

NÚM. 16 VERANO 2004. Año IV

serCapaz



ACTUAL
Asamblea
de COCEMFE
Asturias



REPORTAJE
Capaces
de TODO



REPORTAJE



Animoterapia:
Mascotas que
dan SALUD



entrevista:
Jesús Caldera

*Ministro de Trabajo
y Asuntos Sociales*

2004

**AÑO IBEROAMERICANO
de las Personas con Discapacidad**



GRAN RESERVA NATURAL



SUMARIO

ASOCIACIONES

- 4 ADAFA
14 UMA

ACTUAL

- 20 Entrevista a Jesús Caldera
24 Asamblea General de
COCEMFE-ASTURIAS
26 La etiqueta de Calidad
Social en las empresas

CONOCER

- 30 2004 Año Iberoamericano de
las Personas con Discapacidad
34 Capaces de todo
36 Animoterapia. Mascotas
que dan salud

ESPACIO ABIERTO

- 40 XX Campeonato de España de
Tiro Olímpico para Discapitados

VIVIR

- 45 Vacaciones COCEMFE

serCapaz, nº 16. Verano 2004.

Consejo de redacción: Enrique Fernández, Eva de las Heras, Miguel Mateos y Carmen Insúa.

Diseño y Maquetación: C.E.E. Grupo Iniciativas, S.L.
C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 3211- Gijón (Asturias).
Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187
www.grupoiniciativas.com

Colaboradores: Olga Arias, Ana Boullosa, Pilar Suárez, Marta Helena Romero, Ana Moro, Cristina Rogel, Nacho Carro, Ignacio Ramírez, Jose Luis Garnacho, Jose Alberto Fernández, Vanesa San Martín y Diego Mateos.

Foto portada Iberoamérica cedida por la revista En Marcha.

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: info@grupoiniciativas.com

EDITORIAL

Casi sin darnos cuenta nos encontramos inmersos en un verano más. Estrenamos estación y, desde hace unos meses, gobierno, al que desde estas líneas deseamos el mayor de los aciertos y suerte en su gestión.

Ser Capaz acudió a entrevistar al nuevo Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, que amablemente contestó a todas las cuestiones que le planteábamos. Es decir, todo lo que siempre ha preocupado a COCEMFE-ASTURIAS, por lo que tanto hemos luchado y tantas veces hemos reivindicado: accesibilidad, dependencia, inserción laboral... En sus respuestas nos abre un horizonte de esperanza y de confianza, que no es poco.

COCEMFE-ASTURIAS también ha celebrado su Asamblea Anual, de la que destacamos la incorporación de tres nuevas asociaciones: Asociación de enfermos de Fibromialgia del Principado de Asturias (AENFIPA), Asociación de Lúpicos de Asturias (ALAS) y Asociación Prámaro para la integración de los Discapitados (PRÁMARO), con lo que ya son quince las asociaciones federadas representando a un colectivo de más de 4300 personas con discapacidad. Este dato supone para nosotros un reto en cuanto al incremento de programas, mejora de calidad de vida, reivindicaciones y demandas de nuestro colectivo.

Asimismo hemos elaborado un pequeño reportaje sobre los accidentes de tráfico y la discapacidad. Nuestra intención no es amedrentar a nadie sino concienciar a los conductores de los riesgos que suponen ciertas actitudes imprudentes en la carretera. Y nada más. Ha llegado para muchos de vosotros la hora de unas merecidas vacaciones o al menos una pausa en la rutina diaria, por lo tanto Mucha prudencia y FELICES VACACIONES.

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





8ª Jornada de Primavera sobre la Enfermedad de Alzheimer

Programa

La Asociación Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer (ADAFa) un año más pretende crear un foro de encuentro entre todas las personas interesadas y sensibilizadas en el tema de las demencias, especialmente del Alzheimer.

Cada día aumentan los diagnósticos de enfermos de Alzheimer por lo tanto las necesidades se multiplican y los recursos son escasos.

Las familias necesitamos aprender sobre la enfermedad de Alzheimer para poder cuidar más y mejor a nuestros enfermos.

Por todos estos motivos y porque ADAFA pretende dar respuesta a temas de actualidad y siempre al servicio de los afectados, enfermos y familiares, celebraremos el próximo viernes 4 de Junio en el Salón de Actos del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Asturias en Oviedo, la 8ª Jornada de Primavera sobre la Enfermedad de Alzheimer, ADAFA con esta jornada quiere contribuir una vez más a la información y sensibilización de todos, por lo que les invita a participar activamente en la convocatoria cuyo programa es el siguiente:

16:00 h. Entrega de documentación.

16:30 h. Inauguración de la Jornada.

- *Dña. Carmen Rodríguez Menéndez.*
Presidenta del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Asturias.
- *D. Eduardo Segovia Martínez de Salinas.*
Subdirector de Atención Especializada de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- *Representante del Ayuntamiento de Oviedo.*
- *Dña. M.ª Concepción González Mena.*
Presidenta de ADAFA.

17:00 h. Actualización de la enfermedad de Alzheimer: nuevos aspectos diagnósticos y terapéuticos.

- *Dr. José Antonio Vidal Sánchez.*
Neurólogo Hospital Valle del Nalón. Secretario de la Sociedad Asturiana de Neuropsicología y Neurología de la Conducta.

17:45 h. Proceso de atención de enfermería al enfermo de Alzheimer y su familia.

- *Dña. Elvira Menéndez Suárez.*
Enfermera del Centro de Salud El Natahoyo. Gijón. Perteneciente a la Sociedad de Enfermería de Atención Primaria de Asturias (SEAPA).

18:30 h. Descanso.

19:00 h. Entrenamiento familiar en la estimulación con enfermos de Alzheimer.

- *D. Manuel Nevado Rey.*
Psicólogo de AFAL Madrid.

19:45 h. Experiencia personal de un familiar cuidador.

- *Dña. M.ª Eloisa Bellostas Sagredo.*
Presidenta Asociación de Familiares de Alzheimer de Burgos.

20:30 h. Conclusiones y clausura.

ADAF A estrena página Web

Internet es, sin lugar a dudas, un medio idóneo para distribuir la información: la rapidez y la falta de limitación a la hora de mostrarla, hace que sea muy superior al resto de medios, con el añadido de la comodidad que supone, en la mayoría de los casos, no salir de casa para navegar por la Red. **ADAF A no se ha querido quedar atrás ante estas expectativas** y acaba de lanzar su Página Web.

La Web de ADAFA tiene entre sus objetivos principales:

- Que se conozca la Asociación y la labor que realiza. En este punto nada escapa a la transparencia: desde sus objetivos, hasta la composición de su junta directiva, pasando por la consulta de sus estatutos. Sin olvidar las actividades que realiza, con una explicación detallada de sus programas de actuación, o la consulta de sus publicaciones.
- Mantener al asociado informado del día a día de la Asociación.
- Informar al público en general de los aspectos clave sobre la enfermedad de Alzheimer y la problemática social que se les puede presentar a las familias de los afectados.
- Buscar la participación de todos a través de nuestro foro, desde el cual se puedan expresar las inquietudes sobre la enfermedad y buscar en las vivencias personales de otros el consuelo, en ocasiones, necesario.

La Web de ADAFA ha supuesto un enorme esfuerzo para nuestra asociación, pero estamos convencidos de que ha merecido la pena.

La página Web ha sido diseñada por el **C.E.E. Grupo Inicativas**, empresa creada por COCEMFE-Asturias hace ya cuatro años dedicada al diseño, maquetación y programación Web.



www.adafa.org



Inicio de los Servicios de AADEM en Avilés

El próximo mes de Junio darán comienzo algunas de las actividades de la Asociación Asturiana de E.M en Avilés, para dar cobertura a los afectados de este municipio y de otros cercanos, tales como Pravia, Castrillón, Gozón, etc...

En el municipio de Avilés hay más de un centenar de enfermos. Muchos de ellos estaban acudiendo al Centro de la Asociación ubicado en Oviedo -unos por sus propios medios y otros en el servicio de transporte adaptado-. El recorrido se hacía muy largo y se planteó la idea de establecer algunos de los servicios en Avilés, puesto que es una zona donde existe un número importante de afectados.

Se prestará fundamentalmente el servicio de fisioterapia, pero es previsible que en un futuro también se establezca atención logopédica y psicólogo. Asimismo la trabajadora social se desplazará a la localidad para realizar las atenciones que se precisen. Es probable además, según el número de interesados potenciales, la puesta en marcha de una ruta de transporte adaptado por la zona, para aquellos enfermos que carecen de apoyos o tienen una discapacidad física importante. Las actividades posiblemente se desarrollarán en un local del C.P. Llaranes, cedido desinteresadamente.

Con la puesta en marcha de este nuevo servicio quedan cubiertos los principales núcleos poblacionales de Asturias (hay que recordar que en el año 2002 comenzó también el servicio de rehabilitación en Gijón) evitando que los afectados -dispersos por toda la comunidad- tengan que desplazarse a Oviedo y facilitándoles así el acceso a los recursos de la Asociación.

Olga Arias Suárez
Trabajadora Social A.A.D.E.M



Excursión al Jardín Botánico

Por otro lado, dentro de las actividades de ocio de la Asociación -siempre muy bien acogidas por todos- está programada una excursión para el 28 de Mayo al Jardín Botánico de Gijón. Se realizará por la mañana para todos los interesados y nos quedaremos a comer en el municipio, esperando pasar un día entretenido.



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

FOTOMECÁNICA | FOTOCOMPOSICIÓN | FUMACIÓN B&W - C/M

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

ASCENSORES
TRESA, S. A.



Pól. Industrial de Porreyo I-13 - La Xacona nº 121 - 33392 Gijón
Teléfonos (+34) 985 133 930 / 28
Fax (+34) 985 133 927
E-Mail: correo@ascensorestresa.com
www.ascensorestresa.com



XXXIII Asamblea Nacional de Hemofilia y XI Simposio Nacional de Hemofilia

Con la asistencia de 536 personas se clausuró el domingo día 9 de mayo, en Madrid, la XXXIII Asamblea Nacional de Hemofilia y el XI Simposio Nacional de Hemofilia, que organizado por la Federación Española de Hemofilia y la Asociación de Hemofilia de la Comunidad de Madrid ha sido un año más un éxito de participación.

Los actos comenzaron el viernes día 7 de mayo, con un cóctel de bienvenida ofrecido por el Excmo. Ayuntamiento de Madrid a todos los participantes en un marco incomparable como es el Parque del Buen Retiro de Madrid.

La Federación Española de Hemofilia, a través de su Presidente el Dr. D. Manuel Moreno agradeció al Excmo. Ayuntamiento su participación y colaboración en este acto de bienvenida como ciudad anfitriona de estos actos.

El XI Simposio Nacional de Hemofilia se desarrolló, en la mañana del sábado, inaugurado por la Ilma. Sra. Dña. M^a Inés López-Ibor, Viceconsejera de Ordenación Sanitaria, Salud Pública y Consumo de la Comunidad de Madrid, quien en su discurso manifestó la colaboración y relación fluida que mantiene esta administración con la Asociación de Hemofilia de la Comunidad de Madrid.

Dentro de las sesiones del simposio, los asistentes valoraron muy positivas todas las intervenciones, especialmente la conferencia desarrollada por el

Dr. Eduardo Tizzano, Jefe del Servicio de Genética del Hospital Sant Pau de Barcelona. En un tema tan actual y preocupante para muchos de los asistentes como "Las portadoras: del diagnóstico molecular a la elección de sexo", el Dr. Tizzano supo desarrollar en un lenguaje claro y sencillo un tema tan complicado como el diagnóstico molecular y la elección de sexo.

El día de la Asamblea, los actos comenzaron con la celebración de la Santa Misa, en la Catedral Santa María la Real de la Almudena. Monseñor D. Antonio Astillero, nos habló del camino difícil y doloroso que con fortaleza, fe y resignación llevan los afectados de Hemofilia. Nuestro agradecimiento también hacia él, por sus hermosas palabras.

El acto por excelencia como es la Asamblea se desarrolló de manera emotiva y cariñosa, la despedida de varios miembros de la comisión permanente, sobre todo del Dr. Manuel Moreno, hizo que las lágrimas afluyeran en muchos rostros. Por otro lado, se respiró una Asamblea alegre y jovial, con la incorporación de nuevos miembros.

Finalmente, su Alteza Real Dña. Margarita de Borbón, Infanta de España, como Presidenta de Honor de la Federación Española de Hemofilia clausuró la XXXIII Asamblea Nacional de Hemofilia, quien en su discurso alentó a la Federación a seguir trabajando por mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de Hemofilia.

AHEMAS



limpul grupo

Para la tercera edad, enfermos y/o discapacitados.

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

Para la infancia

- Canguros, Colegios, apoyo escolar.

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



OXIGAR S.L.

Venta Gases Industriales, Materiales
Soldadura y Suministro Industrial

Demetría Suárez, 22
Tfnos: 985 561 492
985 567 814 Fax. 985 561 493

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



Asamblea Anual de Zona León-Asturias

El pasado 17 de abril, la FRATER de Oviedo organizó y participó en la I Asamblea anual de la Zona León-Asturias.

Oviedo ostenta desde el año 2002 la presidencia de la zona León-Asturias que incluye las diócesis de: Astorga, Ciudad Rodrigo, León, Oviedo y Salamanca.

Este año se hizo balance de los últimos cuatro años, tanto de las funciones (de la marcha de las mismas), así como de otros temas de interés para la FRATER, destacando como prioritarios los siguientes:

- Inclusión de la FRATER en la Acción Católica como movimiento específico.
- Elaboración de los Nuevos Estatutos nacionales y Diocesanos.
- La excelente marcha de la campaña "Una Iglesia para todos,

una Iglesia sin Barreras". Esta campaña a nivel de zona la coordina Tino Rodríguez, de Salamanca el cual propuso seguir dirigiéndola hasta su conclusión en el, 2005 a lo que Oviedo no se negó.

Salamanca y Oviedo son las dos Diócesis que más fichas han cumplimentado de las seis que componen la Zona León-Asturias. Se prevé que al finalizar este trabajo cada Diócesis realice una guía, para así darla a conocer a los medios de comunicación.

La Zona León-Asturias, ha solicitado al equipo general, ampliar en un año más la duración de esta campaña.

Los días 30 de abril, 1 y 2 de Mayo se celebró en Valladolid la **Asamblea General de FRATER** a la cual acudieron todas las autonomías de España. En esta Asamblea, se aprobó el cambio



La Campaña "Una Iglesia para todos, una iglesia sin barrera" continuará un año más

de nombre de la FRATER, antes Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos, por el de **Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad**.

Del 5 al 12 de Agosto la FRATER de Oviedo instalará una colonia de verano en Hospital de Órbigo (León).

Ana Boullosa
Responsable Diocesana
de FRATER Oviedo



CENTROS morés

- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes

Marqués de San Esteban, 4 Gijón - Tel 985 356 247 · Fax 985 347 896
Ingeniero Marquina, 5 Oviedo - Tel 985 253 400 · Fax 985 257 321
www.mores.es

Restaurante - Sidrería

BODAS Y BANQUETES

COCINA TÍPICA ASTURIANA
ATENCIÓN Y ESMERADO
SERVICIO



CAMPANAL II

Tel.: 588 22 00 Crta. Avilés - Luanco
Fax: 588 11 42 33449 ASTURIAS

SERVIMOTOR GIJÓN, S. A.

CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES



Carretera Gijón - Oviedo
33392 Porceyo - Gijón

Tel. 985 167 671 Fax. 985 168 682

CONSTRUCCIONES

SILCA—SA

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





¡Gracias por estar ahí!

Después de largos e interminables meses en el hospital, el día 31 el doctor López, vino a mi habitación, esta vez para darme una buena noticia, dijo que esa misma tarde podría irme a mi casa. Me preguntó si estaba contenta.

Lo que no me preguntó fue si en mi casa había alguien que me ayudara con mi recuperación, alguien que me recordara, que tenía que tomar una medicación, que era muy importante que tomara, y dándome sin llegar a tocarme una palmadita en la espalda me dijo que te vaya bonito.

Llegué a mi casa y a pesar de tener una familia estupenda que había volcado su vida en mí, las cosas no fueron tan fáciles ni para ellos ni para mí, y las dudas y preguntas sin respuesta empezaron a surgir.

El doctor López, dijo que ante cualquier duda o pregunta que tuviéramos no dudáramos en llamarlo. Lo que no dijo, fue que para hablar con él había que pedir audiencia, de modo que todas esas dudas y preguntas fuimos resolviéndolas de la mejor manera posible, y nos dimos cuenta de que el hospital se había desentendido de una paciente más.

Los primeros días en mi casa fueron realmente difíciles, y en mi cabeza no había más que un cementerio de dudas y preguntas que no tenían respuesta, a pesar de todo no tenía más que seguir, o mejor dicho empezar a vivir otra vida distinta, y limitada a muchas cosas, la tarea me parecía más difícil, y a pesar de tener una

familia estupenda que había volcado su vida en la mía, realmente era muy difícil.

Mis amigos que siempre habían sido muchos, poco a poco fueron desapareciendo. posiblemente porque veían en mí a otra persona distinta, ya no era la misma, ni siquiera mi aspecto, mis gestos, o mi voz eran las mismas.

