

REVISTA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN ELA PRINCIPADO

# PINGEZADAS

Número 5 - 2008

E.L.A. PRINCIPADO (ASTURIAS)

CENTRO LA CAJAL DE INVESTIGACIÓN EN NEUROCIENCIAS  
C/ SAN RAFAEL, 22 (GIRONO) C.P. 33209  
TELÉFONO: 985 163 311

## ASOCIACIÓN

*Resumen de la  
reunión de Zaragoza*

## TERAPIA OCUPACIONAL

*Manejo de la silla de ruedas*

## PSICOLOGÍA

*Sobre la utilidad de  
las preocupaciones*

## TRABAJO SOCIAL

*Tarjeta de estacionamiento*

## LOGOPEDIA

*Importancia de la respiración*

Un Prometedor Ensayo con

# TALAMPANEL

comienza en el Hospital Carlos III de Madrid

Asociación ELA Principado  
C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón  
Telf.: 985 163 311  
elprincipado@telecable.es

### PARA RECORDAR

*"Perdón por decir siempre lo que pienso,  
sin pensar siempre lo que digo".*



**CHICLE: NO LO DEJES TIRADO**

**Él nunca lo haría**



SI YA NO LO QUIERES...



DÉJALO EN UNA PAPELERA



...Y SI ANTES NOS ENVUELVES EN UN PAPELÍN, YA SERÍA LA REPERA!



GIJÓN DE PRIMERA, TAMBIÉN EN LIMPIEZA

# SUMARIO

## ASOCIACIÓN

- 04 Reunión de enfermos y familiares.
- 05 Reunión en Zaragoza.
- 06 Charla sobre el ensayo de células madres.
- 07 21 de Junio. Día Mundial de la ELA.

## TERAPIA OCUPACIONAL

- 08 Manejo de una silla de ruedas.  
Consejos para los que ayudan.

## PSICOLOGÍA

- 10 Sobre la utilidad de las preocupaciones.

## TRABAJO SOCIAL

- 12 Tarjeta de estacionamiento de  
vehículos que transporten personas  
con movilidad reducida.

## LOGOPEDIA

- 15 Importancia de la respiración.

## VIVENCIAS

- 16 El gato marinero.

## NOTICIAS BREVES

- 18 ELA y el fútbol.

## AGRADECIMIENTOS

- ▶ Un año más nuestro agradecimiento a la Asociación de Esclerosis Múltiple por dejarnos las luchas para el Día Mundial de la ELA.
- ▶ A Llaranes, por ser nuestro apoyo constante año tras año tanto en el Día Mundial, como con la venta de Lotería
- ▶ A la Asociación del Cáncer de Aviles por dedicar muchas de vosotras unas horas a prestarnos ayuda.

## CRÉDITOS

### Revista Editada por:

Asociación ELA Principado  
Tlf.: 985 163 311  
elaprincedado@telecable.es

### Diseño, Maquetación y Publicidad:

Grupo Iniciativas de Comunicación Integral  
Tlf. 985 392 290 - Fax: 985 990 187  
www.grupoiniciativas.com

### Foto de portada:

© Konstantin Sutyagin - Fotolia.com

DEPÓSITO LEGAL: As-3308-07





# REUNIÓN DE ENFERMOS Y FAMILIARES

En el Hotel AC Los Ferranes se celebró el encuentro de enfermos y familiares el día 24 de Noviembre a las 17 horas.

Consistió en una charla sobre el **Ensayo Clínico con TALAMPANEL** que se está llevando a cabo en el Hospital Carlos III de Madrid. Este ensayo, se desarrolla en varios países de Europa y América y en España solamente se hará en este hospital.

Se trata de un ensayo con un fármaco llamado **TALAMPANEL** a doble ciego: (2/5 tomarán 50 mgr cada 8 horas; 1/5 tomarán 25 mgr cada 8 horas y 2/5 tomarán un placebo).

**ESTE ENSAYO, SE DESARROLLA EN VARIOS PAÍSES DE EUROPA Y AMÉRICA. EN ESPAÑA SOLAMENTE SE HARÁ EN EL HOSPITAL CARLOS III DE MADRID.**

Este ensayo está en fase II-III, es decir, está probado en animales, en humanos y ahora lo que se está haciendo es ajustar la cantidad que se necesita, para que al tomarlo, no existan efectos secundarios significativos y ver cuál es la dosis más adecuada para obtener el efecto deseado que es la ralentización del progreso de la enfermedad.

