ampliar conocimientos.
- Capacidad de contacto humano.
- Trabajo en equipo.

Curriculum cerrado al 12 de Enero de 2000.

# CURRICULUM VITAE

# INTERNET

## LA GRAN RED ES UNA HERRAMIENTA CADA VEZ MÁS EFICAZ DE INTEGRACIÓN



### TRÁMITES, AYUDAS Y EMPLEO PÚBLICO

Recientemente la Administración ha puesto en la red un portal que aúna los servicios que presta la Administración del Estado tanto central y nacional como autonómica y local. En él se puede consultar el BOE, los diferentes boletines de CCAA, Ayuntamientos y el de la Comunidad

Europea. Se puede entregar la declaración de la renta, comprar Bonos del Tesoro, obtener información sobre termalismo social, etc. Así mismo se puede acceder a las ayudas y subvenciones que convocan todas las Administraciones públicas, así como a las ofertas de empleo público de las mismas. [www.administracion.es](http://www.administracion.es)



### VIVIENDA Y DISCAPACIDAD

La página del Principado de Asturias donde se puede encontrar información sobre legislación autonómica al respecto y ayudas para conseguir una vivienda. [/www.princast.es/asunsoci/vivienda](http://www.princast.es/asunsoci/vivienda)



### RELACIONES HUMANAS PARA JÓVENES DISCAPACITADOS

Agencia de relaciones humanas dirigida por un médico discapacitado. Pensado para aquellas personas que se sienten solas o buscan alguien con quien relacionarse. [www.mr-relaciones.com](http://www.mr-relaciones.com)



### FORMACIÓN LABORAL ESPECIALIZADA ON-LINE

Escuela virtual de empresa. Para aquellos que deseen formarse desde su lugar de residencia o desde su propio domicilio vía Internet, esta página web de la Universidad virtual de Barcelona ofrece cursos, masters y postgrados. [www.evdn.com](http://www.evdn.com)



### REALIZAR ESTUDIOS SUPERIORES POR INTERNET

Gracias a esta iniciativa ahora se puede hacer una carrera por Internet, sin necesidad de desplazamientos ni incompatibilidad de horarios. <http://www.uoc.edu>



### AGENCIA DE VIAJES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Esta agencia da atención a todo el territorio nacional y al extranjero por teléfono. Está especializada en turismo adaptado tanto de España como el resto del mundo. [www.rbtrave.l.es](http://www.rbtrave.l.es)



### TURISMO RURAL EN ASTURIAS

Casa adaptada totalmente para personas con discapacidad (baño, cocina, medida de las puertas, accesos, patio con césped y barbacoa, etc.) enclavada en un maravilloso entorno rural. [www.lacasonadelcura.com](http://www.lacasonadelcura.com)



### TURISMO AVENTURA ADAPTADO

Para saber qué se siente en un medio en el que no existen barreras para el discapacitado como es el agua, nada mejor que pasar unas vacaciones en el Club de Actividades Subacuáticas Tortuga. Ubicado en Las Palmas de Gran

Canaria, este Club da cursos de buceo para personas con discapacidad, tiene transporte adaptado para visitar la isla y ofrece la posibilidad de practicar otros deportes como tiro con arco, vela, etc. [www.buceoadaptado.com](http://www.buceoadaptado.com)



### EMPLEO

Mercado de empleo para personas con discapacidad. Ofertas, demandas, formación, etc. [www.mercadis.com](http://www.mercadis.com)



### EMPLEO EN ASTURIAS

Página informativa del Servicio de Integración Laboral de COCEMFE - Asturias donde encontrarás ofertas de trabajo, información sobre los cursos gratuitos para personas con discapacidad, etc. [www.cocemfeasturias.es/sil.htm](http://www.cocemfeasturias.es/sil.htm)



### TELETRABAJO

Posibilidad de trabajar desde tu propio domicilio a través de esta página web. [www.flasióng.com](http://www.flasióng.com)

### AUTOMÓVILES ADAPTADOS

Ofertas y condiciones especiales. [www.cocemfe.es/fiat.html](http://www.cocemfe.es/fiat.html)



### VOLUNTARIADO

Aunque tengas una discapacidad también puedes ser voluntario. En esta página web encontrarás toda la información que precisas para prestar tu ayuda.



www.canalsolidario.org

**SALUD**

Todo lo que necesitas saber sobre tu discapacidad o enfermedad. Medicina convencional, medicina alternativa, psicología, productos farmacéuticos, congresos, etc. www.buscasalud.com



**EL CENTRO INTERNACIONAL DE RESTAURACIÓN NEUROLÓGICA**

El Centro Internacional de Restauración Neurológica, es una institución científico-médica cubana donde se ha creado una tecnología para el tratamiento Neuro-Restaurativo, Multifactorial, Intensivo y Personalizado. www.ciren.ws



**CERMI**

El Comité Español de Representantes de Minusválidos informa en esta página de sus avances y propuestas en torno a la integración social de las personas con discapacidad, convenios suscritos con los diferentes ministerios, etc. www.cermi.es



**COCEMFE**

La Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España tiene una página web de obligada visita para las personas con algún tipo de discapacidad. Entre otras cuestiones informa de las vacaciones subvencionadas

para el colectivo por el INMSERSO, tiene un servicio de integración laboral, residencia de estudiantes, etc. www.cocemfe.es



**DIARIO SOBRE DISCAPACIDAD**

Información sobre todo lo que tiene que ver con la discapacidad. Noticias sobre avances científicos, ortopédicos, legislativos, etc. www.solidaridaddigital.com

**RED DE TELECENTROS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (GRATUITOS Y ADAPTADOS)**

TELECENTRO AVILÉS I. C/ Jovellanos, 3. Horario de 8:00 a 20:00 horas, de lunes a viernes.

TELECENTRO LA CAMOCHA, GIJÓN. C/ Ernesto Winter, 7. Horario de 10:00 a 19:00 horas, de lunes a viernes.

TELECENTRO LLANES. C/ La Arquera, s/n. Horario de 11:00 a 15:00 y 17:00 a 21:00 horas, de lunes a viernes.

TELECENTRO VEGADEO. Avenida de Taramundi, 12, bajo. Vegadeo. Horario de 4 a 9.

TELECENTRO MIERES. C/ Teodoro Cuesta, 31. Horario de 10:00 a 20:30.

TELECENTRO VALNALÓN. LA FELGUERA. Ciudad Tecnológica Valnalón. C/Hornos Altos, s/n. Horario de Horario de 9.00 a 19.00 horas. Reserva un ordenador en el 985 67 80 90.

El resto de los Telecentros como Avilés 2, Sotrandio, Cudillero, El Franco, Sobrescobio, Somiedo, Tapia, Taramundi, Tineo, Valdés, Coaña, Cinco Villas, Narcea, S.M.R.A., Carreño y las nuevas incorporaciones podrás encontrarlas en la página web: www.asturiastelecentros.com

En Oviedo podrás visitar Internet en la zona de navegación de Faedis, C/ Asturias, 25 bajo. Tlf: 985 96 30 76.



**NAVEGA POR INTERNET DESDE TU CASA**

- Placa base DURON D.F.I.
- Procesador AMD DURON 800 MHZ
- Disco duro 30 GB
- Memoria DIMM 128 PC - 133
- Monitor 15" color SAMSUNG
- Regalo de altavoces y micrófono

**PRECIO ESPECIAL: 109.119 PTA**

- IMPRESORA H.P. 840 C.....16.900
- SCANNER HP 2200 USB.....14.500
- GRABADORA HP 12X8X32.....29.000
- DVD 16 K.....14.625

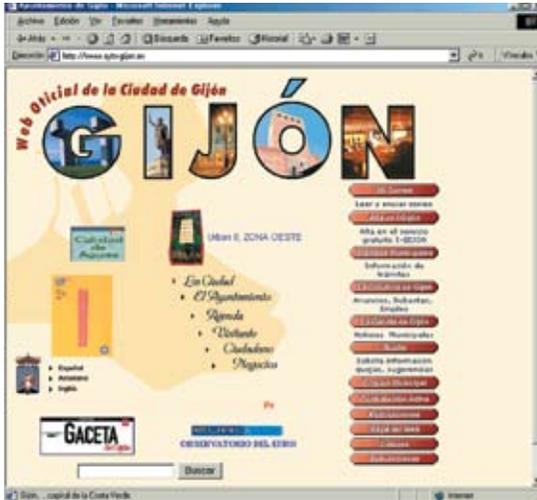
- Financiación a tu medida
- Posibilidad de que te compremos tu viejo ordenador
- Te informamos sobre ayudas y subvenciones
- Instalación a domicilio
- Información y venta
- 686 889 199- 649 153 818
- e-mail: castano@telecable.es

**OFERTA**



# INTERNET EN GIJÓN

ENTREVISTA A D. JOSÉ M<sup>o</sup> PÉREZ, CONCEJAL DE PROMOCIÓN ECONÓMICA, COMUNICACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS DEL AYUNTAMIENTO DE GIJÓN



La página web del Ayuntamiento de Gijón es: [www.ayto-gijon.es](http://www.ayto-gijon.es)

## ¿QUÉ ESTÁ HACIENDO EL AYUNTAMIENTO DE GIJÓN PARA ACERCAR INTERNET A LOS CIUDADANOS?

El Ayuntamiento está trabajando en tres líneas fundamentales: acercar los equipamientos informáticos al conjunto de los

gijoneses y gijonesas con una importante red de mediatecas y telecentros, desarrollar planes de alfabetización informática entre todos los colectivos ciudadanos, y, en paralelo, facilitar la información y los trámites municipales a través de Internet.