Esto me hacía daño y me enfadaba, porque yo si era la misma que había sido.

Un día apareció en mi vida Cébrano.

Cébrano, está formado por el mejor equipo del mundo, ellos realmente me ayudaron, y me ayudan, por eso quiero desde aquí daros las gracias a todos, a Susana que con su pesadez consigue que mi vida cada día de un paso hacia adelante, a Roberto, que aunque eres un sinsustancia, eres un cielo, bueno y además ya sabes que me gustan los chicos con poco pelo,

Carlota eres un cielo un encanto, Luisa ya sabes, eres la mejor, tu sigue así lenta pero segura. Y no podría olvidarme de Jonathan, tan listo, tan cariñoso, tan amable, y sobre todo tan jovencito.

Desde aquí os doy las gracias a todos, sois los mejores, sois únicos. Un beso y un abrazo muy fuertes.

Pilar Suárez Hevia

II Jornadas sobre Daño Cerebral Sobrevenido

Durante los días 7 y 8 de Mayo de 2004, la asociación CÉBRANO puso en marcha en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, las **II Jornadas sobre Daño Cerebral Sobrevenido**, que reunió a un equipo interdisciplinar compuesto por expertos en Medicina, Neurología, Neuropsicología, Psicología, Sexualidad... de toda España.

Bajo el título "Calidad de vida", se analizaron los factores, aparte de la rehabilitación, que inciden en la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por daño cerebral adquirido, poniendo de relieve la importancia que tiene el trabajo, la sexualidad y la familia, para los enfermos.



Curso de terapia con psicólogos para padres que tienen hijos con EII

Escuela de PADRES

El objetivo de fomentar la mayor calidad de vida y bienestar, no ya física sino también psicológica en los enfermos más jóvenes de esta asociación es, por supuesto prioritario. Pero en este cómo planearse dicho objetivo, lleva a darse cuenta de una importante realidad: el bienestar emocional de niños/as y jóvenes está muy interrelacionado con el de sus padres y familiares. Esto también es así entre los miembros de una pareja, o de una familia sean de la edad que sean.

El curso fue dirigido a padres y familiares con el objetivo primero de dotar de recursos que ayudaran a afrontar de una manera constructiva y posible la situación de su hijo/a o familiar. Es decir, recursos que protegieran y fortalecieran su propia salud emocional.

Los profesionales de la Psicología sabemos que los factores que influyen en nuestro bienestar son plurales, variados y de múltiples procedencias y, muchas veces, incontrolables. Sin embargo, sí hay algo que nosotros/as podemos controlar (con mayor o menor facilidad) que nos puede ayudar a hacer frente a las cosas, a afrontarlas mejor; ese algo es nuestra actitud ante ellas, la posición que tomamos mentalmente (a veces, sin ser conscientes). Pero esto ¿cómo se hace? Si yo veo que “algo es insoportable”, y lo veo así, ¿cómo voy a verlo de otro modo si no me lo creo?.

En el curso aprendimos el primer paso: detectar nuestros pensamientos (que es en el fondo, darse cuenta de lo que yo me estoy diciendo a mi mismo/a); y comenzamos a dar el segundo paso: analizar mis pensamientos de forma objetiva, con criterios razonables, claros

y realistas. Del resultado de este análisis, se producirá, cuando menos, una forma de pensar y ver cada cosa más realista, menos extrema, más flexible, mas “sana”. Este es el principio, aunque sabemos que no es fácil.

Nuestros pensamientos influyen mucho en nuestros sentimientos (si pienso que lo que ha pasado no podré superarlo nunca, difícilmente podré tener un sentimiento agradable de ningún tipo).

También vimos que hay otros factores que influyen en cómo nos sentimos: los actos o las palabras de los demás son, a veces, como disparadores que activan en nosotros algún re-



sorte que nos lleva a pensar, sentir o hacer cosas que a veces nos hacen daño, a nosotros/as o a los otros. Aprendimos algunas estrategias de autocontrol que nos ayudan a no meternos en este tipo de "norias", a actuar y pensar de manera diferente. Incluso analizamos principios básicos del comportamiento humano (evidentemente fueron muy básicos porque todo/as sabemos lo complejo que es en realidad el comportamiento humano) y cómo, a veces, con nuestras reacciones, estamos fomentando el que se sigan repitiendo comportamientos de nuestros hijos/as, familiares o parejas que quisiéramos que no se dieran (exigencias, reproches,...) y el que no se den comportamientos deseables (prepararse el mismo/a la comida, hacer determinadas tareas,...). Pero todo esto es muy complejo y resulta poco realista tratar de reunirlos en unas pocas líneas, lo cierto es que cada comportamiento es único y hay que analizarlo y observarlo en su contexto concreto, en qué situaciones y momentos se da y qué consecuencias tiene para la persona que lo realiza, todas las consecuencias, no sólo las que se dan a simple vista, y las consecuencias inmediatas en el tiempo.

Otro factor que influye en nuestro estado emocional es el estrés. Analizamos qué es y aprendimos a luchar contra él en diversos frentes: organizar mejor nuestra vida; cuidar el tiempo de ocio y de disfrute (ya que solemos desestimar su importancia y suele ser lo primero que abandonamos cuando estamos "a tope"); tener en cuenta la relación entre nuestros pensamientos y el estrés ("no me va a dar tiempo,... es horrible..., me echarán del trabajo, ... es tardísimo" o "no ha comido casi nada, ... esto es insopor-

table,... quedará desnutrido,... empeorará... etc."); y la utilidad de las distintas técnicas de relajación y respiración.

Hablamos también, de nuestras palabras: de la manera de decir (o de callar) las cosas, y cómo la forma de expresarnos incide en el estado emocional de los demás (y los de los demás en el nuestro), comentamos distintas maneras de decir las cosas, analizamos y aprendimos algunas habilidades de comunicación, especialmente habilidades sociales, ya que creemos que estas son imprescindibles para la buena marcha de cualquier relación personal, laboral,... y cuanto más para la buena marcha de una familia o pareja, donde las emociones siempre están más a flor de piel, especialmente si hay alguna situación "extra" de estrés, como el caso de vivir con una enfermedad en alguno de sus miembros.

Todos estos temas, son muy humanos, muy cotidianos y precisamente por eso creemos que muy importantes. Y por eso opinamos que, a pesar de haber dejado aspectos importantes "en el tintero", todos los temas trabajados en las sesiones del curso, se desarrollaron con unos niveles muy importantes de interés y motivación por parte de todos los asistentes y pudimos profundizar, en función de las necesidades que se iban planteando en cada sesión.

A veces pequeñas semillas, dan grandes frutos.

**Marta Elena Romero Viesca
y Ana Moro González**
Psicólogas - Terapeutas de Conducta



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

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



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

GRUPO
temper

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



Carrocerías
Enrique, S.L.

Reparación de chapa y pintura

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



QUALITY

ultracongelados

RIO-LOLE, S.A.

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

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



Parkinson Asturias celebró con “Mucho Ruido” el *Día Mundial de Parkinson*

PARKINSON ASTURIAS celebró el “Día Mundial de Parkinson” el pasado 14 de Abril (por caer el 11 de abril en periodo festivo) y pudimos disfrutar por tercer año consecutivo de las espléndidas instalaciones del club de campo del Centro Asturiano y pasar juntos una jornada informativa, de sensibilización, reivindicativa y lúdica.



Comenzamos con la celebración de la Eucaristía que presidió **D. Gabino Díaz Merchán**, Arzobispo Emérito y que concelebró **D. Custodio**.

Pudimos exponer nuestros logros y nuestras necesidades a **Dña. Laura González**, Consejera de Vivienda y Bienestar Social; a **D. Juan Cañas Sancho**, Gerente del Servicio de Salud, a **Dña. M^a Jesús Elizalde**, Directora Regional de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes y a la **Dra. Rosalía Tenorio**, Subdirectora Médica del H.U.C.A. A todos, nuestro sincero agradecimiento por responder a nuestra invitación.

Más tarde tuvo lugar la presentación de nuestra página web, elaborada por **Asturmedia** y una exposición sobre la marcha de la **BECA PARKINSON ASTURIAS**, a cargo de la actual becaria **Dña. Cecilia Huerta**.

Un gran coro para un día especial

El Coro “Mucho Ruido” compuesto por familiares, cuidadores y enfermos y dirigido por la Musicoterapeuta **Cristina Rogel Cifuentes** participó en los cantos elegidos especialmente para la Eucaristía.

Por la tarde el Coro “Mucho Ruido” animó la agradable jornada, con un improvisado popurri dejando constancia de las ganas de hacer, de ser, y de continuar en esta dinámica terapéutica, observándose en los allí presentes un orgullo especial, sobre todo por parte de los familiares debido a los logros conseguidos por los pacientes a costa de horas de ensayo, entusiasmo, trabajo y dedicación.

Los pacientes que van a Musicoterapia estaban dispuestos a entonar en voz alta: Que el parkinson no los va a vencer y que todavía tienen mucho que contar y que cantar.

En Musicoterapia no solo se quiere trabajar con enfermos sino también se pretende integrar en las terapias la figura del familiar – cuidador, ya que éstos pasan muchas horas juntos

El paciente tiene capacidades cognitivas y sensoriales que no son utilizadas normalmente porque el familiar las realiza por ellos.

Terapia Grupal - Familiar

Existen tres tipos de terapias: **terapia individual**, **terapia grupal** y la **terapia grupal familiar**. Esta última fue la que se desarrolló durante todo el Día Mundial.

En las sesiones grupales-familiares se trabaja el nivel emocional del familiar-paciente y además se refuerza la atención, la memoria, la coordinación, el lenguaje... Aspectos todos ellos trabajados en Musicoterapia por medio de la música y la canción.

El familiar, comprueba que el paciente "Es Capaz" de hacer un montón de cosas por sí mismo. Entre todos ellos se crea un clima afectivo-emocional muy positivo, ayudador y enérgico.

La música ayuda a desarrollar y restablecer las relaciones sociales tanto en vínculos familiares como grupales. En definitiva el enfermo mejora, el cuidador también.

Como Musicoterapeuta estoy muy orgullosa del trabajo realizado y los logros conseguidos. Como toda terapia la terapia musical requiere mucha constancia y tiempo.

Las Herramientas de trabajo son:

Ritmo: que se trabaja con instrumentos corporales como pueden ser las manos, los dedos, los pies o el cuerpo entero; con la respiración, una correcta ventilación aerodinámica facilitará una coordinación muscular más apropiada para trabajar la canción.

Armonía: que se conseguirá con un buen trabajo y un acoplamiento psicodinámico entre el grupo-terapeuta y viceversa.

Voz: la voz del Parkinsoniano y de su cuidador suena con fuerza y más alto que nunca, ante un pentagrama, unas notas y una canción.

Es mi deseo agradecer a Parkinson Asturias y en especial a los pacientes el trato acogedor, familiar y cariñoso y la entrega, dedicación y buena forma de hacer.

Cristina Rogel Cifuentes
Musicoterapeuta



Higiene postural

Prevención de dolores de espalda

En U.M.A hemos comprobado a través del contacto con nuestros socios, especialmente con aquellos que están asistiendo a las sesiones de rehabilitación en piscina (ACUATERAPIA) así cómo con los que acuden al taller de Psicomotricidad, como los dolores de espalda asociados en la mayoría de los casos a la discapacidad, se agravan debido a los malos hábitos posturales que todos tenemos en muchas ocasiones en la actividad cotidiana.

Es por esto que el día 11 de mayo realizamos una sesión práctica o Taller de HIGIENE POSTURAL, en el Pabellón de Deportes de El Llano, donde participaron 20 personas en el que el Fisioterapeuta de UMA hizo junto con los asistentes algunos ejercicios prácticos. Estos ejercicios responden a un conjunto de recomendaciones que todos deberíamos tener en cuenta si queremos tener una ESPALDA SANA.

Cuando hablamos de la higiene postural nos referimos a la postura correcta que debemos adoptar, ya sea en un ejercicio estático (p.e. estar sentados), como en uno dinámico (p.e. elevar un objeto pesado).

La higiene postural es muy importante en todas las actividades o trabajos, ya que si no se lleva a cabo de manera correcta puede provocar en nuestro organismo situaciones patológicas e incapacitantes, desde una escoliosis hasta un dolor agudo en el caso de la lumbalgia comúnmente conocido con el nombre de lumbago

Por ejemplo, en trabajos que requieren permanecer mucho tiempo sentado, es esencial mantener una postura erguida pero no forzada. La postura ideal sería aquella en la que la angulación de la articulación de la rodilla por un lado y la cadera por otro fuera en ambas de 90º, manteniendo en todo momento la espalda aplicada sobre el respaldo. Si no adaptamos una postura correcta nos podrían sobrevenir dolores en la columna que con el tiempo alterarían el normal funcionamiento de nuestra espalda.

Cuando se trata de elevar algún objeto pesado, hay que tener mucho cuidado con la espalda. La musculatura de la espalda se encarga del tono postural (que consiste en las contracciones involuntarias realizadas por los músculos para mantener una postura sin que el sujeto sea consciente de ello, ya que a la hora de estar de pie nadie se da cuenta de que está manteniendo esa posición, porque normalmente no requiere ningún esfuerzo extra). Una vez explicado esto, y sabiendo que no debemos usar la musculatura de la espalda para este fin, hay que saber qué musculatura se debe usar.

Para elevar objetos debemos usar las piernas porque es una muscu-



latura muy potente, que debe ser usada en estos casos, por lo que la postura ideal para elevar grandes pesos sería flexionar las rodillas manteniendo cierta separación entre los pies para ampliar la base de sustentación y mantener mejor el equilibrio, coger el objeto y elevarlo con ayuda de los miembros inferiores, en este caso estirando la rodilla gracias a la acción del cuádriceps entre otros y manteniendo en todo momento y durante todo el movimiento la espalda recta; también es importante saber que para alcanzar cualquier objeto es preferible colocarse a su nivel y así evitaremos posturas forzadas de la columna.

Para entrar en el coche es importante realizar la maniobra correctamente para entrar en el automóvil: siéntese con los pies fuera del automóvil para introducirlos después, primero uno y después el otro, haciendo girar al tiempo todo el cuerpo.

Por último, decir que el descanso es fundamental; lo más aconsejable es dormir sobre un colchón firme, y la almohada, es preferible que sea baja o hundida en su parte central.



Alumnos practicando los ejercicios durante una de las clases

Los asistentes a este taller participaron activamente en la realización de estos ejercicios prácticos, por lo que en U.M.A continuaremos avanzando en la realización de actividades de prevención de la salud y mantenimiento de la funcionalidad, en la misma línea que seguimos desde que comenzamos con el **TALLER de ACUATERAPIA, NATACIÓN ADAPTADA y PSICOMOTRICIDAD**.

Finalmente, la intención de este artículo es constatar la importancia de la postura en la realización de cualquier ejercicio por simple que nos parezca y, sobre todo, la oportunidad que tenemos todos de evitar ciertas patologías que pudieran requerir tratamiento para su cura. Como se ha dicho hasta la saciedad en materia de salud "Es mejor prevenir que curar".

ORTOPEEDIA CENTER
TODO EN ORTOPEEDIA

Orón, 3
Telf. 985 34 33 76
33210 GUÓN

Galval

Mobiliario de Cocina
DISTRIBUIDOR OFICIAL

Rosal, 27 - Telf. 985 225 506. Oviedo
Emilio Tuya, 52 - Telf. 985 370 335. Gijón

CROMA
Serigrafía

- Adhesivos
- Camisetas
- Regalos de Empresa

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

La Taberna del Piano

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

URIA-7
INMOBILIARIA

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

azkar

Mucho más que transporte

Peña Santa, parcelas 75-76
33192-Silvota / ☎ 985265242



Despejando el camino hacia las URNAS

En DIFAC llevamos años defendiendo los derechos de las personas con discapacidad física. Generalmente, con esfuerzo, empeño y dedicación vamos consiguiendo que éstos se reconozcan. Este año hemos conseguido *acceder a las urnas electorales autónomamente*, algo que antes no era posible debido a las barreras arquitectónicas existentes en muchos colegios electorales. El recorrido para lograr nuestro ansiado objetivo ha sido largo e intrincado:

Foto: Gema Fotógrafos



Basándonos en los derechos de los ciudadanos que se reconocen en la Ley 5/85, de 19 de junio, del Régimen Electoral General como son, entre otros, **el principio de igualdad** ante las urnas de todos los votantes, que el sufragio se ejerce personalmente, que **los electores sólo pueden votar en la sección y en la Mesa Electoral que les corresponda** y, sobre todo, en el artículo 91.2 de dicha Ley en el que se lee literalmente: *El Presidente de la Mesa vela porque la entrada al local se conserve siempre libre y accesible para las personas que tienen derecho a entrar en él*, comenzamos a reclamar el

derecho de acceder personal y autónomamente a las urnas.

Para empezar, el 27 de febrero de 2003 desde DIFAC, nos dirigimos a la Delegación del Gobierno, al Ayuntamiento de Avilés y a la Junta Electoral de Zona. La Junta alegó carecer de datos necesarios y no tener competencia en los colegios electorales; tras esta respuesta, desde DIFAC enviamos un escrito a los medios de comunicación informando de lo acontecido.