## Ensayo Clínico con TALAMPANEL

### ¿QUIENES PUEDEN ENTRAR EN EL ENSAYO?

- ▶ Afectados que tengan entre 18 y 80 años.
- ▶ Que tengan menos de 36 meses de evolución de la enfermedad (desde la aparición de los primeros síntomas, no desde la fecha del diagnóstico).
- ▶ Que en la última espirometría tengan una capacidad pulmonar (Capacidad Vital Forzada) del 70% o superior.

Los interesados deberán remitir al Hospital en cuestión un informe actualizado de su neurólogo y serán en última instancia los responsables del ensayo quienes acepten o descarten a un paciente en cuestión tras su valoración.

### ¿CÓMO SOLICITAR LA PARTICIPACIÓN EN EL ENSAYO?

Llevando todos los papeles a atención al paciente del hospital donde se le atiende actualmente para que soliciten la visita al Carlos III para valoración. Atención al paciente tiene que meterlo a través del SIFCO (registro nacional de pacientes).

Es el Carlos III quien llamará a los pacientes dependiendo del orden de llegada de la solicitud y de la cantidad de afectados que puedan entrar.

También se pueden mandar el informe del neurólogo a la asociación para que lo mandemos nosotros (para más seguridad y reclamar la fecha de salida si no llaman del hospital), pero siempre teniendo en cuenta que hay que solicitarlo igualmente en Atención al Paciente).

El ensayo durará **52 semanas**, para cada persona aceptada en él. Si por algún motivo se observa que causa algún perjuicio en el organismo, el ensayo se suspenderá.

Si el resultado es positivo, a las 52 semanas, toda persona que esté dentro del ensayo, pasará a tomar el **TALAMPANEL** en la cantidad que resultó ser más eficiente. El resto de los afectados la tomará cuando se comercialice. Si realmente es efectivo, se solicitará el **USO COMPASIVO**. Pidiendo el uso compasivo este plazo puede acortarse considerablemente.

**Es importante saber que no se dejará el tratamiento con RILUTEK durante el ensayo.**

# REUNIÓN EN ZARAGOZA

Los días 21 y 22 de Noviembre ha tenido lugar en Zaragoza una reunión de profesionales y las asociaciones de ELA de diversas comunidades de España.

El día 21 se dedicó la reunión de los profesionales a intercambiar impresiones sobre las distintas formas que tienen de trabajar cada uno de ellos y ver la manera de establecer colaboraciones entre los profesionales de las distintas asociaciones.

Se valoró la posibilidad de hacer cuestionarios y establecer protocolos de trabajo conjuntos.

El día 22 por la mañana se aprovechó para asistir a unas charlas impartidas por *Dña. Pilar Larrode*, neuróloga del Hospital Clínico de Zaragoza, que informó de la manera que tienen de coordinarse en su centro para dar la mejor atención posible a los afectados de ELA de Zaragoza.

El *Dr. Pedro Iñarrea*, investigador de la Facultad de Ciencias, nos presentó su trabajo de investigación centrado en el estudio del estrés oxidativo de las células y las alteraciones de la enzima Superoxidodismutasa SOD1, que se ha demostrado que parece estar implicada en casos de ELA familiar.

ES IMPORTANTE QUE SEPAMOS QUE EN ESTE MOMENTO HAY MUCHAS VÍAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS ADEMÁS DE MUCHAS PERSONAS TRABAJANDO, PARA QUE EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE SE PUEDA ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN PARA CONSEGUIR FRENAR LA ENFERMEDAD.

También *Dña. Rosario Ostas*, veterinaria, habló de su línea de investigación sobre la ELA. Parece ser que la toxina tetánica entra directamente a la placa motora y va directamente a las neuronas. El fragmento C de esta toxina no es tóxico, y podría utilizarse como "autobús", para llevar una medicación directamente a las motoneuronas y regenerarlas o evitar su deterioro en la medida de lo posible. Estudios con ratones transgénicos han puesto de manifiesto un avance más lento de la enfermedad en aquellos tratados con el fragmento antes citado.



Aunque son estudios muy básicos, es importante que sepamos que en este momento hay muchas vías de investigación abiertas además de muchas personas trabajando, para que en el menor tiempo posible se pueda encontrar una solución para conseguir frenar la enfermedad.