Es una tarea compleja que requiere la colaboración y coordinación de todos los servicios municipales e, incluso, de otras administraciones. En este momento tenemos una importante colaboración por parte del Gobierno del Principado de Asturias que queremos mantener y mejorar.

## ¿QUÉ SON Y DÓNDE ESTÁN UBICADOS LOS TELECENTROS Y LAS MEDIATECAS QUE HA DISPUESTO EL AYUNTAMIENTO? ¿ESTÁN ADAPTADOS PARA DISCAPACITADOS?

Ahora mismo está funcionando un telecentro en La Camocha y mediatecas en El Coto, La Arena, La Calzada y El Llano. El telecentro es un espacio concebido para el acceso a Internet, con actividades de formación dirigidas a la alfabetización y la difusión del uso de las nuevas tecnologías. Las mediatecas son bibliotecas en las que se han instalado ordenadores desde los que se puede utilizar Internet y todos sus servicios asociados, así como lugares donde se imparten actividades formativas similares a las del telecentro.

Son espacios pensados para todos los gijoneses y, por supuesto, también para aquellos personas que puedan tener alguna discapacidad. Por esa razón se ha prestado atención a la eliminación de cualquier barrera que dificultase el acceso o el uso de los ordenadores.

En los próximos meses continuaremos abriendo nuevos espacios en más barrios de la ciudad para que más ciudadanos puedan beneficiarse de sus servicios e incrementar ese porcentaje de casi el 30% de gijoneses que acceden habitualmente a la red. Hay que decir que este porcentaje de Gijón es el doble de la media española y está al nivel de países como Francia o Alemania.

## ¿QUÉ SERVICIOS OFRECE LA PÁGINA WEB DEL AYUNTAMIENTO DE GIJÓN? ¿SE PUEDEN REALIZAR GESTIONES BUROCRÁTICAS ON - LINE?

Nuestra página ofrece abundante información sobre las actuaciones y servicios municipales así como la posibilidad de conocer los diferentes trámites y obtener los impresos necesarios para su gestión. A través de Internet los ciu-

dadanos pueden comunicar al Ayuntamiento la necesidad de realizar obras de mantenimiento urbano en sus barrios o solicitar un volante de padrón que se les entregará en su domicilio. Estamos trabajando para que en las próximas semanas se ponga en marcha una nueva página que actualice el diseño que tiene en este momento y que incorpore nuevas prestaciones y servicios a los que ahora existen. A través de la página también facilitamos acceso gratuito a Internet y la posibilidad de obtener espacio para páginas web y 2 direcciones de correo electrónico.

## CARA AL FUTURO ¿CUÁLES SON LOS PLANES DE SU CONCEJALÍA RELACIONADOS CON INTERNET Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

Nuestro objetivo es incrementar el nivel de información y servicios que los ciudadanos reciben, facilitando la participación pública y potenciando la democracia en el nivel local, el más próximo a cada uno de nosotros.

Vamos a poner en marcha una red ciudadana y a facilitar formación a los colectivos sociales para potenciar el uso de Internet, así como facilitarles espacios en la red para que den a conocer sus actividades al conjunto de los ciudadanos por esta vía.

Internet es una herramienta que tenemos que usar para acortar las distancias entre quienes tienen medios y conocimientos y quienes no disponen de ellos. Si no lo hacemos corremos el riesgo de que las distancias entre ciudadanos se incrementen.

Nuestra apuesta es muy fuerte y sabemos que los ciudadanos la comparten y la apoyan.



D. José M<sup>o</sup> Pérez Concejal de Promoción Económica Comunicación y Nuevas Tecnologías

# EMTUSA

## EL TRANSPORTE PARA TODOS



Ayudar a mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos sin exclusión alguna. Con este objetivo presente, la Empresa Municipal de Transportes Urbanos de Gijón S.A. (EMTUSA) ha afrontado recientemente importantes mejoras e inversiones que también se

proyectan de cara al futuro. A la creación, ampliación y reajuste de líneas se ha sumado la adquisición de nuevos vehículos, todos ellos dotados de los más modernos equipamientos y sistemas para facilitar el transporte de viajeros con discapacidades físicas.

Hoy por hoy, EMTUSA cuenta con una moderna flota de autobuses adaptada a las necesidades de todos sus clientes. Así, de los 89 vehículos que componen la dotación total de la empresa, más de un 60 por ciento están preparados para albergar pasajeros cuyas características físicas les obligan a trasladarse en sillas de ruedas. De esta forma, queda claro que la política empresarial de EMTUSA no consiste solamente en transportar cada vez más viajeros a cuantos más lugares del municipio sea posible sino que, además, debe hacerlo con condiciones y calidad.



Una discapacitada probando la rampa el día de la inauguración.

Actualmente, EMTUSA tiene un total de 54 autobuses urbanos de plataforma baja y, cada uno de ellos, está provisto de un sistema especial de arrodillamiento para favorecer la accesibilidad de las personas discapacitadas al vehículo. Además, 22 de estos coches cuentan también con rampas de acceso que hacen más cómoda aún la subida de las sillas de ruedas. Asimismo, cada uno de estos vehículos tiene adaptado el diseño interior teniendo en cuenta las necesidades de las personas discapacitadas, y ofrecen un amplio espacio reservado para sillas de ruedas con cinturones de seguridad. Las más recientes incorporaciones a la flota, dos microbuses de 9 metros de longitud, tampoco han dejado de lado la eliminación de barreras y disponen como el resto de vehículos adaptados de EMTUSA de sistemas para favorecer la accesibilidad, así como de zonas reservadas a la ubicación de las sillas de ruedas que cuentan incluso con reposa-cabezas.

Todo ello deja clara la apuesta de EMTUSA por ofrecer a los ciudadanos un servicio cada vez más amplio y de mayor calidad, poniendo a su vez su propia aportación para hacer de la ciudad de Gijón un lugar más habitable donde las barreras dejan paso a la integración.

# Peso y discapacidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la obesidad como un problema de salud pública, tanto por las dolencias que conlleva como por los enormes gastos sanitarios que representa. En el caso de las personas con discapacidad, el sobre peso puede convertirse en un problema de difícil solución que viene a complicar la ya de por sí precaria situación física y psíquica del individuo. Debido a que es difícil, por no decir imposible en algunos casos, para este tipo de personas la práctica de algún tipo de actividad física o deporte, es normal que el sedentarismo lleve asociado un problema de sobrepeso. Dolencias como la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes, las enfermedades coronarias y los ataques cerebrales son consecuencia de los malos hábitos alimenticios, eso por no hablar de los problemas en huesos, articulaciones, trastornos psicológicos (depresión, falta de autoestima, etc.) y una mayor posibilidad de padecer cáncer de intestino, próstata o mama. Por tanto, desde los estamentos implicados en la salud de nuestra sociedad, se plantea cada día más la necesidad de encontrar fórmulas que palien los problemas derivados de una inexistente "cultura" alimenticia.

Resulta paradójico pensar que una sociedad tan avanzada como la nuestra haya descuidado algo tan importante como la nutrición para la salud de los individuos que la componen. El aumento del nivel de vida sostenido en las últimas décadas trajeron en España un cambio de hábitos alimenticios. Pasamos de una dieta basada en el consumo de hidratos de carbono a otra centrada en el consumo de proteínas (carnes y pescados) y grasas, llegando a suponer, en el caso de las proteínas, un 40% del aporte calórico que necesita nuestro organismo.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que una dieta equilibrada y saludable debe aportar al organismo una media de 1.800 calorías en las siguientes proporciones: las proteínas (carne, huevos, pescado...) serían el 15 % de la energía diaria total, el 25% han de ser grasas y los hidratos de carbono (pasta, arroz, fruta) el 60% restante. Hay por tanto un desequilibrio importante en nuestra dieta, debido a que los alimentos ricos en proteínas y grasas son más sabrosos, adoptamos modas anglosajonas como la hamburguesa y tenemos poco tiempo para cocinar, por lo que hacemos comidas rápidas a base de frituras, ultracongelados, bollerías, etc.