Así pues, llegaron las elecciones autonómicas y municipales de 2003 y los discapacitados físicos

y las personas con problemas de movilidad seguíamos sin poder acceder a muchos centros electorales, por lo que algunos miembros de DIFAC se negaron a votar, dejando constancia escrita ante su respectivo Presidente de la Mesa de su disconformidad por no poder ejercer autónomamente un derecho fundamental.

Con el empeño de unos cuantos y la colaboración de todos, se pueden eliminar todas las barreras arquitectónicas y sociales que tanto dificultan la vida a las personas con problemas para desplazarse y que, en muchas ocasiones, son discriminadas debido a la indiferencia y a la falta de sensibilización

Seguidamente, en DIFAC fijamos nuestro objetivo en las elecciones generales de marzo de 2004 y continuamos enviando protestas reivindicativas a diferentes organismos. Escribimos, de nuevo, al Ayuntamiento de Avilés; al Defensor del Pueblo que, tiempo después, se puso en contacto con la Delegación Provincial de la Oficina del Censo Electoral en Asturias solicitándole información sobre los hechos descritos por DIFAC y respondiéndole ésta literalmente que: *con fecha 7 de abril de 2003 se llevó a cabo la publicación de la lista de mesas y colegios electorales en el Boletín Oficial del Principado de Asturias.*

En los seis días posteriores a su publicación no se tuvo constan-

cia de ninguna reclamación presentada en contra de los colegios electorales por motivo de queja.

Igualmente, enviamos un escrito al Ministerio del Interior, que consideró que no era órgano competente para tomar medidas, pero **se percató de que nuestra circunstancia se repetía en todo el territorio nacional** y trasladó la queja a la Junta Electoral Central, a la Oficina del Censo Electoral, a la Federación Española de Municipios y Provincias, y a la Delegación del Gobierno en Asturias para su traslado a los ayuntamientos; e igualmente hicimos llegar nuestra protesta al Ministerio de la Presidencia.

Más adelante, en julio de 2003, la Delegación Provincial de Asturias de la Oficina del Censo Electoral comunicó a DIFAC que se había puesto en contacto con los ayuntamientos afectados por la reclamación de la asociación y que éstos manifestaron la dificultad de eliminar barreras arquitectónicas de los centros docentes debido a su antigüedad y la falta de competencia de la Administración Local para hacer las modificaciones oportunas.

De modo que, en DIFAC seguimos enviando escritos a todos los organismos que consideramos debían implicarse en la discriminación que veníamos sufriendo. Así pues, hicimos llegar nuestra queja a la Consejería de Vivienda y Bienestar Social, al Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales y al Congreso de los Diputados.

Posteriormente, la Junta General del Principado de Asturias en respuesta a nuestra reclamación, reconoce que esta problemática se resolvería aplicando la **Ley 5/1995, de 6 de abril, de promoción**

de la accesibilidad y supresión de barreras y remite la petición a la Dirección General de Relaciones Institucionales y del Servicio Jurídico para que, a su vez, la dirija al órgano competente de la Administración del Principado de Asturias.

Una vez expuestas en Avilés las listas electorales para las elecciones a Cortes Generales del 14 de marzo de 2004, en tiempo y forma se hicieron las reclamaciones pertinentes ante la Junta Electoral Provincial. A continuación, ésta acuerda dar curso al Ayuntamiento de Avilés de nuestra reclamación para que dicho organismo proceda a remover los obstáculos que dificultan nuestro derecho al voto.

Finalmente, llegado el 14 de marzo de 2004, día de las elecciones generales, los ayuntamientos de Avilés, Castrillón y Corvera habían tomado las medidas oportunas, dentro de lo posible, para que las personas discapacitadas pudiéramos votar autónomamente.

Este pequeño gran avance es para DIFAC una muestra de cómo, con el empeño de unos cuantos y la colaboración de todos, se pueden eliminar todas las barreras arquitectónicas y sociales que tanto dificultan la vida a las personas con problemas para desplazarse y que, en muchas ocasiones, son discriminadas debido a la indiferencia y a la falta de sensibilización hacia esta problemática. Este primer paso nos despejó el camino hacia las urnas.



AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

***El Ayuntamiento de Oviedo
a tu servicio***

Teléfono 985 981 888

CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

**C/ Martínez Marina, 10
33009 Oviedo**



Vivencia de un trasplante de riñón



Como todos ya sabéis, la insuficiencia renal es una disminución del normal funcionamiento del riñón, cuyos motivos forman parte de la experiencia de cada persona que sufre esta enfermedad. Como todos sabéis también, la mayoría de las personas que sufrimos esta disfunción, acabamos más tarde o más temprano en la Hemodiálisis.



Para aquellas personas que como yo han vivido la diálisis de una forma nefasta, aunque agarrada a ella como la única forma de permanecer con vida; la lucha diaria se mantenía con la esperanza de la llegada de un trasplante.

Después de 3 años en hemodiálisis, se estudió la posibilidad de llevar a cabo un trasplante en vivo, en este caso donado por parte de mi madre, el cual se realizó el jueves, 31 de enero de 1991 en la Fundación Puigvert de Barcelona. Era una mañana fría de invierno en la ciudad Condal, primero llevaron a mi madre al quirófano, sobre las 10 de la mañana y a las 14 h. me llevaron a mí. Como podéis comprender los nervios estaban a flor de piel.

Después de varias horas en el quirófano, me trasladaron a una unidad de vigilancia intensiva, donde pasaría al menos 3 o 4 días. Lo primero que pregunté al médico cuando desperté fue si ya habla sufrido el rechazo, ya que me habían explicado que éste por lo menos, al principio siempre ocurre sea el órgano de vivo o de cadáver. La sonrisa del médico fue inmediata, el rechazo suele ocurrir unos días después del trasplante.

Estuve en UCI hasta el domingo a las 6 de la tarde, hora en que me trasladaron a planta.

Pasaron los días con buenas analíticas, y a la semana sobrevino el rechazo. No sentí nada. Solo me dijeron que tenía un rechazo normal, con creatinina y potasio altos, y me dieron una medicación bastante fuerte para controlarlo. De nuevo me tuvieron que llevar a hemodiálisis, sin embargo, yo tenía muy asumido que por regla general esto es normal, ya que después de un trasplante, se suelen dar unas sesiones de diálisis para ayudar al nuevo inquilino a caminar hacia adelante y que el cuerpo se vaya haciendo a la idea de tener un cuerpo extraño dentro de él.

Después de angustiosos días de lucha, de malestar, incluso a veces de desesperación, en definitiva de rechazo... y planteándose ya los médicos la reintervención para extraerme el riñón donado, llega el sábado 2 de marzo. Aquel día los médicos decidieron que saliera a la calle un par de horas, pues llevaba más de 1 mes metido en el hospital. Accedí a ello y tanto mi madre como yo nos fuimos a dar una vuelta por la soleada Barcelona, no hacía frío y se empezaba a notar la primavera,

SERTIBER
 DELEGACION PARA ASTURIAS DE **IRSA**
 GRUAS TORRE, AUTOMONTANTES Y HORMIGONERAS
 MONTAJE Y CONSERVACION, SERVICIO DE REPUESTOS
 MAQUINARIA DE CONSTRUCCION, MONTACARGAS DE FACHADA
 CENTRALES DE HORMIGON **ORU**
 Telf. 985 16 74 22 y 985 16 76 22 • Fax: 985 16 83 11
 e-mail: sertiber@fade.es • www.fade.es/sertiber/
 C/ Arquimedes, s/n - Poligono de Porceyo • 33211 GUON

¿quieres estar dando vueltas?...
 Tú decides. Nosotros te enseñamos.
 • Todos los permisos
 • Test en Internet.
 • Simulador de conducción.

... ¿o prefieres sacar el carnet a la primera?

oviedo fruela
 Formación de conductores
 Te acompañamos

OVIEDO • GUJÓN • MIERES • CARGAS DEL NARCEA • TINEO • TLF: 985 27 54 47 • www.alfrescaoviedo.com

en mi interior una fuerza, una especie de presentimiento me daba fuerzas para luchar contra lo que se me venía encima. Por fin a las cuatro de la tarde volvimos a la Fundación; mi estado de ánimo era excelente y aunque tenía unas décimas de fiebre mi posición era firme.

De pronto empecé a orinar cada cuarto de hora, nunca pensé que aquel "líquido elemento" pudiera emocionar tanto a una persona, y sin embargo lo estaba consiguiendo, por fin parecía que el riñón empezaba a caminar. ¡Ya lo creo! A las 6 y media de la tarde el "tanque" donde se recoge la orina estaba a rebosar, había pasado de unos 100 a 3.000 cm³. en el plazo de 2 horas y media, no me lo creía. De hecho los médicos no daban crédito.

A la mañana siguiente tuve una larga conversación con el nefrólogo y me dijo que había que esperar, que una cosas era la cantidad y otra la calidad: de momento la calidad era pobre pero había ya una esperanza, por lo menos el riñón había arrancado.

Ahora era el momento de darle el último empujón, unas cuantas sesiones de diálisis, para ser exactos 3 sesiones y por fin el día 6 de marzo de 1991, los análisis empezaron a ir mejor, sobre todo los niveles de creatinina, potasio y urea; decidieron finalizar las sesiones de diálisis pero con reservas. Por fin el día 8 me dieron el alta del hospital, con la condición de que debía permanecer en Barcelona al menos 2 semanas con análisis cada dos días. Puedo decir que desde el día 6 de marzo no he vuelto a tener ninguna sesión de diálisis y que el día 20 me dieron el alta definitiva para volver a mi Gijón del alma.

Durante estos trece años, mi vida ha sido normal; lógicamente he tenido que seguir con medicación y controles anuales en Barcelona y cada 3 o 4 meses en el Hospital General de Oviedo. Ha habido momentos en que la función renal ha sido mejor otras peor, pero siempre dentro de unos márgenes aceptables.

De todas maneras la lucha sigue, no sólo en cuanto a salud sino también en cuanto a integrarme en la sociedad como una persona más. Nuestro colectivo en ocasiones por lo menos desde mi experiencia se encuentra en la dificultad de conseguir un trabajo, durante 10 años mi lucha fue constante, haciendo que mi estado de ánimo bajara enteros, pero mi lucha ha dado sus frutos, pues hoy en día tengo un buen trabajo, que ha hecho que mi estado de ánimo haya subido y posiblemente con él la función renal.

No quiero dejar pasar la oportunidad que se me brinda con este escrito, para tener unas palabras de agradecimiento: A mi madre sin cuyo valor esto no hubiera sido posible. A mi pareja durante tantos años acompañándome tanto en malos como en buenos momentos. A los médicos de la Fundación Puigvel1 en Barcelona han sido los magos que lograron que el transplante saliera adelante, y, a todos los profesionales del Hospital de Asturias (Nefrología, Metabolismo Óseo y Mineral), a las asociaciones Uma, Cocemfe-Asturias y Alcer-Asturias por todo su apoyo. Y por último al Centro Ángel de la Guarda de Gijón y Aspace por darme la oportunidad de ser una persona integrada en la sociedad. De nuevo a todos ellos GRACIAS.

Nacho Carro

SEM SISTEMAS ESPECIALES DE METALIZACIÓN, S.A.

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

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

GRUAS ROXU

OVIEDO
Ctra. Santander - Miera (Oviedo)
Teléfono 985 793 636
Fax 985 794 548

GIJÓN
Tremoles, 11
Teléfono 985 257 743

AVILES
Tabaza
Teléfono 985 515 261
Fax 985 515 582

Website: www.gruasrou.com E-mail: rou@gruasrou.com

OLMAR
Industrial Olmar, Sociedad Anónima

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

www.olmar.com

TAPIA SEGURIDAD

alarma CONECTADA
a central receptora
985 212 956

Entrevista con

Caldera Jesús



Jesús Caldera Sánchez-Capitán actual Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales nació en Béjar (Salamanca) el 31 de Octubre de 1957.

Está casado y tiene 3 hijas. Licenciado en Ciencias Políticas, Derecho y Sociología. Está afiliado al PSOE desde 1979 y es diputado por este partido desde la II Legislatura.

Ha sido secretario general del Grupo Parlamentario Socialista entre 1993 y 1998, y Portavoz del Grupo Parlamentario Socialista en el Congreso hasta marzo de 2004.

En esta entrevista concedida a la revista serCapaz, coincidiendo con el inicio de su mandato, hace un recorrido por los diferentes aspectos que preocupan al colectivo de personas con discapacidad física y/u orgánica.

Jesús Caldera durante la presentación de la nueva tarjeta Sanitaria



1.- ¿Cómo valora la situación de las personas con discapacidad en España?

La sociedad española se ha concienciado progresivamente de que las personas con discapacidad tienen mucho que aportar en todos los ámbitos. Hace unas décadas, eran considerados un grupo demandante de prestaciones sociales, de protección y ayuda de sus familias. Poco a poco, ellos mismos, a través del movimiento asociativo, han demostrado que son un colectivo activo, participativo y capaz de integrarse totalmente en la sociedad, si ésta les proporciona cauces y les ofrece oportunidades. Desde los poderes públicos tenemos la obligación de facilitarles su integración porque la sociedad no puede permitirse no contar con sus aportaciones sociales, laborales y humanas.

2. Abordar la situación personal de las personas dependientes es una cuestión que se viene debatiendo desde hace ya unos años pero aún no se ha producido un avance sustancial. ¿En qué punto del proceso se encuentra actualmente la Ley de Dependencia? ¿Para cuándo su aprobación definitiva?

La dependencia es un objetivo prioritario de mi departamento. Con la Ley Estatal de Dependencia queremos poner el cuarto pilar de la sociedad del bienestar, precisamente haciendo

llegar a quienes más lo necesitan las ventajas de vivir en una sociedad avanzada como la nuestra. En el nivel de desarrollo social de un país debe computarse a su favor la atención a los colectivos con más necesidades y con mayor riesgo de exclusión social. En este sentido, España tiene una deuda pendiente: es la novena potencia económica del mundo y no puede ocupar los últimos lugares en atención a personas dependientes.

“El gobierno se ha comprometido a crear un Fondo Nacional para la Dependencia de mil millones de euros y a poner en marcha el Sistema Nacional de Dependencia a lo largo de dos legislaturas”

En cuanto a la tramitación de la Ley Estatal de Dependencia, el documento elaborado por la comisión de expertos ha sido enviado a los portavoces parlamentarios y a los agentes sociales para abrir un período amplio de diálogo antes de comenzar a trabajar en el articulado de la norma.

Por otra parte, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se propone elaborar el Libro Blanco de la Dependencia, donde se recogerán todos nuestros compromisos, y estará finalizado antes de fin de año.

3.- Cantabria ha sido una comunidad pionera en este sentido aprobando la Ley de protección a las personas dependientes, donde se establece un sistema mixto de copago, ¿qué opina de este modelo, donde las personas dependientes se ven obligadas a complementar unas prestaciones que, en algunos casos, no se pueden cubrir y, simplemente, se garantizan los servicios más básicos?

No es lo mismo la implantación de una ley como ésta en una comunidad autónoma que en todo el territorio estatal. Es cierto que es un paso adelante que vamos a tener en cuenta, sobre todo, por la experiencia práctica que supone, pero, a partir de ahí, hay que calibrar las implicaciones que pueda tener este modelo en todo el Estado. Tendremos en cuenta la experiencia cántabra para elaborar un modelo nacional. El Gobierno está trabajando ya para poner en marcha una ley Estatal de Dependencia cuyo objetivo principal sea la atención a las personas que no puedan valerse por sí mismas. Habrá varios niveles de actuación, dependiendo de cada situación particular, pero la finalidad es que nadie quede sin la atención mínima que necesita un ser humano. Para que ello sea posible serán necesarias las aportaciones del Estado, de las Comunidades Autónomas, de los Ayuntamientos y de la persona dependiente que, con arreglo a su nivel

de renta, también deberá colaborar en su propia atención y cuidado.

4.- En varios países europeos se está destinando el 2% del PIB para cubrir las necesidades de las personas dependientes, mientras que en España lo que existe es claramente insuficiente. ¿Qué política se va a seguir en este sentido? ¿Sería posible aplicar esta línea europea en España?

Nosotros vamos a estudiar detenidamente todas las posibilidades para tratar de elegir la mejor opción para nuestra sociedad, consensuada con los agentes sociales. Queremos dejar muy claro que la Ley Estatal de Dependencia persigue que la atención a las personas dependientes sea, en términos económicos, una inversión más que un gasto. Se va a abrir un nuevo yacimiento de empleo que vamos a tratar de que favorezca especialmente a los colectivos con más dificultades de inserción laboral. Como consecuencia, se producirán ahorros e ingresos fiscales, al tiempo que, en el ámbito farmacéutico y sanitario, se reducirán los periodos de estancia en los hospitales con la consiguiente reducción de gastos.