Terminada la charla se aprovechó para hacer reunión de Asociaciones de España. Dado que los profesionales también estaban se decidió escuchar las opiniones de ellos para mejorar entre todos la forma de trabajar de éstas ya que son ellos los que realmente saben las necesidades de los afectados por el trato continuado que tienen con ellos.



# CHARLA SOBRE EL ENSAYO CON CÉLULAS MADRE

**E**l 27 de Junio y para completar los actos del Día Mundial, en el hotel AC Los Ferranes se realizó una reunión de enfermos y familiares en la que intervino el **Dr. Salvador Martínez**, que como sabéis es la persona que realiza el ensayo con células madre.

Explicó como van las personas operadas y a su parecer los resultados son satisfactorios, dado que la capacidad respiratoria de las personas operadas aumenta considerablemente.

De las personas operadas, una empeoró, otra bajó su capacidad respiratoria y las demás se mantienen estables.

Lo que sí insistió es que se necesita terminar el tiempo del ensayo para ver resultados y si es necesario pedir los permisos para operar en otros sitios de España (USO COMPASIVO). Pero con resultados en la mano.

*Imágenes de la charla de Salvador Martínez. ▶*



Todos los afectados de ELA, **tienen derecho y deben informarse de los últimos ensayos y “remedios”** que van saliendo en distintas revistas, internet, proposiciones de médicos, etc.

Lo que sí es muy, muy importante es que valoremos (con los neurólogos, médicos de cabecera, etc) en manos de quien nos ponemos.

Cada uno, elástico o no tiene derecho a acudir donde quiera y donde pueda. Pero debemos pensar que el afectado de ELA, es presa fácil

**PARA TOMAR CUALQUIER DECISIÓN: ENSAYOS, DIETAS, ETC. NO DUDES EN COMENTARLO SIEMPRE CON TU NEURÓLOGO.**

para los desaprensivos que piensan en hacerse con fama y dinero a costa del mal de otro.

Todos sabemos donde nos puede llevar la idea de quienes nos venden el curarnos o mejorarnos en poco o mucho tiempo.

Cada persona que piense en ponerse en manos de todo tratamiento experimental sea nacional o ex-

tranjero, hágalo saber a su neurólogo, supuestamente él tendrá una información fiable.

Todos nosotros oímos los adelantos milagrosos de varios sitios cerca y lejos de nosotros.

En Colonia (Alemania), lugar donde acuden varios afectados, no está demostrado que tenga utilidad y el problema es que el seguimiento



# DÍA MUNDIAL

## 21 DE JUNIO

# DE LA ELA



*José Ramón Quirós. Consejero de Salud y Servicios Sanitarios.*

Vamos a realizar un pequeño resumen de los actos que hemos tenido este año para la celebración del Día Mundial.

El mismo día 21, se presentó la “GUÍA PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL DEL ENFERMO DE E.L.A.”, por José Ramón Quirós que como sabéis, es el Consejero de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Esta “GUÍA”, editada por el Ministerio de Sanidad y todas las asociaciones de España hemos repasado los temas y consideramos que está completa, aunque uno de los temas que no se ha tratado en ella es el de las relaciones sexuales, dado que al imprimirlas se les pasó.

Esta hecha con la intención de que todo Centro de Salud tenga por lo menos un ejemplar y llegado el momento pueda resultar de utilidad a los profesionales de ese centro.

Aunque se presentó ese día en Asturias. La guía fue presentada en toda España el día 14 de febrero. Al acto acudieron representantes del Ministerio de Sanidad y Consumo y de las asociaciones de ELA.

También para celebrar este día se pusieron mesas informativas en Aviles, Oviedo y como no, en LLaranés.

que hacen no es con datos fiables, es vía teléfono.

Estos señores acudieron el Día Mundial a Elche y al preguntarles por datos, tipo de ensayo y demás, contestaron que comenzaron con enfermos de ELA de casualidad, dado que un conocido afectado se ofreció y mal no le vino. la entrevista se puede ver en internet en la página de ADELA-CV.

Pero también cerca de nosotros y totalmente legal, es el caso de un médico del Hospital Central de Digestivo, que promete que con una dieta para celíacos es capaz de mejorar al afectado de ELA.

No, esa dieta, como tal, es buena, seas afectado de ELA o nó. Nos podemos encontrar mejor, pero siempre como dieta más o menos saludable, no como dieta para mejorar como elático.