Este desajuste en la dieta está provocando enfermedades y trastornos inexistentes hace tan sólo tres o cuatro décadas.

Para comprender el proceso que provoca estas enfermedades en el organismo es preciso entender cómo actúa nuestro cuerpo una vez



ingerimos los alimentos. El cuerpo humano necesita las proteínas de los alimentos para regenerar células y tejidos de nuestro organismo. Aquello que le sobra lo almacena, pero antes ha de convertirlo en grasas, las cuales utiliza cuando el organismo no recibe el aporte alimenticio que precisa para el día. En el caso de las proteínas, ese proceso de transformación supone mucho esfuerzo para nuestro sistema digestivo, mucho mayor incluso que cuando se trata de almacenar alimentos grasos que hemos consumido. El sobre - esfuerzo resultante produce un desgaste de nuestro organismo cuyas consecuencias son enfermedades y trastornos.

Por otro lado, los nuevos valores sociales, más pendientes de la estética y el culto al cuerpo, son determinantes a la hora de decidir bajar de peso, en lugar de primar razones de salud y calidad de vida. Nos preocupan esos kilos de más cuando llega el verano, tenemos un compromiso social o el médico nos alerta después de sufrir algún problema serio de salud. Así es como hacemos peligrar nuevamente la salud con dietas milagrosas, realizando sobre - esfuerzos corporales al practicar actividades deportivas en unas dosis desaconsejables para organismos poco habituados al ejercicio físico. Lo que finalmente ocurre es que esos kilos que logramos perder , en un elevado porcentaje, se vuelven a coger una vez abandonada la dieta en cuestión.

Así las cosas, los expertos en nutrición se preocupan más por la reeducación de la sociedad, abogando por un cambio de hábitos

general en materia de alimentación. Es preciso concienciarse de que calidad de vida va indisolublemente ligado a buenos hábitos, no sólo en la alimentación, sino en lo referente a beber con moderación, absteniéndose si hay que conducir, dormir las horas necesarias, procurar no sobrecargarse de trabajo, abstenerse de fumar y consumir otras sustancias nocivas, etc.

Por tanto, las personas con sobrepeso y aquellas con tendencia a engordar no deben hacer regímenes alimenticios temporales, sino hacer un cambio de planteamientos en su alimentación. Es preciso que comprendan los problemas que acarrea al organismo una alimentación desequilibrada y den un nuevo enfoque a su nutrición, pensando en perder los kilos de más de forma gradual pero definitiva. El nuevo programa alimenticio, combinado con la práctica moderada y continuada de ejercicio físico, ha de contribuir al bienestar y el fortalecimiento de la salud.

Por tanto, para perder peso, lo primero que hay que hacer es estudiar bien los alimentos que componen nuestra dieta, ver qué cantidad de calorías nos aporta cada uno de ellos y cambiar aquellos que nos proporcionan un excesivo aporte calórico, como es el caso de las grasas, sustituyéndolos por otros con menos calorías pero que nos agraden o apetezcan igualmente.



Algunos consejos útiles para ayudarnos en ese cambio de hábitos serían:

- LAS BOLLERÍAS, las mantequillas y los alimentos grasos han de ser alimentos a erradicar casi definitivamente de la dieta, por tener un altísimo contenido en grasa. Para dar una idea de cual es el aporte calórico que tienen las grasas basta con compararla con otros tipos de alimentos: un gramo de hidratos de carbono (patatas, verduras, etc) aporta a nuestro organismo cuatro calorías. Un gramo de proteínas nos proporciona otras cuatro calorías. Un gramo de grasas aporta nueve calorías al organismo, más del doble. Uno de los alimentos que tiene un aporte calórico mayor es el aceite de oliva, por tanto hay que cuidar mucho con qué alimentos se combina; no es lo mismo utilizarlo para sazonar una ensalada que para freír. Mientras que en el primer caso a las calorías del aceite a penas hay que sumarle las casi inexistentes de la verdura, en el segundo el aporte calórico del aceite sumado al del alimento en cuestión suele ser muy alta, y por tanto, desaconsejada.

- LA COSTUMBRE de ingerir en grandes cantidades los alimentos dilata el estómago y nos obliga a comer más para conseguir la sensación de plenitud. También contribuye a ese agrandamiento el hecho de beber mucho durante las comidas. Para que el estómago vaya alcanzando medidas más reducidas hay que acostumbrarse a tomar alimentos en menor cantidad y esperar un tiempo razonable que permita al estómago reducir paulatinamente su volumen. Las personas que hacen una dieta y logran perder

peso y volumen, cuando ya han acostumbrado al estómago a ingerir pocos alimentos, vuelven a distender las paredes del mismo en muy poco tiempo si regresan a los antiguos hábitos de ingerir alimentos en grandes cantidades.

- HAY MUCHOS CONCEPTOS ERRÓNEOS relativos a comer. Cuando una persona quiere cambiar su alimentación suele asociar comer suave con ingerir platos como el típico filete a la plancha con una ensalada en sustitución de los platos de potaje y cocido, tradicionalmente considerados más pesados y que engordan más. Ese uno de los errores más habituales, y vamos a explicar por qué: El filete requiere aceite para freír la carne, al menos media cucharada para que no se pegue a la sartén, lo que supone un aporte de alrededor de 45 calorías más las de la carne, otras 110. Al filete hay que sumarle el aceite de la ensalada, mínimo una cucharada por ración, y eso si la aliñamos mínimamente, si no sería mucho más. Cada cucharada de aceite aporta 90 calorías. Tenemos por tanto que el filete a la plancha con la ensalada nos está aportando del orden de las 250 calorías como mínimo. Sin embargo, si cocinamos un plato de lentejas estofadas, con un chorro de aceite, incluso con su chorizo, estamos aportando a nuestro organismo al rededor de 180 calorías. Como se podrá apreciar, no sólo el aporte calórico de las lentejas es menor, sino que, al serle más costosa la digestión al organismo, la sensación de hambre llega mucho después que si hubiéramos ingerido el filete junto con la ensalada. Lo mismo podríamos decir del resto de los potajes. Tan sólo con eliminar la grasa que queda por encima cuando se va a servir tenemos que es mucho más efectivo para perder peso o mantener una dieta equilibrada el consumo básico de este tipo de alimentos, tradicionalmente considerados como los culpables del sobrepeso.

- UN ALIMENTO TRADICIONALMENTE evitado en las dietas de adelgazamiento es el pan, sobre todo en el desayuno. La realidad es que tiene pocas calorías (unas 100), es un alimento rico en hidratos de carbono y que llena, además de tener un sabor agradable. La mermelada tiene también pocas calorías, una cucharada no pasa de las 30, nos aporta hidratos de carbono y sus azúcares son de fácil absorción, siempre que su consumo sea moderado. Es la mantequilla la que tiene el aporte calórico excesivo, unas 70 calorías por tostada. Por tanto, si evitamos la mantequilla podemos seguir desayunando pan y mermelada, algo que satisface igualmente al paladar sin ingerir alimentos grasos. La leche se puede tomar entera si se toma con café por la mañana, muy aconsejable por las vitaminas liposolubles que no encontraremos en otros

# peso y discapacidad

alimentos. Si se hace un gran consumo diario de leche y se quiere perder peso es aconsejable tomar la semidesnatada.

- PARA EL PINCHO de media mañana es preciso evitar aquellos que nos aportan más grasas. La mayoría de los pinchos que ofrecen en las cafeterías suelen ser fritos, lo cual nos aporta por cada gramo unas 90 calorías. Uno de los que más se consumen es el de tortilla de patata, el cual tiene un alto contenido en calorías, provenientes de la patata frita. El queso tiene un 40 % de grasa, con lo cual es bueno evitarlo. El bollo de pan con jamón serrano sin tocino es más recomendable.

- LAS COMIDAS MÁS ACONSEJABLES al medio día son: los potajes (eliminando la grasa que queda por encima) y en cantidades moderadas, patatas guisadas con carne, pastas, verduras, arroces no grasos, y en general aquello que lleve en su condimento poco aceite, mantequilla o productos grasos similares.