5.- Existen leyes de accesibilidad urbanística, del transporte y de la comunicación que en muchas ocasiones no se respetan; tenemos un régimen sancionador que casi nunca se aplica. ¿Qué medidas se proponen desde el gobierno para conseguir que efectivamente se cumplan? ¿En qué medida su ministerio va a participar, en esta legislatura, en el desarrollo del I Plan Nacional de Accesibilidad 2004-2012?

El I Plan Nacional de Accesibilidad está en su primera fase de desarrollo. Son unas medidas muy ambiciosas que requieren unos años de implantación paulatina, como reconoce la Ley de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación.

Somos conscientes de que la accesibilidad no sólo favorece a los discapacitados permanentes, sino también a aquellas personas que temporalmente tienen su movilidad reducida. Lograr

la generalización de la accesibilidad en calles, edificios, servicios y hasta en productos supone una implicación de toda la sociedad. Es imprescindible que se genere un cambio de mentalidad que mueva a todos los grupos sociales a colaborar para que la accesibilidad en todos los ámbitos sea realmente un éxito social de todos.

En este proceso de implantación progresiva del Plan Estatal de Accesibilidad, éste debe ser evaluado constantemente por todas las instancias implicadas: las administraciones públicas y, también, las organizaciones de discapacitados, que son quienes sufren en primera persona las carencias derivadas de



Jesús Caldera recibe a la representación de la ONCE en el Ministerio.

“Vamos a revisar los incentivos para impulsar la contratación de personas con discapacidad, ampliándolos si es necesario o promoviendo nuevas medidas”

no aplicarlo debidamente. Ellos son quienes pueden comprobar más de cerca si se está cumpliendo o no el calendario establecido para su implantación y las dificultades que pueden ir surgiendo. Yo estoy abierto al diálogo permanente con ellos, porque creo que esta vía es más eficaz que la sancionadora que, en otros ámbitos, vemos que casi nunca obtiene los resultados esperados. Es mucho más efectiva la convicción que la sanción. Sólo desde el convencimiento de que todos podemos ser discapacitados y de que cualquiera, por edad, por accidente, puede tener reducida la movilidad, podemos hacer que este Plan llegue a considerarse un bien social por todos los ciudadanos.

6.- ¿Cuáles serían los programas específicos de políticas activas de empleo para personas con discapacidad a desarrollar en esta legislatura?

Tenemos la intención de aprobar un Plan Estatal de Promoción de la Formación y Empleo de las Personas con Discapacidad, cuya duración será de cuatro años, en el que se dará mucha importancia al cumplimiento de la cuota legal de reserva de empleo para los discapacitados y al empleo con apoyo dirigido a los discapacitados psíquicos. En cuanto al 5% de reserva de empleo en las Administraciones Públicas, hay que ser muy riguroso a la hora de respetarlo y, por eso, se ha llevado a cabo en el complejo de la Moncloa.



“Ley Estatal de Dependencia persigue que la atención a las personas dependientes sea, en términos económicos, una inversión más que un gasto. Se va a abrir un nuevo yacimiento de empleo que vamos a tratar de que favorezca especialmente a los colectivos con más dificultades de inserción laboral”

También vamos a revisar los incentivos para impulsar la contratación de personas con discapacidad, ampliándolos si es necesario o promoviendo nuevas medidas. Además, el gobierno, en su línea de fomentar la formación laboral para un empleo de calidad, impulsará también un programa de alfabetización digital para discapacitados.

7.- Para garantizar el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad en el ámbito del empleo se anunció que serían prolongados los permisos de maternidad/paternidad en caso de discapacidad del hijo/a. ¿Para cuándo se prevé la aplicación de esta medida y qué duración se aplicará a dichos permisos?

Dentro de las políticas que favorezcan al colectivo de discapacitados y que, además, están dentro de las medidas de apoyo a las familias, está contemplada la prolongación de los permisos de maternidad y paternidad en el caso de discapacidad del hijo o de la hija. Aún no podemos concretar fechas de aplicación porque, posi-

blemente, esta medida se incluya en la Ley de Apoyo a Familias con Necesidades Especiales que el gobierno tiene previsto presentar al Parlamento en esta legislatura.

8.- ¿Qué papel cree que deben de jugar las organizaciones de personas con discapacidad en el desarrollo de las políticas activas de empleo?

Su papel es fundamental. Son ellas las que están en contacto directo con los discapacitados; quienes saben qué preparación tienen; quienes conocen mejor los ámbitos laborales en los que pueden integrarse con más facilidad. Su labor de representación, interlocución y asesoramiento es imprescindible para que la administración pública pueda hacer políticas activas de empleo que sean realmente eficaces. Por eso, mi intención es mantener un diálogo constante con las asociaciones, con el fin de que haya una comunicación fluida acerca de las necesidades de sus representados y de las soluciones que se pueden adoptar.

9.- En los últimos años, el movimiento asociativo de personas con discapacidad está tomando protagonismo como interlocutor ante la administración a través del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), a la vez que se le exige una mayor implicación social, pero es evidente que necesita apoyos, fundamentalmente económicos. ¿En qué medida se contempla el incremento de estos apoyos?

El nuevo gobierno ha llegado con unos Presupuestos Generales del Estado ya cerrados, aprobados y, en buena parte, comprometidos. Sin embargo, como le dije anteriormente, vamos a tener en cuenta las necesidades de todo tipo que nos plantean las organizaciones que representan a los distintos colectivos, incluidas también las económicas, pero siempre contemplando los cuatro años de legislatura como ámbito de acción.

10.- Hay quien acusa al partido socialista de hacer promesas utópicas en su campaña electoral. ¿Será realmente ésta la legislatura de las personas con discapacidad, tal y como anunció el Sr. Rodríguez Zapatero antes de las elecciones del 14 de marzo?

Todas las medidas incluidas en nuestra campaña electoral habían sido previamente debatidas, sopesadas y calibradas en todos sus aspectos, incluido el de su viabilidad, para que pudieran llevarse a la práctica y no se quedaran en meras promesas utópicas.

El gobierno, hasta este momento, está dando muestras de que cumple lo prometido, pero también es cierto que el desarrollo y la aplicación de muchas de las iniciativas contempladas requieren unos trámites y un tiempo para hacerlas efectivas. Por eso, en algunos casos, se harán realidad durante el primer año de la legislatura; en otros, a lo largo de ella e, incluso algunas, para estar implantadas totalmente excederán el ámbito temporal de una sola legislatura.

Asamblea General de COCEMFE-ASTURIAS 2004

El pasado 11 de Junio, se celebró en la sede de COCEMFE-ASTURIAS en Gijón la Asamblea anual con la presencia de todas sus entidades y bajo la presidencia de D. Mario García Sánchez.

Tras la aprobación de las cuentas así como de la Memoria de Actividades del 2003, el Presidente **D. Mario García** hizo una exposición de las actuaciones de la Federación a lo largo del año entre las que destacamos:

Asistencia a la Inauguración del año Europeo de las Personas con Discapacidad: Presidido por sus Majestades los Reyes de España el 5 de febrero de 2003, desde Asturias partió una nutrida representación de asociados pertenecientes a las asociaciones que constituyen COCEMFE-ASTURIAS.

II Edición del Premio Empresa a la Inserción Laboral de Personas con Discapacidad: otorgado a Supermercados Oblanca S.L., tras valorar el jurado aspectos como el número total de personas con discapacidad contratadas en relación al total de la plantilla; el esfuerzo por parte de la empresa para la adaptación de los puestos de trabajo; la calidad de las contrataciones y el compromiso de la empresa en cuanto a formación e integración dentro de la plantilla.

Presentación del libro verde Mujer y Discapacidad, propuesta para una década: El libro recoge las conclusiones de las jornadas "Oportunidades en femenino Mujer y discapacidad. Propuestas para una década", donde se hace hincapié de la **doble discriminación que sufre el colectivo** a causa de su condición de persona con discapacidad y mujer.

Acto de puesta de la primera piedra del **Centro de Atención Integral para personas con discapacidad gravemente afectadas**. El 18 de Septiembre de 2003 el Presidente del Principado **D. Vicente Álvarez Areces** ponía la primera piedra de este Centro que COCEMFE-ASTURIAS construye en la actualidad en Gijón.

También se hizo un balance de las actuaciones de COCEMFE-ASTURIAS en materia de formación e inserción laboral durante el año 2003, con un saldo de 7 cursos realizados y 56 personas colocadas en diferentes empresas asturianas.

Para finalizar, fue aprobada por unanimidad la entrada en la Federación de tres nuevas asociaciones; pasando a ser **15 las entidades integradas** en la misma, **representando a un colectivo total de 4.167 personas con discapacidad en nuestra Comunidad Autónoma**. Son las siguientes:

PRÁMARO (*Asociación PrámARO por la integración de los discapacitados*): Asociación generalista cuyo campo de actuación se circunscribe a Grado y municipios adyacentes. Su objetivo fundamental es el de defender los derechos de las personas con discapacidad y trabajar para que dispongan de las mismas oportunidades que el resto de ciudadanos.

AENFIPA (*Asociación de enfermos de Fibromialgia del Principado de Asturias*): Nace de la necesidad de hacer frente común ante las carencias sanitarias, sociales y personales que surgen por estar afectado por esta enfermedad. Su ámbito de actuación es el Principado de Asturias,

ALAS (*Asociación de Lúpicos de Asturias*): Cuyo ámbito de actuación es el Principado de Asturias, nace con el objeto de contribuir a la ayuda moral, física y educativa de todas las personas afectadas de la enfermedad de Lupus en todas sus formas, así como la prevención y lucha contra ella, mediante el desarrollo de actividades tanto sanitarias como sociales.

A todas las damos nuestra más calurosa Bienvenida.

Un cambio necesario

Vivimos una época de cambios políticos importantes, que serán influyentes en todas las esferas de la realidad social. En España hay más de tres millones de personas con discapacidad, a las cuales sus familias tienen que dar un apoyo continuo. Y es desde la Unión General de Trabajadores donde tenemos que apostar por dar también ese apoyo que necesitan.

Si no es fácil para un/a ciudadano/a encontrar un empleo estable, es aún mucho más complejo para una persona con discapacidad.

Es por ello que es necesario suscribir lo que se denomina "el contrato de inclusión del 9%". Las políticas a favor de la igualdad y de los derechos de cualquier persona no pueden hacerse esperar. Debemos avanzar hacia la plena integración, hacia la accesibilidad universal, hacia la plena ciudadanía, tanto a nivel educativo, laboral y social.

Se debe garantizar el derecho a la educación a todas las personas discapacitadas, desde su infancia a la Universidad ya que la Integración educativa es la clave para la igualdad de oportunidades entre todos y todas, pues debe permitir y garantizar su inserción laboral y asegurar su autonomía. En los últimos años no se han producido grandes avances ni ha existido una inversión necesaria para favorecer la incorporación de las personas con discapacidad en la sociedad.



Acto del PSOE, para las personas con discapacidad, celebrado en Madrid con motivo de las Elecciones Generales del mes de Marzo de 2004

Estas personas se siguen enfrentando con demasiada frecuencia a la discriminación que les hace sufrir una mayor vulnerabilidad ante los riesgos de pobreza, exclusión social y aislamiento personal.

La red Pública de servicios sociales debe cubrir las necesidades de las personas discapacitadas en situación de gran dependencia y garantizar el derecho de acceso a la vivienda, a la asistencia sanitaria, al empleo, a la educación universal y gratuita, al ocio y a la cultura y también al deporte. Todos y todas deben ser titulares de derechos.

Todos sabemos que en el tema de la discapacidad queda mucho camino por recorrer y que la solución de los problemas inherentes a la discapacidad no es sólo un problema individual sino que requiere de cambios en entornos inmediatos (hogar, escuela, centros de trabajo, establecimientos comerciales...) en

las estructuras formales e informales existentes en la Comunidad (transporte, comunicaciones, seguridad social,...).

También cambios en las normas, criterios y prácticas que se rigen e influyen en el comportamiento y en la vida social de los individuos. Por ello se debe actuar simultáneamente sobre las personas y sobre los entornos donde estas personas viven.

Para ello se han de promover medidas dirigidas específicamente a luchar contra la discriminación añadida que sufren las personas con discapacidad que viven en las zonas rurales, mediante programas sociales que favorezcan su alfabetización, formación y acceso a las nuevas tecnologías.

Hagamos más fuerte a nuestra sociedad y apoyemos más a quien lo necesita.

La etiqueta de Calidad Social en las empresas

En el Plan Nacional de Acción para el Empleo se nos dan las pautas para el avance en la gestión de las políticas activas de empleo. Entre otras se cita que en materia de Responsabilidad Social de las empresas se está realizando un informe por mandato del Congreso de los Diputados. Dicho informe podrá proponer medidas de difusión voluntaria de información, crear un organismo certificador o evaluador de la calidad social de las empresas y la futura implementación de una etiqueta social.



Un dato concluyente de estos planes, que basan sus propuestas en estudios sobre la situación laboral y social, es que hay un 7'5% de asalariados en España que están por debajo del umbral de la pobreza

Además en el II Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España así como pasó en el I Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España que comprendía el periodo 2001-2003, se reivindica el empleo como el mejor agente para evitar la exclusión social. Y esto me da pie para pensar en el tipo de relación que tienen los trabajadores con las empresas.

En el ámbito laboral se suele entender que la empresa solicita trabajadores como si de un proveedor más se tratara, (proveedor de su propio trabajo se entiende) y esa forma de entender esta relación trabajador-empresa se ve potenciada desde la aparición de las empresas de trabajo temporal. Así se ha convertido a los trabajadores en pequeños empresarios que ofertan su trabajo a las empresas a cambio de un contrato de duración, en muchos casos, incierta.

Las empresas hablan de rentabilidad y deben comprender que en una sociedad liberalizada en materia de empleo como la nuestra, el concepto rentabilidad también existe en la economía doméstica. Si una empresa no está dispuesta a prestar servicios por un valor menor al del coste de esos servicios, ¿porqué habría de hacerlo un trabajador?

Por su parte la *autoridad laboral* sigue ofreciendo ayuda a las empresas que crean puestos de trabajo, pero ¿qué puestos? Crear puestos, no siendo labor fácil, tiene más bien poco mérito. Lo que realmente tiene mucho mérito, y en Asturias tenemos buenos ejemplos, es crear puestos que a las empresas les resulten productivos y rentables y a los *trabajadores-proveedores* les sean beneficiosos.

Un dato concluyente de estos **planes**, que basan sus propuestas en estudios sobre la situación laboral y social, es que hay un 7'5% de asalariados en España que están por debajo del umbral de la pobreza

mientras que en 1999 había un 7'1%. Este dato nos muestra un panorama en principio contradictorio. Mientras que el empleo es el principal agente contra la exclusión y la pobreza, descubrimos que no es capaz de sacar de esa situación a un porcentaje nada despreciable de asalariados. Es cierto que en las situaciones de exclusión influyen otros factores (entre ellos y de forma importante la propia discapacidad), pero también lo es que en muchos casos esos empleos no dignificantes les son ofrecidos precisamente a ese grupo de población que se ve obligado a aceptarlos.

El dato que refleja el estudio es realmente malo. Nos muestra cómo este tipo de *empleos de tercera* no sólo no disminuyen sino que ganan terreno en nuestro mercado y esto puede producir una espiral de sucesos nada deseados que convertirían finalmente al empleo en lo contrario de lo que hoy es. Pensemos que cuanto menor sea la calidad de los empleos mayor será el índice de trabajadores bajo el umbral de pobreza y que cuanto mayor sea este índice mayor será el grupo de trabajadores que se vea obligado a aceptar esos empleos no dignificantes.

Esta situación afecta de lleno a las personas con discapacidad, ya que la dis-



capacidad es (aún con los recientes avances) uno de los factores que nos ponen al borde de la exclusión. Existen algunos hechos: cada vez más empresarios dicen no encontrar trabajadores; cada vez más trabajadores con discapacidad dicen no encontrar empleo. Todos debemos hacer un esfuerzo. Pero estoy seguro que a esas empresas que inviertan en *Responsabilidad Social* y se hagan acreedoras de la etiqueta de *calidad social* no le faltarán trabajadores con discapacidad verdaderamente implicados con el proyecto empresarial para el que trabajen.

Ignacio Ramírez
Servicio de Integración Laboral





www.cpma.es

info@cpma.es

 Fuertes Acevedo, 10. 33006 Oviedo/Uviéu

 Tel. 985 250 668 - 985 250 065 Fax 985 273 949



 Limpieza integral de vehículos y tratamientos de chapas

 Limpieza de edificios, locales y persianas a domicilio

 EMPRESA DE SERVICIOS

 1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR

 Certificada en Calidad y Gestión Medioambiental

 (ISO 9.000 e ISO 14.000)

 Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5

 33428 LLANERA - ASTURIAS

 Tel. 985 264 193 - Fax. 985 265 967

itma@itmasal.com

www.itmasal.com

para ti,

 esto es un día de mucho trabajo,

 para una persona ciega,

 esto es un día de mucho trabajo.



Trabajamos para que los únicos problemas que tenga una persona ciega sean los mismos que los tuyos.



www.once.es

Edificio

Caracola



 En la calle Juan Carlos I a 100 mts. de la playa de poniente.