Por Susana Redondo Caicoya

# MANEJO DE UNA SILLA DE RUEDAS CONSEJOS PARA LOS QUE AYUDAN

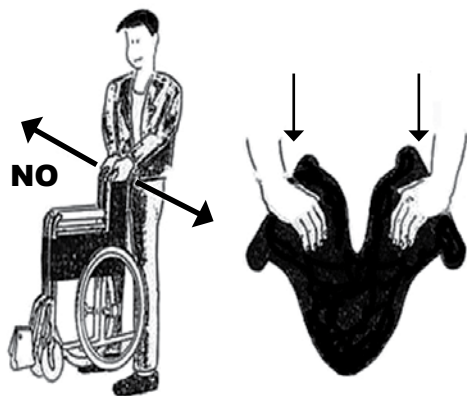
## PARA PLEGAR LA SILLA.



- ▶ Quitar primero el cojín del asiento.
- ▶ Levantar o retirar los reposapiés, según el caso.
- ▶ Tirar de los laterales del asiento hacia arriba (del más cercano al respaldo y el que está situado en frente de éste).

## PARA ABRIR LA SILLA.

- ▶ Empujar los lados del asiento con las palmas de las manos.
- ▶ Los dedos se colocarán orientados hacia dentro para no pillarlos.



## PARA METER LA SILLA EN EL MALETERO DEL COCHE.

- ▶ Si no hay mucho espacio en el maletero, desmontar primero los reposapiés y guardarlos al final.
- ▶ Colocar la silla plegada cerca del maletero, paralela al mismo.
- ▶ No doblar la espalda, mantenerla derecha y doblar las rodillas.
- ▶ Coger la silla por los tubos de la estructura, no por los brazos o partes móviles.
- ▶ Levantar la silla verticalmente, enderezando las piernas. Equilibrar la silla en el borde del maletero.
- ▶ Con todo el peso sobre las ruedas, apoyadas en el borde del maletero, inclinar la silla hacia arriba. Cuando esté casi horizontal, introducirla en el maletero.

## PARA SUBIR UNA RAMPA.

- ▶ La persona que va en silla de ruedas y su acompañante se colocan de cara a la rampa. El acompañante empuja desde atrás.

## PARA BAJAR UNA RAMPA.

- ▶ La persona que va en silla de ruedas y su acompañante se colocan de espaldas a la rampa. El acompañante bajará frenando la silla para controlarla, evitando así, que coja mucha velocidad.





## PARA SUBIR UN BORDILLO.

- ▶ Colocar la silla delante del escalón.
- ▶ Empujar con un pie una de las barras de inclinación (barras situadas entre las ruedas traseras), para levantar así las ruedas delanteras.
- ▶ Impulsar para que las ruedas posteriores suban también hasta el pavimento.

## PARA BAJAR UN BORDILLO.

- ▶ Colocar la silla de espaldas al escalón.
- ▶ El acompañante se sitúa en el nivel inferior, inclinando la silla hacia sí mismo. Primero baja las ruedas traseras y después tira para hacer lo mismo con las delanteras.

## PARA SUBIR UNA SILLA POR UNA ESCALERA.

- ▶ Es recomendable realizar esta acción con dos ayudantes.
- ▶ Uno de ellos coloca la silla de espaldas a la escalera y la inclina hacia atrás, situando un pie en el primer escalón y otro en el segundo. Subirá la silla deslizándola por el peldaño, nunca a pulso. Posteriormente, sitúa el segundo pie en el segundo escalón. Debe repetir esta secuencia hasta completar la escalera.

- ▶ El segundo ayudante permanece delante para sujetar y levantar la silla cuando ésta sube cada escalón, sujetando el armazón por debajo de los brazos.

## PARA BAJAR UNA SILLA POR UNA ESCALERA.

- ▶ Es recomendable realizar esta acción con dos ayudantes.
- ▶ Uno de ellos sitúa la silla de cara a la escalera, empuja con un pie una de las barras de inclinación hasta colocar la silla a dos ruedas. Bajará suavemente sobre cada uno de los escalones.
- ▶ El segundo ayudante permanece delante sujetando el armazón por debajo de los brazos y acompañando el movimiento del primer ayudante.