- LA MERIENDA puede ser una tostada a la plancha, evitando todo lo que pueda ser graso como las bollerías, bizcochos, etc. Hay que tener en cuenta que un baso de aceite, utilizado habitualmente para la elaboración de un bizcocho casero, tiene unas 1.000 calorías.

-PARA LAS CENAS nada mejor que las sopas, retirando la grasa que se forma arriba, una pasta, tortilla, huevo frito, si se pasa con la espumadera por papel absorbente que le quite el aceite, patatas al vapor, frutas, verduras, etc.

- SE PUEDE INCLUIR ALGÚN DULCE en la dieta como las mermeladas, compota de manzana, natillas, flan de huevo, arroz con leche, macedonia de frutas, etc. Si se toman con moderación son parte importante de la dieta, nos hacen agradable la comida y aportan al organismo azúcares y otros nutrientes importantes.

- ES BUENO BEBER para eliminar toxinas. Las bebidas gaseosas tienen un bajo aporte calórico, se puede consumir una al día sin problemas. Si se van a consumir asiduamente se pueden tomar lait.

- ES PRECISO PREOCUPARSE de que las comidas se hagan sentado, con tranquilidad y a ser posible en familia, dándole la importancia que merece.

-ES CONVENIENTE NO IR A COMPRAR alimentos con el estómago vacío o con sensación de hambre. Para ello es aconsejable haber tomado el pincho de media mañana antes o ir tras el desayuno. Quien hace la compra con hambre llena la mitad del carro con cosas que apetecen y no son necesarias, es decir, los caprichos, y el problema es que una vez en casa se terminan consumiendo.

## ¿POR QUÉ SE RECUPERÓ EL PESO PERDIDO DESPUÉS DE HABER CONSEGUIDO ADELGAZAR?

### SOPA DE PESCADO



Rape  
Gambas  
Almejas (10)  
Huevos  
Puerro  
Zanahoria

Calorías: 102

### CARNE ASADA



Carne de Ternera  
Puerro  
Cebolla  
Aceite (c.c.)  
Ajo, Coñac, Perejil

Calorías: 217

### JUDIAS VERDES CON JAMON



Judías  
Jamón  
Pimiento  
Puerro  
Cebolla  
Ajo, Perejil  
Aceite (c.c.)

Calorías: 176

### TARTA DE MANZANA



Compota {  
Harina  
Margarina  
Yema de huevo  
Azúcar  
Manzana  
Azúcar

Calorías: 587

## LENTEJAS ESTOFADAS



Lentejas  
Patata  
Zanahoria  
Puerro  
Cebolla  
Chorizo  
Jamón  
Ajo



Calorías: 280

Es algo relativamente común en las personas con tendencia a engordar. El "efecto yo-yo" se debe a que el organismo es capaz de aumentar su eficacia y aprovechar mejor los alimentos. Esto hace que cada vez que intentamos perder peso sea más difícil conseguirlo y más deprisa se recupere lo perdido. Al disminuir la tasa del metabolismo el cuerpo mantiene el mismo peso consumiendo menos calorías. Para evitar entrar en ese círculo vicioso es preciso un planteamiento de cambio de hábitos alimenticios y de vida en general (un poco de ejercicio diario, abandonar vicios como el alcohol, etc.). El adelgazamiento rápido para un acontecimiento especial, una época del año o conseguir un empleo perjudica la salud, desestabiliza psicológicamente y favorece el que ganemos aún más peso después.

## PATATAS GUIADAS CON CARNE



Patatas  
Carne de Ternera  
Cebolla  
Puerro  
Aceite (c.c.)  
Ajo, Perejil, Laurel y Pimentón



Calorías: 263

Los medicamentos sin prescripción facultativa pueden ser peligrosos y no ser eficaces.

Para aquellos que no quieren dejar de fumar porque engordan, los beneficios de dejar de abandonar ese mal hábito superan, con mucho, los riesgos asociados con unos kilos de más.

No es conveniente hacer dietas si se está atravesando un período de ansiedad o depresión y se tiende a comer compulsivamente.

## NATILLAS



Leche entera (c.c.)  
Azúcar  
Yema de huevo  
Margarina  
Maizena, Corteza limón

Calorías: 271

Para resumir diremos que, si queremos gozar de buena salud y tenemos sobrepeso, necesitamos cambiar nuestra punto de vista sobre la alimentación y nuestros hábitos alimenticios. Si iniciamos una dieta, ésta ha de ser equilibrada, siguiendo los consejos de un especialista y teniendo siempre en cuenta que no es bueno sacrificarse porque eso va a aumentar el riesgo de abandonarla o saltárnosla. Eso supone poder darse algún capricho (comer un helado, un pastel o un bocadillo de chorizo) de vez en cuando, pero como un caso puntual, cuidando el resto del día de seguir los patrones alimenticios que nos hemos marcado. No importa pecar. Es decir, saltarse la dieta una vez no tiene por qué ser razón para dejarla. La gente que empieza las dietas el lunes, una vez que ha recaído, vuelve a los antiguos hábitos, come el resto de la semana y el domingo más si cabe, porque va a empezar la dieta al día siguiente. Eso supone entrar en un círculo vicioso que no conduce a ningún lado. Si queremos bajar peso realmente y estar sanos no podemos estar haciendo dietas que empiecen los lunes. Por eso no es aconsejable cambiar de hábitos bruscamente. Si se desea realmente bajar de peso lo mejor es empezar lo antes posible siguiendo sencillas pautas y, en la medida que nuestro organismo se va acostumbrando a ellas, ir añadiendo paulatinamente otras nuevas. Es preciso practicar un deporte moderado, adaptado a la edad de la persona, de forma continuada y saludable, sin que suponga sacrificio. Simplemente un paseo a paso ligero de una hora (no a ver escaparates o visitar los bares) es muy aconsejable.

## FLAN DE HUEVO



Leche entera (c.c.)  
Azúcar  
Huevo  
Canela, Corteza limón

Calorías: 218

Cristina Noriega Morán, experta en nutrición.

# I PREMIO INTERNACIONAL DE PINTURA FLC

La Fundación Laboral de la Construcción del Principado de Asturias, en adelante FLC, convoca con periodicidad bienal el **"PREMIO INTERNACIONAL DE PINTURA FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS"**, en adelante "PREMIO FLCPRINCIPADO DE ASTURIAS", que en su primera edición, se celebrará en el año 2001.

Podrán optar al premio todos los artistas españoles o de cualquier nacionalidad de los países que integran la Unión Europea, cualquiera que sea su residencia, siempre que ésta se encuentre en el mismo ámbito.

Se admitirá a concurso una sola obra por autor, original e inédita, entendiéndose por tal aquella que sea de su exclusiva propiedad y que no haya sido expuesta con anterioridad, ni presentada a ningún otro certamen o concurso. Vendrá identificada por un Título o Lema.

El tema principal de la obra deberá tener alguna relación con la actividad de construcción en cualquiera de sus aspectos a lo largo de la historia de la humanidad.

- La técnica a emplear por el artista será libre.
- La obra deberá presentarse enmarcada con simple listón.
- Las dimensiones máximas de la obra no podrán superar la medida de 2,00 x 2,00 metros.
- El artista adjuntará a su obra una ficha con la siguiente documentación:
  - Título o Lema de la obra.
  - Fecha de realización.
  - Medidas y técnica empleada.
  - Fotografía / diapositiva a color de la obra presentada, indicando claramente la posición de la obra, para en su caso, exponer y/o reproducir, ajustada al tamaño DIN A4 sin excederlo.
  - Declaración personal de que la obra presentada a este concurso es de su exclusiva y total propiedad, y no ha sido expuesta con anterioridad ni presentada a ningún otro certamen o concurso.
  - Ficha de precio de venta de la obra presentada.
  - Curriculum Vitae o nota biográfica del autor, incluyendo al menos nombre y apellidos así como domicilio y teléfono de contacto.
  - Fotocopia del NIF o documento equivalente y una fotografía del autor.

Las obras se entregarán protegidas por un embalaje rígido, figurando al dorso de la obra el título o lema, el nombre y los apellidos del autor.

Las obras podrán ser entregadas personalmente por su autor, su representante o a través de una agencia de transporte a la siguiente dirección: Fundación Laboral de la Construcción del Principado de Asturias. Alto El Caley, 2 - 33172 Ribera de Arriba (Asturias), en horario de 9 a 13 horas.

El plazo de presentación de las obras comenzará el día 5 de noviembre y finalizará el día 16 de noviembre de 2001.