 Pisos de 2, 3 y 4 dormitorios,

 locales comerciales y plazas

 de garaje con las mejores

 calidades

 ven e infórmate:

985 34 22 11

 C/ Bezoga, 46 bajo - Gijón - e-mail: depreventa@promosar.es



De Izda. a Dcha. Dña. Laura González, Dña. Rosa García, Dña. Carmen Rivero, Dña. Felicidad Martínez y D. Iván Rotella durante la rueda de prensa para la presentación del libro *La Erótica del Encuentro*.

Esta publicación que tendrá una difusión gratuita, sintetiza las ponencias celebradas en las jornadas "Discapacidad y vida sexual" que se celebraron en Avilés en el año 2002 bajo la dirección de **Dña. Felicidad Martínez Sola**, psicóloga-sexóloga, socia colaboradora de Difac. A causa de los diversos papeleos burocráticos que se tuvieron que superar para publicarlo, no pudo ver la luz en el 2003, Año Europeo de las Personas con Discapacidad.

El pasado 13 de abril se presentó en la casa de Cultura de Avilés "LA ERÓTICA DEL ENCUENTRO", libro editado por la Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España-Asturias (COCEMFE-ASTURIAS), con el patrocinio del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Acudieron a la presentación del libro, además de numerosas personas pertenecientes al entorno de la discapacidad en toda Asturias, la ya mencionada **Dña. Felicidad Martínez**, la Consejera de Vivienda y Bienestar Social **Dña. Laura González**, la concejala de Sanidad y Cooperación Internacional del Ayuntamiento de Avilés, **Dña. Rosa García**, la Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias, **Dña. Carmen Rivero** y **D. Iván Rotella**, Vicepresidente de la Asociación Asturiana para la Educación Sexual y uno de los sexólogos que participaron en el proyecto editorial.

Intervino en primer lugar **Felicidad Martínez**, quién afirmó que la demanda de información sobre esta cuestión había aumentado tras las jornadas celebradas hace dos años, por lo que se pretendía dejar plasmadas las mismas en este libro. Asimismo existía un gran vacío en lo que se refiere a la producción documental realizada desde la sexología. Añadió que la publicación es ambiciosa y va dirigida tanto a profesionales, familiares y amistades, como a las propias personas que sufren discapacidades físicas o de otra índole. En realidad va dirigido a las mujeres y hombres de hoy, todos ellos con muchas más capacidades que discapacidades. Añadió que se ha tratado de plantear las relaciones sexuales desde el punto de vista de la gratificación, y no del problema, subrayando la idea de una nueva educación sexual basada en la organización de los hombres y mujeres, en vez de sus genitales. El libro es un manual que descubre habilidades y da pistas para gozar de una mejor sexualidad entre discapacitados, pero estas habilidades sirven también para cualquier otra persona. Finalizó haciendo un amplio análisis de los distintos ponentes que intervinieron en esta publicación.

Laura González, Consejera de Vivienda y Bienestar Social, a pesar de que cuestiones de agenda le dificultaban asistir a la presentación, quiso participar y estuvo

COCEMFE-ASTURIAS presenta
discapacidad y vida

presente durante buena parte de la misma. Expresó su satisfacción por encontrarse en un acto en el que “se habla de relaciones personales y de amor, que a fin de cuentas es de lo que este libro trata”. Resaltó que muchas veces los profesionales y la familia pueden estorbar, porque las parejas necesitan capacidad de decisión, señalando que en ocasiones el entorno puede llegar a desvirtuar la relación de un discapacitado con su pareja. Acabó su intervención diciendo que las personas llamadas discapacitadas pueden poseer virtudes y condiciones mejores para el amor que las personas “capaces”, y que debemos romper con los mitos que nos dicen lo contrario.

Precisamente sobre cómo puede condicionar el entorno que rodea a estas parejas, trata el capítulo que aporta al libro **Iván Rotella**, el cual destacó la complejidad de las relaciones de pareja en cualquier circunstancia, independientemente de su formación, posición social, estado físico, trabajo o aficiones. “Todas las parejas necesitan de una gran implicación para salir adelante. El entorno muchas veces pone más obstáculos que soluciones”, señaló Rotella.

Rosa Fernández, tras felicitar a COCEMFE-ASTURIAS por la publicación del libro y a los profesionales que lo hicieron posible, alentó a todos los implicados a seguir llevando a cabo proyectos de este tipo y abogó porque los políticos asuman el reto, concediéndole a estos tra-

bajos la ayuda necesaria para su realización.

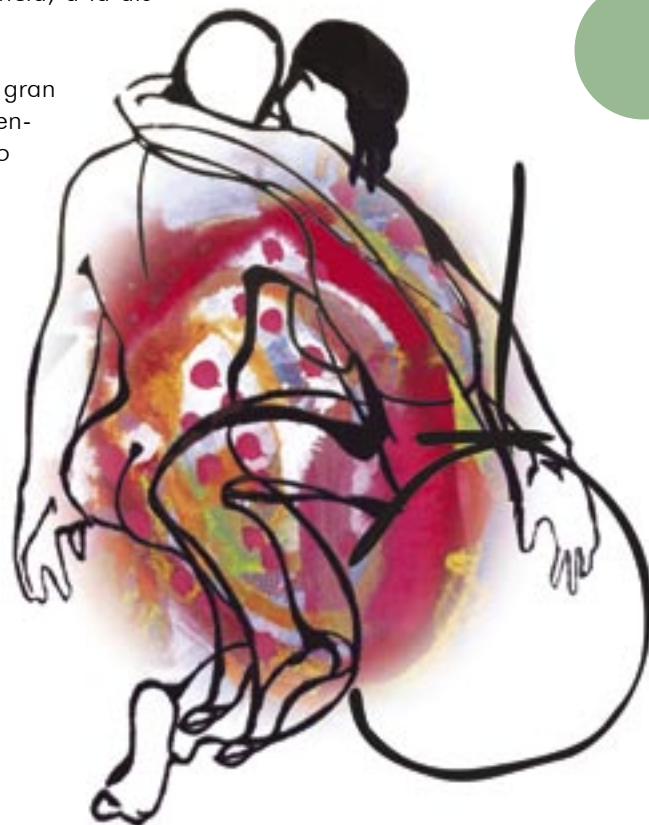
Finalmente, **Carmen Rivero**, cerró la presentación recordando que el trabajo de COCEMFE-ASTURIAS no debe limitarse únicamente a los problemas de integración laboral y social de las personas con discapacidad física y/u orgánica, sino que tiene que contemplar asimismo áreas muy importantes como la integración afectiva y sexual.

“Nuestro colectivo constituye un grupo a cuyo alrededor se entretienen mitos y prejuicios sexuales y hacia el cual la sociedad proyecta sus temores y aversiones, haciéndonos olvidar que la sexualidad es un derecho al que no tenemos por qué renunciar. Por ello se necesita un esfuerzo constante para luchar contra tales actitudes y evitar que la afectividad y la sexualidad sean elementos adicionales de exclusión”.

El libro pretende recopilar la información disponible sobre la discapacidad y la vida sexual, siguiendo un enfoque novedoso, en cuanto se sitúa en el marco de la integración y atendiendo primero a la dimensión sexual y después, como circunstancia, a la discapacidad.

Hemos dado un gran paso en este sentido, “haciendo visible lo invisible”, lo que no es poco.

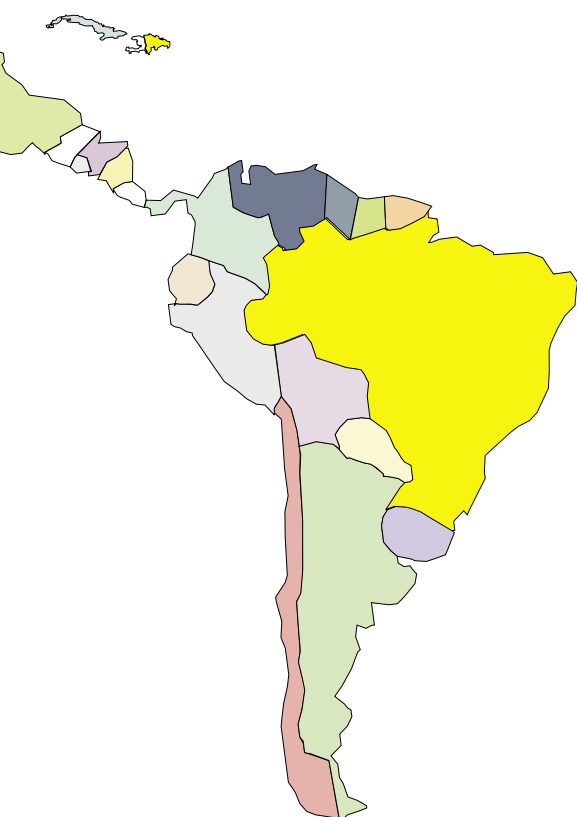
El libro pretende recopilar la información disponible sobre la discapacidad y la vida sexual, siguiendo un enfoque novedoso... atendiendo primero a la dimensión sexual y después, como circunstancia, a la discapacidad



un libro sobre
sexual



Año Iberoamericano de las **personas con discapacidad**



En Iberoamérica existen más de 53 millones de personas con discapacidad en una situación crítica agravada por la pobreza extrema que aflige a estos países sobreviviendo gracias a ayudas precarias de los gobiernos e instituciones o simplemente de la caridad. Por lo tanto, urge tomar medidas y situar la discapacidad allí donde le corresponde en el ámbito de los derechos humanos, la igualdad de oportunidades y la no discriminación.

Los días 14 y 15 de Noviembre de 2003 se celebró en Santa Cruz de la Sierra (Bolivia), la XII Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado y de Gobierno de 21 países y en la misma se acordó declarar el año 2004 Año Iberoamericano de las personas con discapacidad.

“Con la finalidad de promover un mayor entendimiento y concienciación respecto de los temas relativos a las personas con discapacidad y movilizar apoyo a favor de su dignidad, derechos, bienestar y de su participación plena e igualdad de oportunidades, así como fortalecer las instituciones y políticas que los beneficien, **proclamamos el año 2004 como Año Iberoamericano de las Personas con Discapacidad.**”

Esta decisión ha sido adoptada a propuesta del Gobierno Español, recogiendo una demanda del Comité Español de Personas con discapacidad (CERMI) y la Red Iberoamericana de Organizaciones no Gubernamentales de Personas con Discapacidad y sus familias (RIADIS) en este sentido.

Los Gobiernos de los países miembros se han comprometido además, a realizar las ceremonias de apertura antes del día 15 de mayo de 2004 y a aprobar un plan de acción nacional en el que fijarán los objetivos perseguidos y en los que incluirán indicadores de control de su cumplimiento.

Dentro de los grupos de población con discapacidad, hay unos determinados que soportan niveles de exclusión y factores de discriminación especialmente lacerantes, que han de constituir el objeto de atención preferente de las políticas públicas. Mujeres con discapacidad, personas con discapacidad de poblaciones indígenas, inmigrantes o pertenecientes a minorías étnicas, personas con pluridiscapacidad, niñas y niños con discapacidad, personas con discapacidad que no pueden representarse a sí mismas, personas con discapacidad que habitan en áreas rurales o apartadas de los centros de influencia social y económica, o que soportan estigmas sociales como las personas con enfermedad mental, estos y otros muchos grupos más, suman sobre sí además del factor de exclusión de la discapacidad otros concurrentes que multiplican los efectos de discriminación y marginación.

Los países desarrollados, especialmente los pertenecientes a la Unión Europea, deben reforzar sus políticas de cooperación internacional y al desarrollo en la esfera de las personas con discapacidad, incluyendo esta realidad como factor transversal de atención, condicionando la cooperación a la existencia de políticas públicas de discapacidad y a la participación en éstas de las organizaciones nacionales de personas con discapacidad, que deberán realizar el seguimiento.

La RIADIS se muestra esperanzada respecto de los trabajos en curso en la ONU para la adopción de una convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad.

Seminario-Taller "Año 2004: Una oportunidad para las Personas con Discapacidad

La ciudad Boliviana de Santa Cruz de la Sierra, donde fue proclamado el año 2004 como Año Iberoamericano de las personas con discapacidad, acogió un Seminario taller organizado por **IMERSO**, **La Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (RIICOTEC)**, **La Red Iberoamericana de Organizaciones No Gubernamentales de Personas con discapacidad y sus Familias (RIADIS)** y la **Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI)** cuyas conclusiones principales resumimos:

La celebración del Año Iberoamericano de las Personas con discapacidad no puede limitarse por parte de los gobiernos a declaraciones retóricas, bienintencionadas o a actividades aisladas, sino que ha de tener un contenido efectivo dirigido a transformar estructuralmente las condiciones actuales que hacen de la discapacidad una realidad residual en la atención pública, que no figura en las agendas políticas y en las preocupaciones sociales.

La situación de las personas con discapacidad y sus familias en Latinoamérica, caracterizada por la exclusión social más severa, la pobreza, la discriminación y la ausencia de igualdad de oportunidades, exige la adopción por los gobiernos de políticas públicas enérgicas, ambiciosas y sostenidas en el tiempo.

Pobreza y discapacidad son realidades que mutuamente se alimentan; la pobreza genera y agrava los efectos de la discapacidad y la discapacidad, en nuestros países, aboca generalizadamente a la pobreza. La discapacidad ha de introducirse como factor transversal de acción en todas las políticas, programas y planes de desarrollo humano y social que se promuevan y apliquen en nuestros países.

Hay que situar la discapacidad allí donde le corresponde: en la esfera de los derechos humanos, la igualdad de oportunidades y la no discriminación. La persona con discapacidad como titular de derechos. Para ello hay que definir derechos, dotarlos de contenido material, hacerlos vinculantes, exigibles y universales y regular mecanismos eficaces y rápidos de protección y tutela que garanticen su ejecutividad. Hay que luchar contra las situaciones de discriminación que todavía padecen las personas con discapacidad y sus familias.

Las legislaciones sobre discapacidad en Latinoamérica se caracterizan por la dispersión, por la proliferación desmedida y por un generalizado y sistemático incumplimiento. Urge disponer de un cuadro actualizado, completo y comparativo de la situación normativa, en materia de discapacidad en cada uno de los países latinoamericanos, con indicadores fiables sobre su grado de cumplimiento, para partir de ahí orientar los cambios pertinentes.

El Año Iberoamericano de las Personas con Discapacidad dispone en Internet de una página web (www.anoiberoamericano2004.org), cuyo objetivo es ofrecer información de los eventos y actividades que se desarrollen durante 2004 con motivo de esta celebración.

El Año Iberoamericano de las Personas con Discapacidad, ha de ser entendido como una oportunidad para el avance efectivo de las personas con discapacidad y sus familias sentando las bases de un programa de acción intensivo a medio plazo que contribuya a mejorar las condiciones de vida y ciudadanía de estas personas



Comisión Oficial de Seguimiento

De este encuentro ha surgido también una **Comisión Oficial de seguimiento** que velará por que 2004 alcance la repercusión mediática y cumpla los objetivos de avanzar cualitativa y cuantitativamente en pro de la mejora de la calidad de vida de este sector. Esta Comisión estará formada por representantes de los gobiernos iberoamericanos, incluidos los de España y Portugal, y del movimiento asociativo regional latinoamericano, que en este momento se articula en la RIADIS. El CERMI aun siendo miembro de RIADIS forma también parte directa de la Comisión, a petición tanto de los gobiernos como del sector asociativo.

Uno de los primeros acuerdos de esta Comisión ha sido la de proponer al Gobierno Español que pida a la Unión Europea que dedique **el 10% de sus fondos de cooperación** a proyectos para discapacitados en Iberoamérica. En este sentido la secretaria de Estado de Cooperación Internacional Leire Pajín, en recientes declaraciones anunciaba que el Gobierno Español, apoya esta medida y por lo tanto hará esta solicitud a la Unión Europea.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

PLAN DE FORMACIÓN PROFESIONAL 2004

FP

PLAN F.I.P.

Diseño páginas web	Cangas del Narcea	300
Diseño páginas web	Arnao	300
Ingles:gestión comercial	Gijón-Vicasa	200
Ingles:gestión comercial	Gijón-Vicasa	200
Diseño y modificación de planos	Gijón-Vicasa	180

F.S.E

Animación en actividades acuáticas	Ribadesella	500
Diseño y modif.de planos en 2d y 3d	Gijón	180
Aplic.Informáticas de gestión	Langreo	300
Diseño de paginas web	Langreo	300
Artesanía	Cangas del Narcea	300
Cultivo, mejora y manipulado de productos derivados de la castaña	Degaña	300
Diseño de páginas web	Oviedo	300
Locución y presentación en radio	Ribadesella	250
Diseño de páginas web	Avilés	300
Diseño de páginas web	Mieres	300
Diseño de páginas web	Gijón	300
Atencion especializada para enfermos de alzheimer	Langreo	250
Diseño y modif.de planos en 2d y 3d	Gijón	180
Macromedia Flash	Cangas del Narcea	150
Auxiliar enfermería geriatría	Arnao	585
Albañilería	Arnao	590

Todos los cursos estan dirigidos a un colectivo de 15 desempleados/as

Información e inscripciones:

FOREM - c/ Las Industrias s/n - Gijón - tf: 985 30 87 36 / 37 / 38
y en las Delegaciones de CC.OO. de Asturias

También podéis informaros:

Para el curso de Locutor de Radio: Oficinas de COPE en Ribadesella

Para el curso de Actividades Acuáticas: Trasgu Aventura (Palacio Valdés s/n - Ribadesella
Tlf. 985 40 18 70)



UNIÓN EUROPEA

Cofinanciado por el
Fondo Social Europeo



comisiones obreras de asturias
comisiones obreres d'asturies

Capaces de todo

Los cuentos de la colección "Capaces de todo" de la Editorial Llibros del Peixe, fomentan valores como la amistad, el compañerismo y la solidaridad, tratando de abrir a los niños/as una enorme ventana a través de la cual hacerles llegar de forma lúdica las vivencias de otras criaturas con limitaciones físicas y sensoriales, que gracias a su esfuerzo y a la ayuda de los demás, son capaces de superar todas las barreras inimaginables y llevar una vida normalizada.