Por Juan Salas Cubillo

# SOBRE LA UTILIDAD DE LAS PREOCUPACIONES

Podemos definir las preocupaciones como una cadena de pensamientos e imágenes cargada con afecto negativo, relativamente incontrolable y que está orientada hacia un peligro futuro que es percibido como incontrolable (Dugas y Lando-uceur, 1997). La orientación hacia el futuro suele estar presente en la mayoría de nuestras preocupaciones, puesto que cuando nos preocupamos por algo que sucedió, hicimos o dijimos en el pasado pensamos en las consecuencias que eso podría tener en un futuro.

ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS DERIVADAS DE ESTA SITUACIÓN PUEDEN SER ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN, PERTURBACIONES DEL SUEÑO, TENSIÓN MUSCULAR, ETC, ADEMÁS DE PODER LLEGAR A PROVOCAR UN NOTABLE DETERIORO EN NUESTRO FUNCIONAMIENTO SOCIAL Y FAMILIAR.

Preocuparse puede tener en muchas ocasiones una función adaptativa, y ayudarnos a hacer frente a determinadas situaciones y ser capaces de resolverlas. No obstante, en ocasiones, *las preocupaciones pueden convertirse en elementos desadaptativos que interfieren en nuestro funcionamiento vital y merman considerablemente nuestra calidad de vida* si se tornan excesivas e incontrolables (cuando no podemos dejar de preocu-





arnos por algo): damos vueltas y vueltas a las cosas sin adoptar decisiones que nos permitan vivir con relativa tranquilidad. Algunas de las consecuencias derivadas de esta situación pueden ser ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración, perturbaciones del sueño, tensión muscular, etc, además de poder llegar a provocar un notable deterioro en nuestro funcionamiento social y familiar.

Tal vez alguno se preguntará por qué recurrimos en ocasiones a la preocupación y no a otros métodos para afrontar las amenazas. Algunos autores sugieren que ante una futura amenaza para la cual no existe ninguna solución tipo acción, los únicos recursos que quedan son los de tipo mental y, entre estos, la preocupación constante en un intento de prevenir la amenaza (Badós, 2000). *Preocuparnos constantemente por algo sería como un intento de "evitar" que ese hecho desagradable que no queremos que ocurra llegue a ocurrir.*

Precisamente en este punto deberíamos plantearnos si realmente son útiles las preocupaciones cuando las experimentamos como excesivas, incontrolables e interfieren en nuestra calidad de vida provocando algunos de los síntomas antes mencionados:

**¿Te ayudan estos pensamientos a conseguir tus objetivos y a solucionar tus problemas?, ¿te ayuda esta forma de pensar a sentirte como quieres? ¿Cuál es el impacto que este pensamiento tiene sobre tus sentimientos y sobre tu conducta? ¿Cómo repercute este pensamiento en tus relaciones con otras personas? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas, a corto y largo plazo, de eso que piensas? ¿Se ven las ventajas sobrepasadas por las desventajas?**

Si la mayoría de las respuestas a las preguntas planteadas anteriormente ha sido de carácter negativo, y con el objetivo de que las preocupaciones interfieran en la menor medida posible en nuestra calidad de vida, quizás nos resultarían más útiles algunas de las que se exponen a continuación (os invito a que las pongáis en práctica):

Si las cosas fueran realmente como piensas, **¿qué podrías hacer al respecto? ¿Cómo podrías hacer frente a la situación? ¿Qué le dirías una persona importante para ti con el fin de ayudarle a afrontarla?.** Si este pensamiento lo tuviera un ser querido, **¿qué le dirías para ayudarle?.**

## MATERIALES DISPONIBLES EN LA ASOCIACIÓN

**Los materiales que actualmente se tienen almacenados, son para dejar de forma gratuita. Solamente tenéis que llamar a la Asociación y pedirlos. La única condición es devolverlos en las mejores condiciones posibles una vez que por el motivo que sea dejen de utilizarse.**

**Agradecer una vez más, a las personas que donaron los materiales de que disponemos:** 1 colchón antiescaras, 2 timbres inalámbricos, 1 silla de casa reclinable, 2 sillas de calles reclinables, 1 silla eléctrica, 1 silla de ruedas de calle, 3 sillas de bañera, 3 alzas, 2 andadores.