El embalaje, el transporte y el seguro de la obra presentada, desde su origen hasta el destino señalado en la base anterior, y viceversa, serán por cuenta del concursante. La FLC contratará un seguro adecuado que cubra la reparación de los daños que pudiera corresponderle con arreglo a la ley durante todo el tiempo en que sea depositaria de la obra y hasta 60 días después de finalizada la exposición. A partir de esta última fecha, la FLC declina toda responsabilidad respecto de las obras no retiradas por sus autores.

Una vez recibidas las obras y cerrado el plazo de admisión, éstas serán sometidas a una preselección que efectuará la organización para comprobar que éstas cumplen todos los requisitos establecidos en estas bases, después de lo cual el jurado emitirá el fallo, el cual se hará público en la sede de la FLC en el Alto El Caley (Ribera de Arriba). Una vez hecho público el fallo del jurado, se comunicará éste a los seleccionados y al premiado, requiriéndose de este último su presencia en la inauguración de la Exposición, el cual tendrá lugar para esta edición en el Centro de Arte Moderno Ciudad de Oviedo (CAMCO). La organización podrá determinar según el caso, la realización de otras exposiciones itinerantes dentro de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias.

El jurado estará formado por técnicos nacionales y/o extranjeros de reconocido prestigio del mundo del arte y la cultura. El fallo del Jurado será inapelable, pudiendo declararse desierto el premio a criterio de los miembros del Jurado.

Se establece un ÚNICO PREMIO DE DOS MILLONES de pesetas (12.020 €) y diploma, además de una escultura original y conmemorativa del certamen, obra del artista José Luis Fernández.

La entrega del premio en metálico, el diploma y la escultura se efectuarán el día de la Inauguración de la Exposición en el Centro de Arte Moderno Ciudad de Oviedo (CAMCO).

La obra premiada y las integrantes del fondo de adquisición pasarán a ser propiedad de la FLC, que se reserva todos los derechos sobre las mismas, incluidos los de reproducción.

La organización informará a los autores de las obras que no hayan sido seleccionadas, debiendo ser retiradas por sus propietarios del lugar donde fueron depositadas antes del día 30 de noviembre de 2001 en días laborables y en horario de 9 a 13 horas.

La organización informará, igualmente, a los autores de las obras que hayan sido seleccionadas de la fecha en que las mismas deberán ser retiradas, una vez concluida la exposición o exposiciones.

Será preceptivo cumplir el plazo fijado para la retirada de las obras, tanto las no seleccionadas como las seleccionadas, pues en caso contrario, se entenderá que el autor renuncia definitivamente a su recogida, pasando las mismas a la libre disposición de la entidad organizadora, es decir, la FLC del Principado de Asturias. Dicho plazo será de 60 días contados desde el final de la Exposición.

En los casos no previstos en las presentes bases, o de interpretación de las mismas, se actuará conforme al criterio de la Comisión de Premios de la FLC del Principado de Asturias, cuyas resoluciones no son impugnables.

La presentación al Premio implica la aceptación de las presentes bases así como la renuncia por parte de los autores a cualquier reclamación legal con relación al fallo y al diseño y desarrollo de las exposiciones.

**Fundación Laboral de la Construcción del Principado de Asturias.**  
Alto El Caley, 2. 33172 Ribera de Arriba (Asturias). España. Tlf. 985 982 800 - Fax 985 982 801.  
premiopintura@flcnet.es - www.flcnet.es



Cartel del I Premio Internacional de Pintura FLC.

# Felicidad y Discapacidad

**"HACE APENAS UNOS MESES HE DESCUBIERTO QUE LA FELICIDAD NO SE ENCUENTRA FUERA. HE COMENZADO A TRABAJAR EN MÍ, ME HE PROPUESTO SUBIR MI NIVEL DE AUTOESTIMA, HE COMENZADO A QUERERME Y ACEPTARME TAL COMO SOY"**



Probablemente nunca hubiese podido escribir estas líneas, de no ser una de las personas que en la actualidad viven utilizando una bolsa.

Siempre recordaré, tal vez idealizando un poco la escena, (el tiempo lo endulza todo), aquel veinticuatro de diciembre del sesenta y siete. Meses atrás había sufrido una colitis ulcerosa y no había respondido al tratamiento, por lo cual tuve que ser intervenido quirúrgicamente, practicándoseme, como mal menor, una ileostomía que en mi caso hubo de ser total.

Aquella noche de navidad, estábamos todos alegres, mi recuperación era evidente; hacía poco tiempo que ya había iniciado una dieta alimenticia. Recuerdo a una amable monja, ofreciéndome la cena e invitándome a compartir un sorbo de vino. La sonrisa y el consentimiento de mis padres y un cambio brusco en mi estado de ánimo. Rechacé amablemente el ofrecimiento y apenas terminé de cenar, comencé a vomitar.

Aparecieron dos médicos con sus pijamas verdes, se pusieron guantes, y sin apenas darme tiempo a comprender la situación, otra vez sentía en mis narices, aquellas gomas introduciéndose hasta mi estómago.

Rompí a llorar, creo que de impotencia ante aquella situación. Frente a mi cama, había un crucifijo, lo miré y fue la primera vez que pregunté ¿por qué? ¿por qué a mí?.

En esos momentos, comencé a ver la realidad: hasta entonces, apenas me había enterado de mi situación. En todos estos años, he buscado en mi interior una respuesta a aquella pregunta. En muchos momentos, he llegado incluso a creer que merecía padecer, que era algo justo. Una gran parte de todos estos años, he estado huyendo de mí. He vivido en paraísos artificiales, llegué a crear una imagen planificada acorde con el entorno, con las exigencias sociales.

Cada vez me hundía más. Algo que llegó a obsesionarme en aquel tiempo fue ¿cómo podría mantener relaciones con una mujer? ¿cómo podría alguien quererme?.

Dios comenzó a abrir ventanas a la esperanza; encontré el amor. Él, puso en mi camino a una mujer maravillosa. Ella ha sido y es el sol de mi vida. (Conozco bastantes parejas normales que

apenas sí llegan a superar el primer año de matrimonio).

Hace apenas unos meses he descubierto que la felicidad no se encuentra fuera. He comenzado a trabajar en mí, me he propuesto subir mi nivel de autoestima, he comenzado a quererme y aceptarme tal como soy.

No recuerdo quien dijo que: "el cuerpo sólo sirve para sostener la cabeza". Después de dieciséis años he llegado a comprender aquello que cantaron Lennon y McCartney: "Todo lo que el mundo necesita es amor".

He tenido suficiente tiempo para crear todo tipo de conjeturas que justificasen mi enfermedad. Causas psíquicas, medioambientales, de educación, de personalidad... No sé si alguna de ellas puede tener un fundamento lógico. Lo único cierto es que soy una persona normal, con una deficiencia física, que para nada debe controlar mi vida.

He dejado de preocuparme de mí y he comenzado a ocuparme de los demás. Existen cientos de personas, físicamente normales, que viven en una callada desesperación, faltas de cariño, de aprecio, de comprensión, de confianza en sí mismos.

Dios no nos ha puesto aquí para que seamos uno más, padecemos y vivimos experiencias de las que debemos sacar todo lo bueno y compartirlo con los demás.

Creo que todas las personas que vivimos una experiencia similar, que superamos obstáculos en la vida, llegamos a crear una sensibilidad especial.

**"En todo fracaso se encuentra la semilla del éxito".**

La vida, con bolsa o sin bolsa, es un reto maravilloso, debe ser una superación constante, no podemos dejarnos llevar por la marea. Algún día, alguien nos pedirá cuentas, y la bolsa no nos servirá de excusa para justificar una existencia egoísta y mediocre.

Todos somos dioses, en forma de crisálida. Tenemos que volver a recuperar la sonrisa, el mundo está falto de alegría y compromiso. Nosotros podemos hacer brillar el sol cada día.

Francisco Varo



# EL PARAÍSO HECHO

# ISLA

# TENERIFE

La isla de Tenerife es, sin duda alguno, uno de los destinos turísticos más interesantes para disfrutar de unos días de descanso en pleno otoño - invierno.

Su clima cálido, seco y soleado durante prácticamente todo el año hace que este destino turístico sea idóneo para personas con discapacidad que padezcan problemas de huesos u otro tipo de disfunciones agravadas por el frío y la humedad.

La Isla ofrece al visitante la posibilidad de disfrutar tanto del paisaje montañoso del Teide y alrededores como de las playas que circundan toda la isla.