Sara y Lucía son las protagonistas de dos cuentos infantiles, cuyas historias mezclan la realidad y la ficción, tratando con humor de divertir a los más pequeños y sensibilizarles hacia el mundo de la discapacidad.

A pesar de su ceguera Lucía no teme a la oscuridad porque puede ver con sus manos, tiene una memoria de elefante y lo oye casi todo.

Sara, no puede correr ni subirse a los árboles..., pero sí hacer otras muchas cosas porque sus mágicos bastones además de ayudarla a caminar le sirven también para jugar.

De estos cuentos se pueden sacar sencillos y divertidos juegos, como el de "La gallinita ciega" o el de "Salvar obstáculos andando a la pata coja", para realizar en casa o en el aula.

Trasladar a un contexto de juegos estas y otras dificultades es ponerse en el lugar de quien las tiene, y además es importante que los niños/as comprendan por qué las personas con disfunciones necesitan determinados elementos de apoyo que les ayudan a ver o a caminar.

Así como, deben de entender que las barreras arquitectónicas o de comunicación son handicaps que limitan la vida de las personas e impiden la igualdad de oportunidades.

Es la infancia el período más favorable para moldear adecuadamente actitudes de aceptación sanas y abiertas hacia los colectivos desfavorecidos, y es en los Centros Educativos y en los Centros de ocio Municipales o de otra índole donde se puede comenzar a trabajar con los pequeños en atención a la diversidad, para que más adelante se conviertan en ciudadanos que crean en el valor de la igualdad por muy diferentes que sean las personas.

El apoyo de los Estamentos Oficiales a este tipo de actuaciones es fundamental, por ello estos libros están subvencionados por el Ministerio de Cultura y además, la Fundación FASAD (Fundación Asturiana de Atención y Protección a Personas con Discapacidades y/o Dependencias), a través de la iniciativa Europea Equal Promociona: Sistemas locales de Igualdad de Oportunidades, en su línea a favor de la inclusión social de niñas y



mujeres con discapacidad, financió la compra de un elevado número de ejemplares para distribuir en las bibliotecas de los colegios, y promovió la experiencia, "Jugar sin barreras", coordinándola y colaborando con la Consejería de Educación y Ciencia para llevarla a cabo en diversos colegios públicos del Principado de Asturias, contando también con la presencia de entidades del movimiento asociativo de la discapacidad en las actividades.

PROYECTO "JUGAR SIN BARRERAS"

La experiencia piloto se llevó a cabo en la zona central de Asturias, en tres colegios públicos de Oviedo, Gijón y Avilés, siendo la franja de edad elegida entre los 6 y los 8 años.

En una primera fase, la autora de los relatos hizo de Cuentacuentos mientras con un retroproyector se fueron proyectando los dibujos que apoyan a los textos de los libros.

Se utilizó en todo momento una metodología muy participativa donde los pequeños/as al finalizar cada cuento, hacían preguntas sobre la discapacidad que representaba la historia, comentaban las vivencias de su entorno en referencia al tema y aportaban soluciones imaginativas a los problemas.

En cada aula con la que se trabajó siempre estuvieron presentes criaturas con disfunciones y en algunos casos, ellos fueron los auténticos protagonistas de la sesión, contando de forma anecdótica sus dificultades y compartiendo la diversión y los juegos con el entorno de sus compañeros.

En una segunda fase, distintas Entidades de personas con discapacidad física, psíquica y sensorial trabajaron en talleres con los niños/as, mostrando sus dificultades y las adaptaciones que los discapacitados necesitan: Objetos parlantes, libros en braille, vehículos con robots articulados, lenguaje de signos... para que su vida cotidiana sea normal.

Antes de finalizar las sesiones se pidió a los niños/as que hiciesen dibujos con la protagonista del cuento que más les había gustado, y luego que dibujasen en contraste una "ciudad fea" y una "ciudad guapa", la primera fue representada con entornos donde proliferaron las barreras arquitectónicas, los colores oscuros y un aspecto triste en los rostros de sus habitantes, "la ciudad guapa" fue pintada con colores alegres, rostros sonrientes y sin barreras arquitectónicas.

El broche final en algunos colegios fue el hacer una exposición con los dibujos.

LOS CUENTOS

"Lucía no teme la oscuridad"

Lucía es una niña invidente que sorprende a sus compañeros de clase por el gran desarrollo de sus sentidos, por eso lee con la yema de los dedos, juega mejor que nadie a "La gallinita ciega", no tiene ningún miedo a las lagartijas, y tampoco a los monstruos que sacan su brazo peludo de la pantalla de cine para comer las palomitas de los espectadores.



Además, es una heroína porque salva de manera original a sus compañeros de clase de un supuesto peligro.



"Camino con dos bastones"

Sara no puede correr, saltar y jugar a algunas cosas, porque camina con dos bastones, pero no le importa porque tiene un montón de amigos que la quieren, ayudan y juegan con ella.

Es una niña muy presumida, por eso cuida mucho de sus botas para que no desaparezcan volando como las de su cuento favorito. Su mamá, a veces se enfada con ella porque come poco, así que el médico le receta unas riquísimas pastillas para abrir el apetito pero.., no os podéis imaginar lo que Sara hizo. ¡Menudo susto!

Y poco a poco, la lectura del cuento nos va desvelando cuáles son sus juguetes favoritos.

LA AUTORA

ANA M^a. GARCÍA GAGO es la autora de los textos y la que diseñó el proyecto "Jugar sin barreras" que se puso en marcha como experiencia piloto en tres colegios asturianos.

Ha tocado distintos campos literarios: poesía, narración, crítica cinematográfica para finalmente ahondar más en el desarrollo de la literatura infantil y conseguir publicar "Los bostezos de Pablo" "Lucía no teme la oscuridad" y "Camino con dos bastones". Cuento este último autobiográfico al estar basado en su infancia y reflejar de forma alegre y divertida su particular mundo marcado por una discapacidad física.



Animoterapia



Si quisiéramos desarrollar el significado de nuestro título, podríamos empezar diciendo que la presencia de los animales en general y del perro en particular al lado del hombre siempre estuvo más allá de su utilización como herramienta de trabajo, en la caza, pastoreo, guarda, etc. En lugar de citar datos estadísticos o clínicos, que los hay y muchos, podríamos referir interminables ejemplos concretos de personas conocidas o familiares de muchos de nosotros a los que beneficia en muchos aspectos de su vida la simple presencia de un perro a su lado. Jubilados, amas de casa, niños introvertidos, personas bebedoras etc., a los que mejoró su problema un compañero de cuatro patas. Anécdotas protagonizadas por cachorros salidos de mi casa le pondrían nombres y fechas a lo que estoy relatando. Estos beneficios los aporta el perro simplemente por su sentido de la amistad y la honradez, y nos sorprenderían más cada día en la medida en que fuéramos capaces de pensar como ellos, con su sistema de valores. Esto nos haría evitar ser injustos y no nos alejaría cada día más de un amigo que, por ser vivencial en su forma de pensar y actuar, no entiende de incoherencias ni de estados de ánimo cambiantes por causas ajenas a su conducta, pero que hacemos recaer sobre él.

MASCOTAS

Si aplicamos algunos sencillos criterios de prudencia y justicia en la crianza y convivencia de un cachorro, tendríamos un mejor compañero que volcaría sobre nosotros su amistad y franqueza, y además, podría convertirse en una ayuda aún mayor con el entrenamiento adecuado. De hecho, bastaría con no cometer errores graves durante la crianza que afectarían a su futuro como amigo dispuesto a ayudarnos con alegría en posibles cometidos que precisen adiestramiento.

La terapia con animales o perros consiste en utilizar la presencia o trabajo de nuestros amigos para mejorar nuestro estado de ánimo, salud y calidad de vida. El grado de ayuda y apoyo varía en cada caso, según la necesidad, y debe ser supervisado y coordinado por expertos que dicten la pauta indicada y valoren el riesgo de su no-conveniencia. En el caso del perro de asistencia a una persona con una discapacidad física entran en juego colaboradores imprescindibles, como el fisioterapeuta, asistente social, psicólogo, psiquiatra y, por supuesto, el adiestrador o entrenador del perro, que coordinarán y valorarán los progresos. Cada caso es un mundo, con



La terapia con animales o perros consiste en utilizar la presencia o trabajo de nuestros amigos para mejorar nuestro estado de ánimo, salud y calidad de vida

sus peculiaridades propias, que aconsejan tomar medidas concretas a todos los que rodeamos a la persona que queremos ayudar.

Por lo que respecta al entrenamiento del perro, se intenta adecuar al máximo a las circunstancias que rodean a su futuro destinatario. En algunos casos se utilizan ejemplares rescatados de protectoras de animales, que cumplan con los requisitos básicos para trabajar y que posean cualidades de carácter, afabilidad e interés por los estímulos que utilicemos para condicionarlos. Lo más conveniente es partir de un cachorro de unas ocho semanas de edad, etapa crucial para la socialización con el mundo que le rodea, así como su relación cuanto antes con su futuro ambiente como habitante de un entorno que va a formar parte esencial de su vida. Sería mucho más fácil corregir o atenuar un exceso de actividad o vehemencia modificar actitudes de timidez o temores.

Ayuda mucho a los buenos resultados el hecho de poder conocer previamente al futuro usuario del perro y sus necesidades. Así se podría incorporar en los entrenamientos determinadas conductas, para que el perro las acepte como normales en su vida. Es frecuente que el perro pase días o fines de semana con su futuro dueño para habituarse a él y su entorno antes de su ubicación definitiva. Terminado el entrenamiento, hay un período de adaptación y trabajo conjunto, para que perro y usuario hablen el mismo idioma y corregir algunas cosas, sobre todo en el humano, antes de iniciar su relación definitiva.

QUE DAN SALUD

Partiendo de esta importantísima base, si el perro tiene la suerte de vivir y criarse en un ambiente donde se cometan pocos errores en su desarrollo físico y psíquico, y su familia de adopción es consecuente y aplica una línea justa de comportamiento para con él, se podría hacer un entrenamiento específico pasados unos meses y avanzado un poco su desarrollo. Este sería el modo habitual utilizado por organizaciones como ONCE, que distribuye los perros en hogares de adopción, para recogerlos en la edad adecuada para recibir órdenes que implican cierta obligatoriedad y método.

La otra opción, compartida por mí y las asociaciones y grupos con los que mantengo contacto, es algo más complicada en medios y tiempo, pero ofrece resultados más fiables, se evalúa con más rigor la respuesta del perro y la fiabilidad que nos merecerá su comportamiento, además de ser menos traumática para el animal. Consiste básicamente en que el perro conviva con su entrenador desde su destete o poco más, a una edad muy temprana, para que empiece muy pronto con unas pautas de conducta y buenas costumbres que a la larga van a ser definitivas. Generalmente así se cometan menos errores en una enseñanza progresiva en las vivencias que en otra más intensiva e impuesta en el tiempo.

Un perro de asistencia para personas con discapacidad de algún tipo, es aquel que ofrece compañía, tranquilidad, fidelidad y amistad por encima de todo, reportando a su usuario innumerables satisfacciones, ayudándolo y mejorando su calidad de vida y su independencia

Las razas más adecuadas para los cometidos relacionados con la asistencia a discapacitados son el Golden y Labrador, por la fiabilidad de su carácter amigable que hace menos complicada su convivencia con personas y otros animales. También hay ejemplares de otras razas y cruzados o mestizos que por su carácter como individuos resultan idóneos para estas tareas.

Para resumir un poco todo lo relativo al perro, digamos que un perro de asistencia para personas con discapacidad de algún tipo, es aquel que ofrece compañía, tranquilidad, fidelidad y amistad por encima de todo, reportando a su usuario innu-



merables satisfacciones, ayudándolo y mejorando su calidad de vida y su independencia. Además de las ayudas derivadas de su adiestramiento, su mera compañía, reporta a su dueño mejoras en la calidad de su ocio, actividad y relaciones con los demás por la simpatía que suscita y su nobleza. Mediante el adiestramiento podremos añadir a esto las ayudas concretas que precise su usuario tales como recoger cosas del suelo, encender o apagar las luces, abrir y cerrar puertas o avisar de una fuente de sonido, como teléfono, despertador o timbre de la puerta.

Las Asociaciones o Fundaciones relacionadas con la asistencia a discapacitados, ancianos, enfermos y centros penitenciarios deberían considerar seriamente los beneficios potenciales que reportaría a sus usuarios la simple presencia de un perro de asistencia. Aunque en España estamos muy lejos de otros países en este aspecto, ya tenemos algunas iniciativas pioneras en varias zonas del país que se esfuerzan a diario de forma altruista en tratar de romper las muchas barreras administrativas y de tipo personal y moral que impiden que prosperen. No se perdería mucho probando los buenos resultados que se están dando. Por ejemplo, en Cataluña con jóvenes socialmente inadaptados, y en Madrid, donde existen ya varios equipos perro-usuario formados por la Asociación de perros de asistencia.

Esto nos conduce finalmente a la cuestión de la normativa legal, que está llena de trabas e impedimentos para el perro de asistencia,

en gran medida por la ausencia de leyes aprobadas a su favor. Siendo su cometido muy parecido, el perro de asistencia debería poder equipararse a los perros-guía para invidentes, en lo referente a leyes y sensibilización popular, y de éste modo disfrutar de libre acceso a lugares y transportes públicos acompañando a su usuario.

Sin embargo, los que defendemos esta opción nos vemos obligados a librar otra permanente batalla de solicitudes e instancias que puedan ir abriendo camino. Los estamen-

El perro de asistencia debería poder equipararse a los perros-guía para invidentes, en lo referente a leyes y sensibilización popular, disfrutando de libre acceso a lugares y transportes públicos

tos oficiales se apuntarían un buen tanto de sensibilidad y buena imagen facilitando las cosas, como lo han hecho las Comunidades de Valencia y Galicia, con la aprobación de leyes autonómicas que equiparan en la práctica al perro de asistencia con

el perro-guía. También lo han hecho con leyes locales algunos ayuntamientos de Castilla y Extremadura. Todos los que padecemos o tenemos cerca alguna discapacidad sabemos bien de las dificultades de enfrentarse a diario a las relaciones sociales, barreras arquitectónicas y demás problemas.

Con todo lo expuesto me gustaría abrir los ojos, el corazón y la mente de quienes lo lean, y que puedan convertirse en divulgadores de ideas y actitudes que solamente piden justicia y equidad para unos ciudadanos como los demás, que parecen tener los mismos deberes pero menos derechos para mejorar la situación en la que se encuentran.

José Luis Garnacho

José Luis Garnacho



Es criador de las razas Labrador y Golden Retriever desde hace 15 años, y adiestrador hasta hace poco tiempo por los métodos tradicionales.

Actualmente, tras haber tomado contacto con organizaciones de perros de asistencia, trabaja con sus perros sin ningún tipo de obligatoriedad y con refuerzo positivo para condicionarlos y adiestrarlos para el trabajo. Trabajador del Hospital Central y durante quince años con pacientes oncológicos de mal pronóstico, vive en contacto forzoso con situaciones que precisan apoyos de diversa índole.



La CASONA D' ALESGA

Turismo y Ocio para todos

El pasado Jueves 13 de Mayo tuvo lugar en Oviedo, en el Aula Magna de la Escuela Universitaria de Turismo de Asturias el **Acto de Clausura del I Curso de Creación y Consolidación de Empresas Turísticas**, organizado por la Escuela de Organización Industrial EOI y la Escuela Universitaria de Turismo de Asturias, dentro del Programa CRECE del Ministerio de Economía y dotado de Financiación por parte Fondo Social Europeo.

Previo al Acto de Clausura los veinte alumnos asistentes al Curso presentaron y defendieron los cinco Proyectos Empresariales que habían desarrollado a lo largo de las 500 horas lectivas del mismo, que fue dirigido por el Profesor Gregorio Méndez de la Muela, de la EOI.

Uno de estos proyectos tiene por título **“La Casona d’Alesga. Turismo y Ocio para todos”** y ha sido desarrollado por las alumnas Celestina Álvarez, Ana María Barcón y Mónica Fernández. Y a él dedicamos unas líneas.

La Casona pretende ser un complejo de ocio, tiempo libre y conocimiento del Medio Rural destinado principalmente a ser utilizado por personas con discapacidad, sin excluir otros segmentos de clientes.