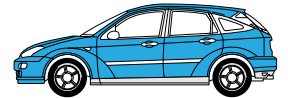
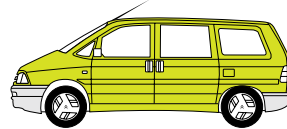
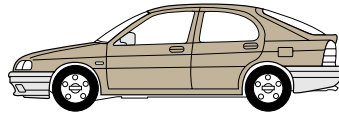
Por Alicia Mediavilla

# TARJETA DE ESTACIONAMIENTO

DE VEHÍCULOS QUE TRANSPORTEN PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA







## DESCRIPCIÓN

Decreto 180/1999, de 30 de Diciembre, (publicado en el BOPA del 31/12/1999) por el que se crea la Tarjeta de Estacionamiento de vehículos que transporten personas con movilidad reducida.

## ¿QUIÉN LO PUEDE SOLICITAR?

Todo el que cumpla los siguientes requisitos:

1. Residir en el Principado de Asturias.
2. Personas que tengan reconocida la condición de minusválidas con importantes problemas de movilidad, o estar en posesión de su equivalente, obtenido en otra Comunidad Autónoma o en otro país de la Unión Europea.

## CARACTERÍSTICAS DE LA TARJETA DE ESTACIONAMIENTO

En el artículo 4.3 de dicho decreto se especifica lo siguiente: La Tarjeta de Estacionamiento es personal e intransferible. Acredita a las personas discapacitadas con graves problemas de movilidad para disfrutar de los derechos contemplados en el presente Decreto. Únicamente puede ser utilizada cuando el titular es transportado en el vehículo o cuando este sea conducido por él.

## PLAZO DE SOLICITUD

Todo el año.

## DÓNDE

Presencialmente Ayuntamiento en el que resida el interesado. El expediente se iniciará a solicitud de persona interesada mediante la presentación en el

Ayuntamiento de su domicilio, o por cualquiera de los medios establecidos en la Ley 3011992, de 26 de noviembre de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, del impreso normalizado, cuyo modelo figura en el anexo.

## DOCUMENTACIÓN QUE NECESITAS

### 1. Obtención:

- Solicitud en modelo normalizado.
- Fotocopia compulsada del DNI.
- Fotocopia compulsada del Certificado del reconocimiento de la condición de minusválido.

### 2. Renovación:

- Solicitud en modelo normalizado.
- Fotocopia compulsada de la Tarjeta de Estacionamiento.
- Fotocopia compulsada de la Fe de Vida del titular.

### NORMATIVA

Decreto 180/1999, de 30 de diciembre, de la Consejería de Asuntos Sociales, por el que se crea la Tarjeta de Estacionamiento de Vehículos que Transporten Personas con Movilidad Reducida. BOPA 31/12/99.

### NOTIFICACIONES

Notificación por correo certificado con acuse de recibo. El plazo para la notificación de la resolución será de tres meses y el silencio deberá entenderse como estimatorio de la pretensión.

## PROCEDIMIENTO PARA LA CONCESIÓN DE LA TARJETA

Corresponde al Ayuntamiento donde resida la persona interesada la concesión de la tarjeta de estacionamiento.

El ayuntamiento remitirá copia de la solicitud y de la documentación que la acompaña al Centro de Valoración de Personas con Discapacidad correspondiente de la Consejería de Bienestar Social, para que por parte de los Equipos de Valoración y Orientación, se emita, en el plazo máximo de un mes el dictamen preceptivo y vinculante para la concesión de la tarjeta.

En la evaluación efectuada por el Equipo, se determinará la gravedad del problema de movilidad, como criterio determinante para la concesión de la Tarjeta de Estacionamiento. También se especificará en el informe de evaluación el plazo para su revisión, en caso de que las posibilidades de recuperación puedan incidir en la valoración inicial.

## DERECHOS DE LOS TITULARES

La posesión de la Tarjeta de Estacionamiento concede a su titular los siguientes derechos:

- a) Utilización de las plazas de aparcamiento especialmente reservadas a las personas con discapacidad.
- b) Estacionamiento de los vehículos que los transporten durante tiempo superior al autorizado en los aparcamientos de tiempo limitado, de acuerdo con lo establecido por el Ayuntamiento correspondiente.
- c) Estacionamiento en lugares no permitidos, siempre que no se ocasionen perjuicios al tráfico y siempre de acuerdo con las instrucciones de los agentes de la autoridad.
- d) Reserva de plaza de aparcamiento, previa la oportuna solicitud al Ayuntamiento correspondiente y justificación de la necesidad, en lugar próximo al domicilio o puesto de trabajo. La plaza deberá señalizarse con el símbolo internacional de accesibilidad.
- e) Cualesquiera otros beneficios que pudieran establecer los Ayuntamientos o autoridades competentes para las personas con movilidad reducida en materia de circulación y estacionamiento.