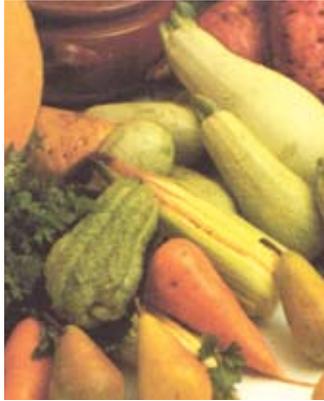
El norte contrasta totalmente con el sur. Mientras que los alrededores de Santa Cruz de Tenerife, la capital, son verdosos y boscosos, la parte sur de la Isla presenta un paisaje totalmente seco y desértico. A pesar de la gran sequía que reina en esa parte de la isla, los complejos turísticos de hoteles y apartamentos que se encuentran allí están rodeados por campos de golf y zonas verdes pro-

fusamente regadas.

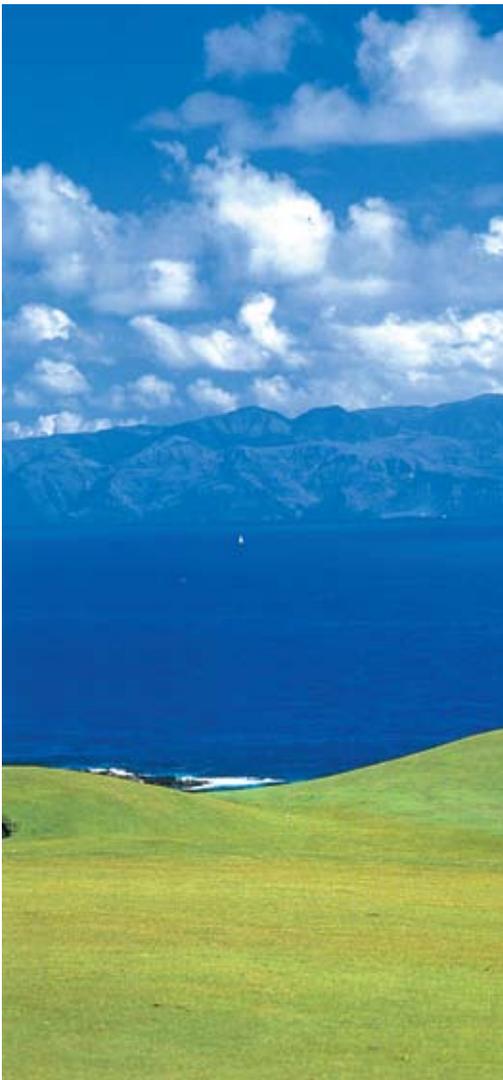
Otro contraste más en la pequeña Isla es la existencia del Teide, un volcán que es el pico más alto de España y que permanece nevado casi todo el invierno, pudiéndose vislumbrar su cumbre blanca desde las playas en las que se refrescan del calor los turistas. Las Cañadas del Teide, paraje enclavado en las inmediaciones de la cima del imponente volcán, son un claro ejemplo de esta diversidad paisajística de la Isla, ya que el visitante tiene la extraña sensación de poner el pie en otro planeta, dada su sorprendente orografía. Muchos son los lugares que se pueden visitar en esta maravillosa isla, llena de luz y de vida, de gentes hospitalarias y cariñosas con el visitante, de costumbres y fiestas populares cargadas de reminiscencias de otras épocas. Tenerife es, en definitiva, un lugar especial en el que merece la pena perderse.



# ACCESIBILIDAD EN TENERIFE



Sinpromi es el Departamento de Accesibilidad, Ocio y Tiempo Libre del Cabildo de Tenerife encargado, entre otras cuestiones, de elaborar una guía de accesibilidad de la Isla. En ella se pueden encontrar los datos de accesibilidad de establecimientos públicos y privados valorados de una manera seria y contrastada. Las condiciones de acceso, circulación, estancia y uso adecuado de las instalaciones de interés turístico y social como hoteles, centros de cultura y ocio, instalaciones deportivas, plazas, jardines, playas y senderos rurales están recogidas en la página web que se ha elaborado a tal fin por el citado organismo y que es <http://www.cabtfte.es/sinpromi>. Esta guía se revisa y actualiza permanentemente y es posible acceder a la información que contiene de forma gratuita llamando al 922 24 91 99.



## TRANSPORTE ADAPTADO

Si la accesibilidad al medio físico representa un handicap para las personas que tienen su movilidad reducida, que decir tiene, que el transporte es otro elemento al que se tendrá que poner una especial atención para proporcionar la igualdad de oportunidades a toda la población. En la isla de Tenerife, existen una serie de recursos y servicios que facilitan el desplazamiento a las personas con movilidad reducida:

### TRANSPORTE PÚBLICO (GUAGUAS)

Actualmente, la empresa TITSA (Transportes Interurbanos de Tenerife, S.A.) cuenta con 129 Vehículos Adaptados de "Piso Bajo" (<http://www.titsa.com>)

SERVICIO INFORMACIÓN PERMANENTE (922 531 300)

SERVICIO DE INFORMACIÓN DE TITSA (922 218 122-922 218 400)

### TAXI ADAPTADO (EUROTAXI)

Existen varias unidades de Taxi Accesibles ubicadas en los municipios de La Orotava, La Laguna y Santa Cruz de Tenerife (Capital), aunque pueden realizar servicios en todo el territorio insular.

Eurotaxi GOYO BARRIOS (Santa Cruz) (609 867 581)

Eurotaxi ANDRES J. OLIVA (La Laguna) (635 819 087-609 680 244)

Eurotaxi OROTAVA EUFRONIO SOCAS (922 330 174-646 369 214)

FURGONETA ADAPTADA DE LA CRUZ ROJA (922 282 924).

# cine

## FESTIVAL DE CINE DE GIJÓN

En las fechas del 23 al 30 de noviembre se celebrará el Gijón la edición anual de su ya clásico Festival de Cine. Para aquellos cinéfilos interesados toda la información en su página web: <http://www.gijonfilmfestival.com>

# TERROR DE CALIDAD

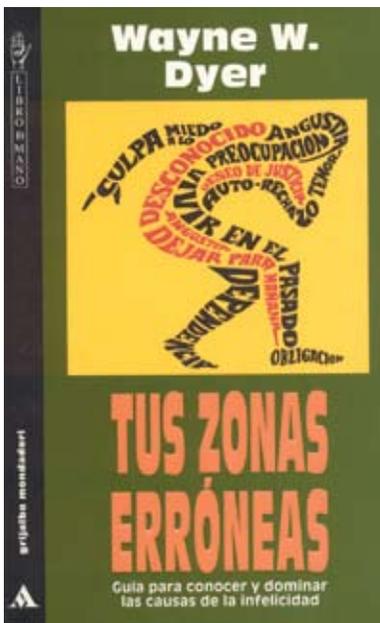
Ya está en nuestras pantallas la última película del genial director español Alejandro Amenabar. Después de ser estrenada en Estados Unidos con gran éxito de taquilla y crítica, la inquietante película con reparto internacional llega a España donde espera superar la aceptación de sus dos films anteriores: Tesis y Abre los ojos.



# libros MÚSICA

## "LA FELICIDAD ES EL ESTADO NATURAL DEL SER HUMANO"

Para comprobarlo sólo tenemos que ver a los niños pequeños". Con esta idea como base, el prestigioso psicólogo y escritor W.W. Dyer nos marca en esta obra las pautas para descubrir y neutralizar los pensamientos y hábitos que impiden el que tengamos una vida plena y satisfactoria.



**G. VERDI EN OVIEDO**  
Los amantes de la ópera están de enhorabuena. Los días 7, 9 y 11 de Noviembre el Teatro Campoamor de Oviedo ofrece la obra del inmortal compositor italiano llamada Ernani. Los intérpretes de la misma serán Kaludi Kaludov, Michael Crider, Carlos Álvarez y Miguel A. Zapater. La música correrá a cargo de la Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias, acompañada del Coro de la A.A.A.O. y el Ballet Karel del Principado de Asturias.