No se trata de un alojamiento rural *al uso*, sino un verdadero centro de actividades adaptadas incluyendo, entre otras, aquellas relacionadas con caballos y otros animales domésticos, así como la organización de visitas desde el complejo a los distintos recursos turísticos de la zona.

La consistencia e innovación que caracteriza el proyecto, que *Tini* y *Ana* van a trasladar muy pronto del papel a la realidad, así como la escasa existencia ¿tal vez ausencia? de instalaciones turísticas de estas



El verdadero atractivo del concejo de Teverga es su patrimonio natural.

características harán sin duda de este proyecto un éxito no sólo para ellas sino para todos, además de representar un verdadero paso adelante en el camino hacia un **Turismo para Todos**.

El proyecto cobrará vida en menos de un año en el bellísimo Concejo de Teverga. ¡Ánimo!

Víctor Cabal Díaz
Coord. de Cursos Externos de la
Escuela Universitaria de Turismo de Asturias

XX Campeonato de España de Tiro Olímpico para Discapacitados Físicos

Las magníficas instalaciones del Club Principado de Tiro Olímpico de la capital ovetense acogieron entre los días 21 y 23 de mayo la vigésima edición de los Campeonatos de España de Tiro Olímpico en los que el asturiano José Luis Martínez

Sierra fue el gran protagonista al vencer en tres de las cuatro pruebas que disputó, rompiendo el maleficio que le había seguido en las ediciones de 1996 y 2001 en las que también como anfitrión, el oro se le había resistido.

El Asturiano José Luis Martínez, brillante

El evento contó con casi una treintena de deportistas provenientes finalmente de diez comunidades autónomas, Galicia, Cantabria, País Vasco, Aragón, Cataluña, Comunidad Valenciana, Baleares, Andalucía, Extremadura y Asturias.

El viernes la competición se inició con la **prueba de la Carabina 3x40**, donde el catalán Miguel Orobitg cumplió los pronósticos y con un total, siempre hablando tras la final olímpica, de 1198,8 puntos, superó al balear Ricardo Sevillano (1190,1) y al vasco Aitor Zamacona (1083,6).

Entre tanto daba comienzo la **prueba de Pistola Aire** y en ella la primera alegría para los asturianos. **José Luis Martínez** entraba primero en la final olímpica por delante del valenciano Francisco Ángel Soriano y el gallego Ramón Arbe, y con una final impecable les derrotaba por un total de 649 puntos frente a los 641,9 y 636,1 de sus perseguidores. Por su parte, el otro representante de FEDEMA, **José Luis Fernández Rubio**, en su debut no podía pasar del décimo puesto, quedando no obstante muy conforme con su actuación y habiendo superado los nervios de su primer campeonato nacional.



José Luis Martínez en uno de sus entrenamientos semanales.

La mañana del sábado repetía protagonistas en los primeros puestos. En este caso, la **prueba de Carabina Aire Pie** daba el segundo oro a Miguel Orobitg (683,2 puntos), siendo la plata para Ricardo Sevillano (657,9) y el bronce para Aitor Zamacona (625,5). En esta prueba también hubo categoría SH2, o trípode, donde el gallego Juan Saavedra se hizo con el título (688,8) por delante de los extremeños Luis Ramón Palazuelos (653,9) y Fernando Sargento (615,2).

En la galería anexa comenzaba la **prueba de Pistola Deportiva**, y llegaba una nueva alegría para José Luis Martínez, quién obtenía su segundo título nacional respaldado en el podium por Francisco Ángel Soriano y Ramón Arbe.

Esa misma jornada en la tarde, veía la disputa de la **Carabina Match Inglés**, donde el vasco Aitor Zamacona arrebató el oro a Miguel Orobitg por 675,3 por 673 puntos, siendo bronce Ricardo Sevillano con 663,1 puntos.

Una nueva modalidad se incorporaba a los Campeonatos de España en Pistola, la de **Aire Standard**, en la que Francisco Ángel Soriano acumulaba su primer oro con 342 puntos, por los 336 del catalán Eduardo Jiménez y los 329 de José Luis Martínez, que unía una medalla de bronce a las dos de oro anteriores.

Sin embargo, de cara al prestigioso **Trofeo "Luis Salgado"**, que premia al final a los mejores de cada arma, esta diferencia le situaba segundo a un punto del valenciano Soriano, a

la falta de la última prueba, Pistola Libre, especialidad de éste.

No obstante, el tirador del Club Principado acreditaba llegar en un magnífico estado de forma a esta competición y en la mañana de la última jornada, la del domingo, propició la gran sorpresa para júbilo de sus paisanos al obtener el tercer título del Campeonato y vencer en **Pistola Libre** con una gran superioridad sobre sus perseguidores., totalizando 617,3 puntos tras la final olímpica por los 609,9 de Francisco Ángel Soriano y los 608,3 de Ramón Arbe, los tres los grandes protagonistas en las pruebas de pistola. Con ello además, Martínez obtenía su primer Trofeo "Luis Salgado".

En esta misma jornada, la **Carabina Aire Tendido**, otorgó el triunfo a

obtuvo TRES OROS y un BRONCE

Ricardo Sevillano, con 696,4 puntos, por los 695,3 de la también balear, Margarita Mora, y los 692,7 de Miguel Orobitg que se conformó con el bronce, asegurando no obstante ser el mejor de Carabina SH1. En la otra categoría, **SH2 o trípode**, de nuevo Juan Saavedra vencía con autoridad (698,1 puntos), asegurando el "Luis Salgado" y cediendo la plata para Luis Ramón Palazuelos y el bronce para Fernando Sargento, ambos extremeños.

En definitiva, una competición en la que los anfitriones no pudieron pedir más y disfrutaron con las cuatro medallas, tres de ellas de oro, de José Luis Martínez, quién pese a todo, conoció que será Francisco Ángel Soriano el seleccionado en las pruebas de pistola para los Juegos Paralímpicos de Atenas, en una decisión que visto lo visto en Oviedo debiera de cuestionarse. Así mismo, Juan Saavedra y Miguel Orobitg confirmaron plaza para la cita paralímpica.

La entrega de trofeos estuvo presidida por **Dña. Silvia Junco** concejal del Ayuntamiento de Oviedo, acompañada por **D. José Alberto Álvarez** presidente de FEDEMA, **D. Manuel Suárez** presidente del Club Principado, y **D. Julio de las Alas** vicepresidente de la Federación Asturiana de Tiro Olímpico. En el mismo, el artista piloñes **Alfredo Isla** hizo entrega de dos cuadros conmemorativos a los dos tiradores asturianos, en una competición en la que reinó un gran ambiente pese a lo que se jugaban todos los deportistas y donde la organización de FEDEMA y el Club Principado de Tiro Olímpico confirmó las expectativas de sus participantes en la tercera visita de este evento a nuestra comunidad autónoma.

XI Descenso del Sella -FEDEMA-

El próximo día 1 de Agosto tendrá lugar la undécima edición del Descenso del Sella para discapacitados físicos, que transcurrirá entre las localidades de Arriendas y Llovio, sobre un trazado total de unos catorce kilómetros, los cuatro últimos (desde la revuelta de La Uña), al igual que en años anteriores, competitivos.

Como en pasados años, en cada embarcación tomarán parte una persona con discapacidad junto a otra que no la padezca, excepto que el nivel de la misma sea leve en ambos casos y siempre con autorización expresa previa de la organización.

La fecha tope para la inscripción es el día 23 de Julio a las 20:00 horas. El coste de la inscripción es de 26 euros por persona (35 euros en el caso de precisar acompañante por parte de la organización). [Para más información deporminus@hotmail.com](mailto:deporminus@hotmail.com).

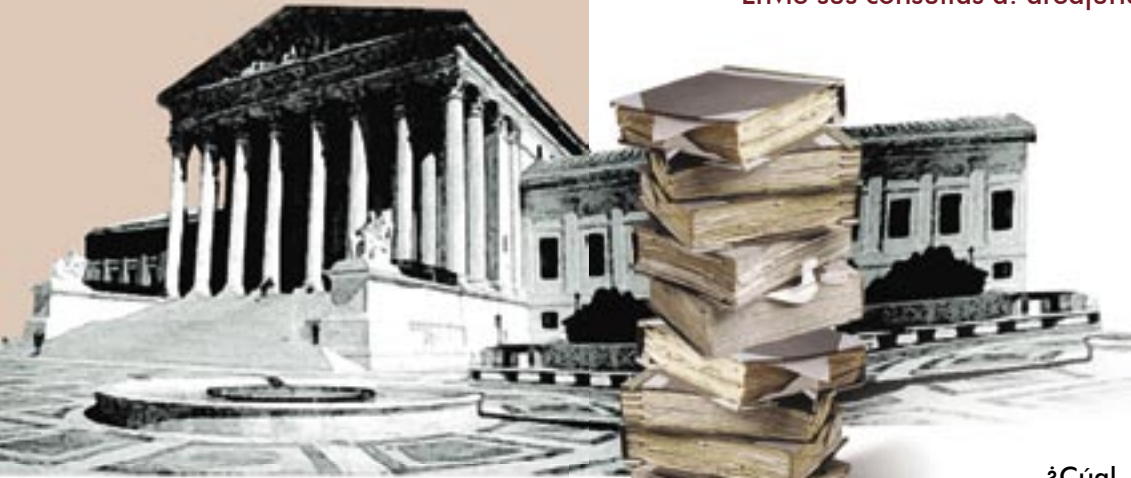


Texto:
José Alberto Fernández
Presidente de FEDEMA



Cristina Fernández

Envíe sus consultas a: areajuridica@cocemfeasturias.es



¿Cuáles son los requisitos para que una persona discapacitada tenga derecho a una pensión de orfandad?

Para tener derecho al cobro de la pensión de orfandad es necesario que el beneficiario tenga declarada una situación de incapacidad permanente y absoluta para el trabajo, no bastando la existencia de una declaración de minusvalía del IMSERSO de más del 65%, si la persona dispusiera de una cierta capacidad laboral aunque sea limitada para determinadas actividades.

Por tanto no tendrá derecho a la misma quien tiene capacidad de trabajo, por ejemplo que se encuentre desarrollando un trabajo productivo remunerado en un centro especial de empleo u ocupacional. La incapacidad para el trabajo puede y debe realizarse en el expediente por el cual se decida el derecho o no a la percepción de la pensión de orfandad, sin necesidad de la existencia de una declaración previa judicial o administrativa.

La cuantía mínima para el año 2004 en computo anual es de 1.742.44 € por cada uno de los beneficiarios y en caso de orfandad absoluta es de 4.286,10 €. Los efectos económicos del nuevo reconocimiento de la pensión quedan limitados a los tres meses anteriores a la fecha en la que se solicitó el reconocimiento de la misma.

¿Que ocurre si una persona fallece sin haber otorgado testamento?

En caso de que se produzca el fallecimiento sin que el causante hubiera otorgado testamento, es decir, fallece intestado, se aplicará el orden de sucesión previsto en la Ley (lo mismo sucedería en caso de que el testamento fuera ineficaz, hubiera sido revocado, se ha olvidado en el mismo un heredero forzoso etc).

La Ley dispone el siguiente orden de llamamientos para heredar:

- 1.- Los descendientes del grado más próximo: hijos y si hubieren fallecido, los nietos.
- 2.- De no existir los anteriores, los ascendientes más próximos: padres.
- 3.- El cónyuge viudo.
- 4.- A falta de los anteriores: hermanos y en su defecto sobrinos.
- 5.- Los restantes parientes colaterales hasta el cuarto grado: hermanos del abuelo, nietos del hermano, etc.
- 6.- Por último y a falta de todos los anteriores hereda el Estado.

En caso de ausencia de testamento será necesario instar la declaración de herederos (se realizará ante Notario cuando el parentesco lo permita y en otro caso judicialmente).

¿Cuál es el procedimiento que ha de seguirse para incapacitar a una persona?

Deberá tramitarse un procedimiento ante el Juez de Primera Instancia del lugar en el que resida la persona cuya declaración de incapacidad se pretende. Podrán iniciar el procedimiento el cónyuge, los descendientes, los ascendientes o hermanos del presunto incapaz así como el Ministerio Fiscal. En todo caso el incapaz puede comparecer en el proceso con su propia defensa y representación, pudiendo ser defendido por el Ministerio Fiscal cuando no hubiera iniciado él el procedimiento.


Al procedimiento deberán aportarse pruebas que justifiquen la incapacidad de la persona para regirse, oyendo el juez a los parientes más próximos. Será además obligatorio el dictamen de un perito médico que el Tribunal designe.

El nombramiento de curador o tutor que asumirá el cuidado del incapaz deberá solicitarse en la misma demanda de incapacitación. La sentencia tiene de determinar la extensión y los límites de la incapacidad y el régimen de tutela o guarda, pronunciándose si fuera necesario sobre el internamiento del incapaz.

Quedará sin efecto la incapacitación (previa petición judicial) si sobrevienen nuevas circunstancias que permitan que el declarado incapaz se pueda regir a sí mismo y sus bienes.

Playas para todos



Con la colaboración de:
 Cruz Roja Española
Principado de Asturias

Playas para todos

En qué consiste

La Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias y Cruz Roja Española han firmado un Convenio para el desarrollo de un programa de accesibilidad, dirigido a las personas con movilidad reducida, pretendiendo con el mismo facilitar el disfrute de las actividades acuáticas en las playas asturianas durante el verano.

Además del personal humano de Cruz Roja se cuenta con sillas de baño especialmente diseñadas para personas con problema de movilidad, lo que permite el desplazamiento por la arena y el baño en el mar.

La distribución de las sillas se realizó teniendo en cuenta que las playas fueran de elevada concurrencia y que el entorno fuera accesible, de tal forma que las personas con discapacidad pudieran llegar hasta ellas sin mayores complicaciones.

Dónde puede utilizarse

Las playas en las que se ofrecerá este servicio serán las de Candás, Figueras, Gijón, Luarca, Llanes, Ribadesella, Castrillón, Muros del Nalón y Soto del Barco.

Como acceder al servicio

Las personas o grupos interesados en participar en el programa, puede solicitar el servicio a través de las asambleas locales de Cruz Roja o de la misma Oficina Autonómica.

Asamblea local	Teléfono
Avilés	985 510 065
Carreño-Candás	985 884 601
Eo-Figueras	985 636 167
Gijón	985 319 313
Luarca	985 640 210
Llanes	985 401 857
Ribadesella	985 860 636
Oficina Autonómica	985 208 215

Llama e Infórmate



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE VIVIENDA Y BIENESTAR SOCIAL
VICECONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES, DISCAPACITADOS Y PERSONAS DEPENDIENTES

Ibermutuamur presenta la "Guía del Camino de Santiago para Personas con Discapacidad"

Las personas con discapacidad disponen desde el mes de junio de una guía para realizar el Camino de Santiago, cuyo objetivo principal es que esta ruta de peregrinación sea accesible para todos, según indicaron en el acto de presentación representantes de Ibermutuamur y de la Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago, las entidades que han elaborado la guía.

El presidente de la Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago, Fernando Imaz, aseguró que esta guía, cuyo lema es "un camino para todos", "va a ampliar los horizontes a personas que ni siquiera habían pensado en hacer el Camino". "Es imprescindible, para cualquier peregrino, pero muchísimo más para un discapacitado, que necesita de unos servicios especializados", añadió.



I Encuentro "Periodismo y Discapacidad"

El Inmerso organizará los días 29 y 30 de junio en el Centro de Recuperación de Minusválidos Físicos de Salamanca el I Encuentro sobre Periodismo y Discapacidad con el objetivo de analizar el tratamiento que los medios de comunicación ofrecen al mundo de la discapacidad y abrir un debate que permita avanzar en una información comprensiva y exacta sobre este sector.



Está previsto que acudan unos 60 periodistas de todos los medios de comunicación de ámbito nacional, con el objetivo de que convivan durante una jornada y media en las instalaciones de este centro, junto a las propias personas con discapacidad, y participen activamente en los debates sobre

el tratamiento que los medios, tanto en prensa, radio y televisión, destinan al mundo de la discapacidad y a las instituciones que representan y trabajan por estos colectivos.

Qué pensamos

Sin ti

Nunca había llorado
 Hasta el día que te
 Fuiste de mi lado
 El amor hace mella en mí
 Por que no lo merecí
 Hasta que te conocí a ti
 Vuelve aquí
 Junto a mí
 No te escaparás
 No te marcharás jamás
 Vuelve por favor
 Yo sigo aquí
 Tu sitio está allí
 Pero tu corazón junto a mí
 Vuelve a mí
 Quédate aquí
 No te dejaré marchar
 Por que te quiero a ti
 Si no es así
 Que sepas que te quiero a ti
 Me engañó a mí misma
 Si digo que no te quiero
 Gritaré tu nombre
 Al mundo entero
 Hasta que el eco
 Que llegue a ti
 Te diga que te quiero
 Vuelve por favor
 Yo sigo aquí
 Esperando por ti
 Para robarte un beso
 y ser feliz.