*Nota: la información aquí obtenida es un extracto o compendio de información del BOPA del 31/12/99 sobre la tarjeta de estacionamiento e información de la página web [www.asturias.es](http://www.asturias.es) y la página web: [www.discapnet.es](http://www.discapnet.es)*

*Cualquier duda sobre la información debe ser consultada con el Centro Base de referencia.*

## OBLIGACIONES DE LOS TITULARES

1.- El titular de la Tarjeta de Estacionamiento está obligado a:

- a) La correcta utilización de la misma, que es personal e intransferible.
- b) Colocarla en el parabrisas del vehículo utilizado, de forma que resulte claramente visible desde el exterior.
- c) Acreditar su personalidad con el D.N.I., sin el cual no podrán hacer uso de la Tarjeta de Estacionamiento.
- d) Colaborar con los agentes de la autoridad para evitar, en el mayor grado posible, los problemas de tráfico que pudieran ocasionar al ejercer los derechos que les confiere la utilización de la Tarjeta de Estacionamiento.

2.- El incumplimiento de estas obligaciones, especialmente la utilización incorrecta de la Tarjeta de Estacionamiento, dará lugar a su cancelación.





Por Olga Mª Díez Rodríguez

# IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

La coordinación respiración-fonación es fundamental ya que se evitan dificultades tales como:

- Tensión laríngea.
- Fatiga durante la emisión vocal prolongada.
- Sensaciones desagradables como escozores de garganta, tensión y dolor.

Así, la práctica respiratoria es uno de los aspectos más importantes en toda funcionalidad vocal.

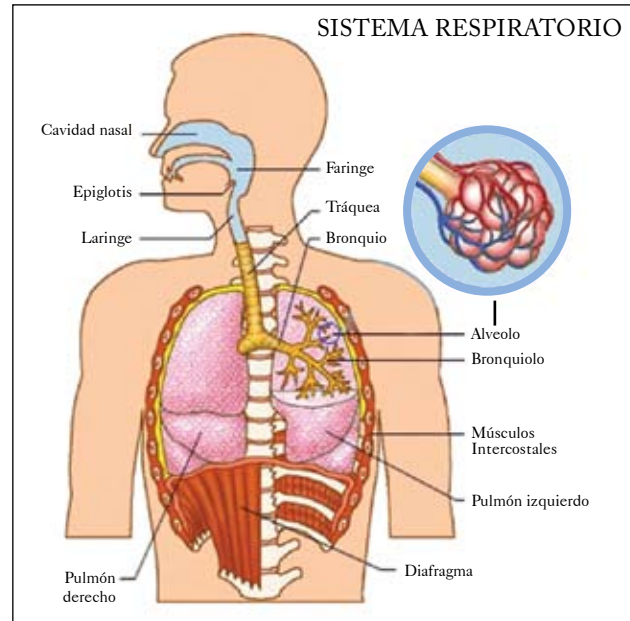
La respiración costodiafragmática es la que aporta más aire a la fonación y nos permite dosificar el aire de manera más eficaz.

El aire se concentra en la parte inferior, media y superior de los pulmones.

1º Tras inspirar el aire por la nariz se llena la parte inferior de los pulmones, como consecuencia del descenso del diafragma que ejerce una leve presión sobre los músculos abdominales.

2º Se llena la parte media de los pulmones, levantando las costillas, el esternón y el pecho.

3º Por último se llena la parte alta de los pulmones. La parte inferior del abdomen se contrae levemente prestando apoyo al aire para llegar a la parte superior.



## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

1. *Acostados boca arriba, con una mano en el pecho y la otra en el estómago, respirar suavemente por la nariz.*

Inspiramos: tomando aire por la nariz, sin ruido ni tensión, no muy profunda, como si oliésemos el perfume de una flor, notando como la parte media o abdomen sobresale, el pecho estará inmóvil.

Espiramos: por la boca sin contraer los labios. Notando como la zona del abdomen se desinfla suave y lentamente.

2. *Tumbados, con las piernas paralelas y flexionadas y los pies apoyados en la cama.*

Inspiramos por la nariz normalmente y espiramos lentamente mientras ambas piernas se estiran hasta quedar en contacto con la cama.