**LIBROS ON-LINE Y LA OPORTUNIDAD DE SER ESCRITOR**  
Esta página en español permite leer libros desde Internet. Quizás lo más llamativo de la misma es la posibilidad que ofrece a los escritores noveles de publicar su obra en papel y editar una pequeña tirada a partir de 20 ejemplares.

internet



<http://www.libroline.com>

# SALUD

## OTITIS



ALGO QUE AFECTA A MUCHAS PERSONAS DESPUÉS DEL VERANO SON LOS PROBLEMAS DE OÍDOS PROVOCADOS POR EL CONTACTO CON EL AGUA MARINA, PISCINAS, ETC., EL CUAL ENTRA EN CONTACTO DIRECTO CON LOS ÓRGANOS MÁS SENSIBLES DE NUESTRO OÍDO CUANDO NADAMOS O NOS ZAMBULLIMOS EN AGUAS CONTAMINADAS O CON UNA CONCENTRACIÓN EXCESIVA EN CLORO. OTRAS CAUSAS PUEDEN SER UN SECADO INCORRECTO, EL CONTACTO CON OBJETOS EXTRAÑOS O ANOMALÍAS EN PRODUCCIÓN DE CERUMEN. LA OTITIS SE PRODUCE POR CAUSA DE UNA INFLAMACIÓN DEL OÍDO MEDIO O DEL CANAL AUDITIVO. LOS SÍNTOMAS SON UN DOLOR INTENSO, MALESTAR AL TRAGAR, PÉRDIDA PARCIAL DE LA AUDICIÓN, SUPURACIÓN DE PUS, INCLUSO FIEBRE. PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA ES IMPRESCINDIBLE ACUDIR A UN MÉDICO. ESTÁ CONTRAINDICADO ESPECIALMENTE LA APLICACIÓN DE GOTAS SIN LA CORRESPONDIENTE PRESCRIPCIÓN PROFESIONAL. SIN EMBARGO, SI EL DOLOR ES MUY INTENSO, SE PUEDE COLOCAR UN PAÑO CALIENTE SECO. ES CONVENIENTE EVITAR EL QUE ENTRE AGUA EN EL CANAL AUDITIVO UTILIZANDO TAPONES DE CERA.

## GASTROENTERITIS

LA TAMBIÉN CONOCIDA COMO GRIPE ESTOMACAL ES PRODUCIDA POR UNA INFECCIÓN DEL TRACTO INTESTINAL QUE AFECTA AL ESTÓMAGO, INTESTINO DELGADO Y COLON. PROVOCA NÁUSEAS, VÓMITOS, DIARREAS, DOLOR Y CALAMBRES ABDOMINALES, DEBILIDAD, PÉRDIDA DEL APETITO, FIEBRE Y DOLOR DE CABEZA, SÍNTOMAS GENERALMENTE PROVOCADOS ENTRE LAS 10 Y 24 HORAS POSTERIORES A HABER CONTRAÍDO LA INFECCIÓN.

SE RECOMIENDA GUARDAR CAMA Y BEBER MUCHO LÍQUIDOS PARA RECUPERAR FLUIDOS. NO ES PRECISA LA MEDICACIÓN SI EL CASO ES LEVE. EN CASOS DE ORIGEN BACTERIANO ES PRECISO EL USO DE MEDICAMENTOS.

EL DESORDEN ALIMENTARIO DE LAS VACACIONES SUMADO AL ABUSO DEL CONSUMO DE HELADOS, BEBIDAS GASEOSAS, ETC. SUELE PROVOCAR PROBLEMAS DIGESTIVOS QUE PRODUZCAN MOLESTOS E INCÓMODOS GASES INTESTINALES.

ES PRECISO EXPULSARLOS PARA EVITAR QUE FORMEN BOLSAS EN EL INTESTINO QUE CAUSAN PESADEZ, HINCHAZÓN Y DOLOR. PARA REDUCIRLOS ES BUENA LA INGESTA DE LEGUMBRES, VERDURAS CRUDAS, FRUTAS SIN PIEL, CAFÉ Y TÉ, REDUCIENDO EL CONSUMO DE AZÚCAR Y DULCES ASÍ COMO EL DE PRODUCTOS PICANTES Y BEBIDAS GASEOSAS. LO IDEAL ES HACER CINCO COMIDAS LIGERAS AL DÍA, EVITANDO LOS DESÓRDENES HORARIOS. ES IMPRESCINDIBLE CONSULTAR AL MÉDICO O AL FARMACÉUTICO CUANDO EL PROBLEMA SE AGRAVA Y LOS GASES PROVOCAN DOLOR.

## GASES INTESTINALES

## VENTAJAS DE LA ASPIRINA EFERVESCENTE

ESTE TIPO DE ASPIRINA AHORRA AL ORGANISMO EL TIEMPO NECESARIO PARA DISOLVERLA AL CONTACTO CON UN COMPONENTE GASEOSO QUE LA DESCOMPONE EN MÚLTIPLES Y DIMINUTOS FRAGMENTOS, UNA VEZ SE DEPOSITA EN EL AGUA. POR ESO, AL LLEGAR AL ESTÓMAGO, EL COMPONENTE ACTIVO ES ABSORBIDO RÁPIDAMENTE, A LO QUE TAMBIÉN AYUDA EL GAS CARBÓNICO CONTENIDO EN LAS BURBUJAS. OTRA VENTAJA ES QUE, UNA VEZ DISOCIADA, ESTE TIPO DE ASPIRINA NO PUEDE VOLVER A CRISTALIZAR Y DEPOSITARSE EN LAS MUCOSAS.



# SALUD EL AGUA



## DIME DE QUÉ PADECES Y TE DIRÉ QUÉ AGUA BEBER

En Estados Unidos, Inglaterra, Francia e Italia ya existe una cultura acuática que tiene muchos fieles seguidores. No es extraño encontrar cartas de aguas en los bares, hoteles, restaurantes y lugares de degustación específicos conocidos como water bars. Las aguas envasadas, no siempre son minerales. Existen distintos tipos, según el origen y tratamiento que reciben:

**Agua mineral natural:** es la más consumida (86%), se obtiene de acuíferos naturales subterráneos y mantiene una composición constante de sales minerales y oligoelementos que la convierten en beneficiosa para la salud .

**Agua de manantial:** es de origen subterráneo y se recoge a través de un manantial o por una perforación. Es de una excelente calidad microbiológica, física y química. Su composición mineral es variable y su consumo se estima entre un 11,4%.

**Agua potable preparada:** consumida por el 2,6% restante, procede de aguas superficiales que se someten a un tratamiento físico y químico para hacerlas potables. Este proceso modifica su composición química y bacteriológica inicial.

Pon atención, el escoger el agua adecuada contribuye a mejorar la salud y su composición no es algo tan efímero como se cree...

**Bicarbonatadas:** indicadas para digestiones pesadas, gastritis o problemas de acidez. Son bicarbonatadas las que superan los 600mg/l de bicarbonatos ( tipo FONTER ).

**Cálcicas:** perfectas si quieres ganar peso o estás embarazada, porque son un buen complemento dietético. Además, te convienen si tienes trastornos circulatorios y de huesos, sobre todo la menopausia. Son cálcicas las que superan los 150mg/l de calcio (prueba EYCAM PERRIER Y SOLARES ).

**Cloruradas:** cuando la presencia de cloro es superior a 200mg/l, sacian antes la sed, favorecen el equilibrio ácido del organismo y ayuda al hígado a eliminar toxinas. Está desaconsejada en problemas con hipertensión y alteraciones renales ( tipo SAN NARCISO y VICHY CATALAN ).

**Ferruginosas:** son ricas en hierro si alcanza 1 mg/l del mismo. Te convienen durante los cambios de estaciones, si estás embarazada, si te sientes débil o tienes algo de anemia (prueba SOLARES y VICHY CATALAN ).

**Fluoradas:** es la más indicada si tienes caries. No es un empaste pero previene de males mayores. Además, fortalece la masa ósea y ayuda a combatir la osteoporosis. No deben tomarla niños ni personas con úlcera. Por encima de 1mg/l tiene que tener de flúor (tipo FUENSANTA).

**Magnésicas:** si padeces de estrés, una buena dosis de magnesio te ayudará a luchar contra él. El magnesio equilibra el sistema nervioso central y tiene una beneficiosa influencia sobre la actividad cerebral. El agua debe superar los 50mg/l de magnesio ( prueba EVIAN y FONTENORTE ).

**Sódicas:** un agua es sódica si supera los 200 mg/l de sodio. Después de hacer deporte te irá bien, para reponer fuerzas, líquidos y sales minerales ( como VICHY CATALAN ). Evita el consumo de agua con altos niveles de sodio si tienes problemas de riñón o diabetes. Son bajas en sodio ( menos de 20mg/l ) FONT BELLA, LANJARÓN, EVIAN y SOLAN DE CABRAS.