Por: Vanesa M^a San Martín Mayo
 Dedicada a: Rafael Altares



VACACIONES COCEMFE



Fecha	Destino	*Precio	Fecha	Destino	*Precio
13 al 26 de Julio	Hotel Mar y Sol Los Cristianos (Tenerife)	350 €	16 al 29 de Setiembre	Hotel Refugio Val d'Aran Viella (Tenerife)	330 €
15 al 28 de Julio	Hotel Refugio Val d'Aran Viella (Lérida)	330 €	17 al 30 de Setiembre	Hotel Cabo Cerbera Torrevieja (Alicante)	210 €
3 al 16 de Agosto	Hotel Mar y Sol Los Cristianos (Tenerife)	350 €	1 al 11 de Octubre	Hotel Resid. Voronova Palma Nova (Mallorca)	310 €
6 al 19 de Agosto	Hotel Mar y Sol Los Cristianos (Tenerife)	350 €	1 al 14 de Octubre	Hotel Aqua Marina Santa Susana (Barcelona)	183 €
13 al 26 de Agosto	Hotel Mar y Sol Los Cristianos (Tenerife)	350 €	14 al 28 de Octubre	**Balneario de Arnoia Arnoia (Orense)	B: 305 € A: 230 €
17 al 30 de Agosto	Hotel Cabo Cerbera Torrevieja (Alicante)	260 €	20 al 30 de Octubre	Hotel Sada Marina (La Coruña)	250 €
1 al 14 de setiembre	Hotel Aqua Marina Santa Susana (Barcelona)	220 €	2 al 15 de Noviembre	Hotel Poseidón Benidorm (Alicante)	235 €
15 al 28 de Setiembre	Hotel Salou Princesa Salou (Tarragona)	280 €	17 al 30 de Noviembre	Hotel Poseidón Benidorm (Alicante)	235 €

* Todos los precios son por persona. Para más información www.cocemfe.es (Programa Vacaciones 2004)

**B= Beneficiario, A= Acompañante

Discapacidad y accidentes de tráfico

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril, ha estado dedicado este año a la **seguridad vial**, un problema que, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), será la **tercera causa de muerte en el año 2020**, tras las enfermedades cardiovasculares y mentales.

El Director General de la OMS, Lee Jong-Wook, insiste en que se pueden prevenir los traumatismos causados por los accidentes de tráfico. A este respecto, las estadísticas son alarmantes: **en todo el mundo, al menos un millón de personas pierden la vida anualmente y dan lugar a una población de aproximadamente veinte millones de discapacitados graves.**

España es el segundo país europeo, tras Portugal donde se cuentan más accidentes de tráfico, que se ceban principalmente entre la población joven, constituyendo un problema de salud pública de gran magnitud.

En Asturias, según la Jefatura Provincial de Tráfico, **en 2003 se produje-**

ron 1.607 accidentes de tráfico, que causaron 111 muertos, 438 heridos graves y 2.260 leves. Durante el primer trimestre de este año las cifras ascienden a 314 accidentes, que se han saldado con 18 muertos, 86 heridos graves y 414 leves.

Aparte de las preocupantes cifras de la mortalidad causada por esta epidemia moderna y global, es necesario hacer hincapié en las discapacidades que produce, aspecto éste que no se refleja debidamente en los medios de comunicación y que, sin embargo representa un enorme problema humanitario, social y económico, y cuyas secuelas en estos y otros aspectos permanecen ocultas a la sensibilidad de la sociedad.

El cuarenta por ciento de las discapacidades que se producen en Asturias están causadas por estos accidentes, que constituyen, por ejemplo, la primera causa de lesión medular, provocando también el 80 por ciento de paraplejías, e incidiendo notablemente en las lesiones cerebrales.

La paraplejía es una secuela muy conocida en relación con los accidentes de tráfico. Se define como la parálisis más o menos completa de partes simétricas de ambos miembros superiores (paraplejía superior, cervical braquial), o de los miembros inferiores (paraplejía inferior o crural), o de unos y otros (paraplejía braquiocrural, más comúnmente llamada tetraplejía).



El daño cerebral es una lesión que se produce en las estructuras cerebrales de forma súbita en personas que habiendo nacido sin ningún tipo de daño en el cerebro, sufren en un momento posterior de su vida lesiones en el mismo. La lesión cerebral más frecuente es el traumatismo craneoencefálico, producido en muchos casos por accidentes de tráfico.

El cuarenta por ciento de las discapacidades que se producen en Asturias están causadas por estos accidentes, que constituyen, por ejemplo, la primera causa de lesión medular

El perfil de los afectados corresponde a jóvenes entre 18 y 30 años, que estudian y/o trabajan, entran en coma tras sufrir el accidente y abandonan el hospital con secuelas físicas importantes, aunque recuperables, además de la lesión cerebral.

El retroceso intelectual y educacional que se deriva de su lesión cerebral no les permite continuar con sus estudios, con sus amigos, ni con su novio o novia. En definitiva se produce una ruptura total con el entorno general de su vida anterior al accidente.



Algunos síntomas comunes del accidentado son:

- Reexperimentación intrusiva (recuerdos terroríficos, pesadillas o reviviscencias-flashbacks).
- Ansiedad severa y estado de hiperalerta (crisis de pánico, rabia, irritabilidad extrema, inquietud, agitación, respuesta exagerada de sobresalto).
- Evitación de estímulos que recuerdan el trauma (pensamientos, sentimientos, lugares, personas).
- Anestesia emocional (sentirse completamente incapaz de percibir emociones, como si uno estuviera vacío).

Ante todos estos síntomas, el accidentado tiene que volver a construir su mundo. No es una tarea fácil, dado que tiene que elaborar lo acontecido en un marco de incertidumbre, por lo que pasó y por todos los cambios que la persona ha sufrido. Se viven muchos cambios a la vez, en su estructura afectiva, familiar y en su vida cotidiana.

Pero los accidentes de tráfico constituyen también una enfermedad evitable. Entre los elementos físicos que ayudan a proteger del accidente de tráfico tienen especial importancia el cinturón de seguridad, el reposacabezas y el uso del casco en la moto. El cinturón de seguridad deben ponérselos tanto los ocupantes traseros como los delanteros. El pasajero del asiento posterior, si no lleva cinturón, sale proyectado y lesiona gravemente a los de delante. El reposacabezas tiene que estar a una altura y distancia que impida el vaivén violento, que lesionaría el cuello incluso a baja velocidad. Durante el viaje los conductores no deben usar nunca el teléfono móvil, deben ir descansados y tranquilos, lo que les permitirá estar alerta ante las incidencias. El alcohol, las drogas y la velocidad son el trípode de muchos accidentes.

Testimonio de Lucas Manuel Morán

Soy Lucas Manuel Morán Martínez, vivo en Avilés, tengo 38 años y hace 8 estaba trabajando en la provincia de Teruel.

Un día fui con un grupo de amigos a una fiesta que había en un pueblo cercano al que estábamos. Entonces como el que conducía era yo y no conocía muy bien la carretera, me salté una señal de stop, pasé de una carretera comarcal a una nacional. El golpe fue muy grande, el coche quedó destrozado. Uno de mis amigos murió en el accidente; yo salí despedido por el parabrisas, no llevaba puesto el cinturón de seguridad. Di varios botes en el suelo y me di un golpe bastante grande en la cabeza, por eso tengo un daño cerebral. El accidente cambió mi vida. Tengo que ir en una silla de ruedas, no puedo andar de pie. Antes del accidente yo hacía mucho deporte, sobre todo montaña, y claro, ahora no puedo hacer deporte y mucho menos montaña.

Como consecuencia de lo ocurrido, tuve que comprar una casa con ascensor porque en la que vivía tenía escaleras y no estaba preparada a mis nuevas necesidades.

Ahora me doy cuenta de que poner el cinturón de seguridad y tener mucha precaución en la carretera salva muchas vidas.

Cine



Harry Potter y el Prisionero de Azkabán

Harry Potter y sus amigos Ron y Hermione vuelven para pasar su tercer año en el Colegio Hogwarts de Magia y Hechicería donde los adolescentes se ven obligados a hacer frente a sus más oscuros temores cuando se enfrentan a un peligroso prisionero que se ha fugado y a los igualmente terribles Dementores que son enviados allí para protegerles.

SPARTAN

Hace más de 2000 años existió una ciudad llamada Esparta. La ciudad tuvo solo dos propósitos: entrenar para la Guerra y luchar en la Guerra.

Esparta es un juego de estrategia de creación de Imperios que se desarrolla en la época de la caída de la civilización Griega. Está creado por Friendware autores de Legión y Chariots of War, ofreciendo una gran cantidad de novedades destacando los mapas de campaña renderizados en 3D y batallas, también en 3D con zoom y cámara giratoria, los jugadores tendrán a su disposición más de 59 tipos de unidades en más de 10 grupos étnicos y gran cantidad de recursos, edificios, tecnologías.

Videojuego



Libro



Juan Mari Arzak lleva más de 40 años viviendo la cocina, considerado uno de los mejores cocineros del mundo, en este libro presenta más de 100 recetas recurrentes pensadas para hacer en casa.

Hasta el último detalle



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



www.isastur.es

ISASTUR®
ingeniería y montajes

(ac&a)
automatización y control

IGOSCON®
edificación y obra civil

ISERTIA®
comunicación corporativa

IMOGA®
ingeniería y montajes

AMPÉL®
líneas eléctricas

Gaspacho Cortijero



Ingredientes para cuatro personas:

- 4 pimientos rojos canarios secos.
- 1 punta de cucharilla de cominos.
- 3 dientes de ajo.
- 1 guindilla roja seca.
- 1 cucharada de café de sal marina.
- 250 cl. de aceite de oliva virgen.
- 4 rebanadas de pan duro.
- vinagre al gusto.

Elaboración: Remojar los pimientos en agua caliente durante 15 minutos, escurrirlos bien y colocarlos en la batidora con los cominos, el ajo, la guindilla y la sal. Batir e ir incorporando el aceite al mismo tiempo. Añadir el pan duro en trozos y dejar que se empape.

Volver a batir y sazonar con vinagre al gusto.

Vieiras Estofadas con Jamón

Ingredientes:

Vieiras, aceite de oliva, cebolla, perejil, azafrán, jamón, vino blanco, pan rallado



Elaboración: Abrir las vieiras y separarlas de la concha. Limpiar bien. En una sartén se pone a sofreír la cebolla y el perejil, se le añade un poco de azafrán y el jamón.

Se rellenan las conchas con esta mezcla. Se espolvorea de pan rallado, se le echa un chorrito de vino blanco y se meten al horno más o menos 15 minutos.

Helado a la

Crema de Chocolate



Ingredientes para cuatro personas:

- 5 yemas de huevo.
- 150 grs. de azúcar.
- 1/2 l. de nata líquida.

Elaboración: Ponga las yemas de huevo en un cuenco con el azúcar, y bátolos, hasta obtener una crema homogénea y espumosa.

Caliente a fuego bajo la nata en una cacerola y agréguela lentamente a la crema de huevos, removiendo con una batidora manual. No utilice la batidora eléctrica.

Traslade la crema obtenida a otra cacerola, e introdúzcala en un recipiente al baño María. Póngala a fuego lento, y deje cocer la crema hasta que empiece a espesar, removiendo con una cuchara.

A continuación, ponga el recipiente con la crema caliente en otro lleno

Salsa de chocolate:

- 1 yema de huevo.
- 1 cucharada de azúcar.
- 1 vaso de leche.
- 100 grs. de chocolate fondant.

de agua helada, para que la crema se enfríe rápidamente, removiendo constantemente. Una vez que esté completamente fría, póngala en el congelador dentro de la heladera.

Cuando empiece a solidificarse, distribúyala en moldes individuales para flanes e introdúzcalo de nuevo en el congelador hasta el momento de servir.

Mientras tanto, prepare la salsa de chocolate: monte la yema de huevo con el azúcar, agregue la leche, el chocolate fondant desmenuzado y, si lo desea, algún licor para aromatizarla. Cueza la crema al baño María, sin dejar de removerla, hasta obtener un preparado suave y ligeramente espeso.

En el momento de servir, introduzca los moldes en agua hirviendo para facilitar el desmoldarlos. Vuélquelos en copas de cristal, riéguelos con la salsa de chocolate y sirva la salsa sobrante en una salsera previamente calentada para que la salsa no se enfríe.



COCEMFE-ASTURIAS

C/ Doctor Avelino González, 5 bajo. 33205 Gijón (Asturias)
 www.cocemfeasturias.es - federacion@cocemfeasturias.es

Tel.: 985 396 855 Fax: 985 990 756

Asociaciones Federadas a COCEMFE-ASTURIAS



FRATER

(Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)
 C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo
 Tel.: 985 222 521



ALCER

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



UMA

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



ELA Principado

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



DIFAC

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



CÉBRANO

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



AADEM

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



AENFIPA

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



FQ

(Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)
 C/ Melquiades Álvarez, 3 Entlo. D. 33002 Oviedo
 Tel./Fax: 985 227 856



ALAS

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



AHEMAS

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



PRÁMARO

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



Asociación Parkinson Asturias

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



ADAFA

(Asoc. Democra. Asturiana de Familias con Alzheimer)
 Avda. de Galicia, 62. Dpcho. Nº 8. 33212 Gijón
 Tel./Fax: 985 321 525 - www.adafa.org



ACCU-Asturias

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

BAZAR MEDICO ASTURIANO

ORTOPEDIA

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

Nueva de Mayo, 17 - 33002 Oviedo
 Tel.: 985 225 620 - Fax: 985 228 529
 E-mail: barzama@terra.es

FLYCOM

FRANCISCO JAVIER MARTINEZ BALBIN

LATIGUILLOS · COMPRESORES · RACORES · VALVULAS · CILINDROS
 HERRAMIENTAS NEUMATICAS · LUBRICANTES INDUSTRIALES
 HIDRAULICA · NEUMATICA

Avda. de los Campones, 256
 Tel y Fax 985 524 321

Tremates - 33211 Gijón
 (Asturias)

zitrón



TALLER DE EMPLEO "VINJOY II"

El Taller de Empleo "VINJOY II", promovido por la Fundación Vinjoy y gestionado por la Consejería de Educación y Ciencia, de la Dirección General de Formación Profesional, ha estado formando para su posterior inserción profesional a una veintena de personas con alguna discapacidad. A través de una formación teórico-práctica, los beneficiarios de este programa trabajan en la realización de unas vidrieras.

Acondicionamiento de diversos locales, Vidriería artística y Mantenedor/a reparador/a de interior de edificios son las tres especialidades que se imparten en el Taller.

"Vinjoy II", cuya duración es de un año, comenzó el verano pasado y concluye el próximo 30 de junio.



ESCUELA TALLER "LA ARBOLEYA"

El Gobierno del Principado de Asturias puso en marcha en diciembre de 2002 un proyecto de empleo-formación dirigido exclusivamente a discapacitados. "La Arboleya", es una Escuela Taller que se desarrolla en Meres-Tiñana, cuyo objeto de actuación son las obras de rehabilitación y mantenimiento del Centro de Adultos "la Arboleya".

Un total de 30 personas desempleadas con discapacidad, menores de 25 años, se benefician de este programa, que les ofrece una formación teórico-práctica en las especialidades de Albañilería, Electricidad y Fontanería, potenciando su cualificación laboral como medida para facilitar su futura inserción laboral.

La Escuela Taller, de dos años de duración, finaliza el próximo mes de diciembre.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

PLAN DE FORMACIÓN PROFESIONAL

2004

FP

Curso	Entidad	Horas	Alumnos	Concejo Curso
Creación de web dinámicas	ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS COSA NUEVA	300	7	Langreo
Experto en limpieza de inmuebles	ASOCIACIÓN FSC DISCAPACIDAD PARA LA FORMACIÓN, SERVICIOS Y COLOCACIÓN DE DISCAPA	150	10	Oviedo
Iniciación a la lengua de los signos española para personas sordas	FEDERACIÓN DE SORDOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS	124	10	Oviedo
Lavandería I	ASOCIACIÓN DISCAPACITADOS DE ASTURIAS	485	10	Mieres
Monitor de ocio y tiempo libre. Especialista en discapacidad	ASOCIACIÓN DE PARAPLÉJICOS Y GRANDES DISCAPACITADOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS	250	10	Oviedo
Técnico en programas de retoque digital y escaneado de imágenes	ASOCIACIÓN DE PARAPLÉJICOS Y GRANDES DISCAPACITADOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS	200	10	Oviedo

Se requiere realizar solicitud en la entidad promotora correspondiente



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Escoge antes tu localidad

Y DISFRUTA DEL ESPECTÁCULO

Para ver tus espectáculos favoritos olvida taquillas, horarios y colas.

Cajastur presenta Cajastur Tiquexpress. Un nuevo servicio con el que puedes comprar tus entradas para la oferta musical, cultural y de ocio más grande de Asturias.

Cajastur Tiquexpress permite que escojas tu propia localidad. Anticipadamente. En cualquier momento. Desde cualquier lugar. Con cualquier tarjeta.

INFORMATE EN NUESTROS CAJEROS AUTOMÁTICOS
Y EN LA LÍNEA CAJASTUR TIQUEXPRESS

902 106 601

cajAstur
tiquExpress

Compra anticipada de entradas 24 h.