**Sulfatadas:** los son cuando tienen una concentración en sulfatos de 250 mg/l. Son un buen remedio para el estreñimiento, porque tiene efectos laxantes y diuréticos, además de propiedades purificadoras y antitoxinas. Están desaconsejadas en lactantes y enfermos ( como SAN VICENTE y VICHY CELESTINS ).  
Alexia Juvín Suárez

# BELLEZA

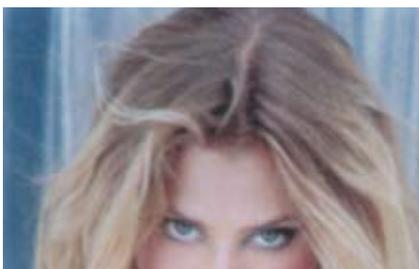
## los efectos del

# verano

## CABELLO

### ESTROPEADO

Si has pasado tus vacaciones en la playa, con el pelo en contacto frecuente con el agua del mar, la brisa marina y la arena, es posible que empieces a notar las consecuencias de ese "descuido" a tu cabello, típico de los meses de verano. La fibra capilar pierde su película protectora, lo que lo convierte en frágil y quebradizo. Se abren las puntas en cabellos cortos y se parte por las zonas medias en aquellos cabellos que son largos. La mejor fórmula para solucionar el problema de los cabellos castigados es, sin duda, cortarlos un centímetro más arriba de la parte sana, aunque los reparadores capilares a base de silicona pueden ayudarte a mejorar su imagen.



Para mantener la hidratación no dejes de tomar 2 litros de agua diarios y si haces deporte, un poco más.

Controla los factores ambientales. No expongas el rostro a la intemperie sin una hidratante con protección UV y vitaminas antioxidantes.

Las pieles grasas también se deshidratan aunque la presencia de sebum lo enmascare. Usa una hidratante libre de aceites en gel o en suero. El frío y el sol son peligros inminentes para las pieles secas.

La piel trabaja por el día para protegerse y aprovecha el sueño para repararse. Ayúdala aplicando una hidratante de día y una regeneradora por la noche.



## SEQUEDAD

### DE LA PIEL



Para recobrar la suavidad y belleza en la piel después de un verano cargado de sol es preciso llevar un programa de mantenimiento. Es conveniente enjabonar la piel de todo el cuerpo con un gel de pH neutro y cremoso, o en su defecto con un jabón de glicerina o coco. Es importante usar las dosis justas de jabón, no abusando nunca de su uso. Para completar el tratamiento hidratante, utilizar la leche corporal que sea untuosa a diario y exfoliar la epidermis cada 10 días, con un cepillo, guante de crin o similar y un buen exfoliante corporal.

## COMERBIEN

**CONEJO  
A LAS HIERBAS**

Tiempo de cocción: 1 hora.

Preparación: 15 minutos.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 y ½ kg. de conejo.
- ramitas de tomillo.
- 1 dl. de aceite de oliva.
- 2 cebollas medianas.
- 12 lonchas de beicon.
- ½ litro de vino rosado.
- 1 kg. de patatas.
- pimienta.
- sal.

Elaboración: Retirar la cabeza al conejo y cortarlo en doce porciones similares. Posteriormente se lava, se seca con papel absorbente de cocina y se pone en una terrino rociado con aceite de oliva.

Se cogen las 12 porciones para escurrirlas, espolvorearlas con el tomillo y cubrirlas con una loncha de beicon. Se atan bien para que no se suelten. Las patatas que acompañan las porciones de conejo se trocean en pedazos grandes y se colocan en una fuente de horno encima de los trozos de conejo. Se añaden las cebollas peladas y cortadas en aros, abundante pimienta y poca sal. Se riega todo bien con vino rosado y se pone a cocer en el horno precalentado a 190° durante 1 hora o más, si no quedó bien hecho. La fuente debe de tener poco jugo al terminar la cocción. Finalmente se retiran las cuerdas a los trozos de conejo y se sirve en una fuente, acompañado de las patatas y las cebollas.

**CRÊPES  
DE MENTA HELADA**

Preparación : 30 minutos

Cocción: 30 minutos

Ingredientes para 6 personas:

Para las "crêpes":

- 375 cc de leche.
- 45 g de mantequilla.
- 30 g de azúcar.
- 225 g de harina.
- 3 huevos.
- 2 naranjas.
- 3 cucharaditas de licor de naranja.
- 1 pellizco de sal.
- azúcar en polvo.

Para el relleno:

- 3/4 l de helado de menta.
- granillo de chocolate.

Para la salsa:

- 200 cc de leche.
- 75 g de chocolate amargo.
- 20 g de mantequilla en pomada.



Preparación:

Preparar la pasta de "crêpes". En primer lugar, se cascan los huevos en un bol, se les hecha el azúcar y se baten enérgicamente hasta que la mezcla esté completamente espumosa. Se incorpora entonces la harina sin dejar de batir. Fundir la mantequilla en un cacito y añadirla a lo anterior, así como el pellizco de sal, la leche, y una cucharada sopera colmada de agua. Mezclar todo ello muy bien batiendo sin cesar.

Labar las naranjas y rallar finamente su piel sobre la mezcla anteriormente preparada. Añadir a continuación el licor de naranja.

Batir de nuevo y cubrir. Dejarla reposar unas 2 horas antes de hacer las "crêpes". Poner un poco de man-

**ensalada con salsa  
de soja kikkoman**

Preparación: 15 minutos

Ingredientes para 6 personas:

- 2 escarolas, 2 chalotas.
- 2 kg de tomates de ensalada.
- 1 lata de 200 g de bloc de hígado de pato
- Sal, pimienta blanca molida.
- Salsa de soja Kikkoman.

Preparación:

Trocear las escarolas una vez limpias y escurridas.

Pelar los tomates y trocearlos en pedazos pequeños después de quitarles las pepitas. Aliñarlos con sal y pimienta blanca molida y rociarlos con salsa de soja Kikkoman. Abrir la lata de hígado de pato, quitar toda la grasa sobrante y hacer 12 trozos.

Pelar y picar las chalotas. Aliñar la escarola con sal, pimienta blanca molida y dos cucharaditas de salsa de soja Kikkoman. Añadir el tomate picado, las chalotas y mezclar. Colocar luego los 12 trozos de hígado encima.

tequilla en una sartén antiadherente y verter en ella, cuando esté bien caliente, un cucharón escaso de pasta, mover rápidamente para que se extienda bien y bajar el fuego. Cuando empiecen a dorarse los extremos, darle la vuelta con una paleta de madera. Repetir la operación hasta obtener unas 12 "crêpes".

Para realizar la salsa, poner en una cazuela la leche, y calentar. Añadir el chocolate cortado en trocitos y , cuando esté ya perfectamente fundido, incorporar la mantequilla; seguir batiendo para que se mezcle todo muy bien.

Montar los platos poniendo dos "crêpes" en cada uno, rellenas con una bola de helado de menta espolvoreado con granillo de chocolate y azúcar el polvo y acompañadas de un poco de salsa de chocolate caliente.

# SABERMÁS



"La Felicidad no es carecer de problemas, sino saber enfrentarse a ellos".  
**Anónimo**

"Sufrimos demasiado por lo poco que nos falta y gozamos poco por lo mucho que tenemos".  
**W. Shakespeare**

"Existen dos clases de hombre: aquellos que duermen y sueñan de noche, y aquellos que sueñan despiertos y de día, esos son peligrosos, porque no cederán hasta ver sus sueños hechos realidad".  
**Lawrence de Arabia**

"El pobre no es el que tiene poco sino el que desea más".  
**Seneca**

"La desgracia descubre al alma luces que la prosperidad no llega a percibir".  
**Baptista**

## LA VISTA ENGAÑA



Los osos polares no son blancos: El pelaje del oso polar carece de color. El color blanco que aparenta tener es producto de un efecto óptico producido por las minúsculas burbujas de aire que se esconden bajo su pelaje, las cuales sirven al animal de aislante térmico. Estas burbujas dispersan todas las longitudes de onda de igual forma, de modo que la luz del sol, al entrar en contacto con ellas, produce la impresión óptica de que la piel de esta especie de oso es blanca.



## LA PUERTA DEL DIABLO

Una gesto signo de buena educación y deferencia hacia los demás es taparse la boca con la mano cuando se bosteza. Sin embargo, esta costumbre tiene su origen en algo totalmente ajeno a la intención de esconder una dentadura sucia, el deseo de no difundir gérmenes o simplemente guardar las formas. Antiguamente, el hacer la señal de la cruz delante de la boca al bostezar se hacía para impedir que el diablo se introdujese en el cuerpo y estableciera en él su morada. De esta costumbre ancestral deriva el gesto actual de taparse la boca.



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: [info@grupoiniciativas.com](mailto:info@grupoiniciativas.com)



# Asturias

Un mar de sensaciones

INFORMACIÓN  
TURÍSTICA

[www.infoasturias.com](http://www.infoasturias.com)  
[info@infoasturias.com](mailto:info@infoasturias.com)  
902 300 202