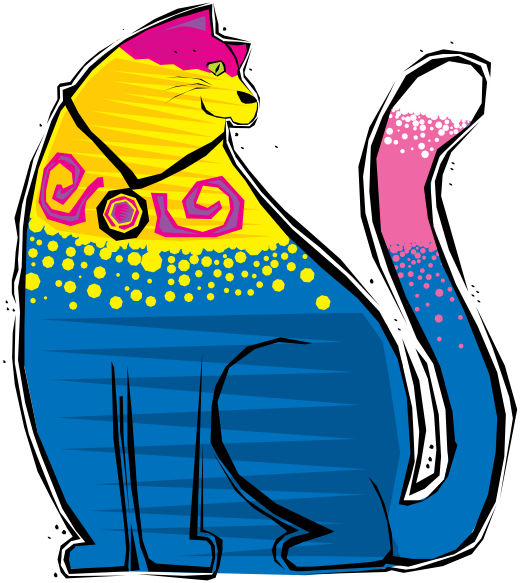
3. *Sentados:*

A. inspiramos y espiramos por la nariz.

B. inspiramos por la fosa nasal derecha (mientras la izquierda es tapada) y espiraremos por la fosa nasal izquierda (que ya habremos destapado). Repetir el mismo ejercicio varias veces pero alternando las fosas.

Por Narciso Bermúdez

# EL GATO MARINERO



El muelle estaba muy animado. El sol cansado de caminar el día entero se acostaba lentamente sobre los tejados en una hermosa tarde de verano. Por allí, mezclándose entre la gente, merodeaba Mino. Un gato callejero, espabilado y acostumbrado a valerse por sí mismo. Contemplaba el ajeteo de los pescadores descargando cajas y más cajas llenas de peces que parecían caer por los bordes. Tenía tanta hambre que sus tripas alborotadas hacían casi tanto ruido como aquellos perros que, en ocasiones, le perseguían por las callejuelas del barrio y de los que se burlaba subiéndose a cualquier muro o metiéndose debajo del primer coche que pillaba. ¡Quién pudiera comerse alguna de aquellas sardinitas!

Se acercó poco a poco, sigilosamente, como buen gato que era.

- ¡Fuera! ¡Fuera,  
maldito gato ladrón!

Salió a toda prisa. Corrió, saltó, sorteó como un jugador de rugby toda clase de obstáculos: piernas, bordillos, coches, tapias, hasta que, por fin, creyó estar a salvo y se detuvo. Una hermosa y rechoncha sardina había llegado con él hasta el final de su precipitada carrera. Relamiéndose se puso a comerla y, después de un rato, cuando levantó

la cabeza, vio a un gatito flacucho mirándolo desde cierta distancia para no molestar, sin atreverse a pedir nada, con unos ojos tristes y una cara de bueno que rompía el alma. Mino, que siempre fue un gato de buen corazón, le llamó para que se acercase y le dejó la mitad que aún le quedaba. Lo malo fue que aquel hermoso bocado no llegó más que a taparle un pequeño agujero de toda el hambre que tenía.

La tarde se fue marchando despacito. Y conforme iba oscureciendo todos fueron desapareciendo, casi sin que se diese cuenta. El cielo se fue cubriendo poco a poco de puntitos de luz. Parecía que a toda aquella gente que, por la tarde llenaba el paseo, alguien, con una varita mágica las hubiera convertido en estrellas. Unas grandes y otras pequeñas. Alguna vez había pensado lo bonito que sería dejarse caer sobre ellas, si pudiese. Caer al revés, hacia el cielo, sobre el mullido colchón de la noche.

Ahora que la calle estaba vacía y silenciosa decidió dar un paseo antes de irse a dormir. Otra vez acabó en el puerto. Le gustó especialmente aquella barquita de color rojo, ligera, que se balanceaba con los rizos de mar que pausadamente llegaban hasta la dársena, dando pequeños tirones, como si quisiera soltarse de

sus amarras. Se quedó un tiempo contemplándola, como preguntándole si admitía un nuevo tripulante y al fin se animó y saltó dentro. Cansado, se recostó en unas cajas apiladas en la proa y pronto se quedó dormido, como un bebé, acunado en la mecedora del mar.

Ya había amanecido hacía largo rato. Mino empezó a desperezarse; él siempre decía que lo que más le gustaba de las mañanas era ir “desconsoñando” poquito a poco. Entre sueños escuchó el ruido de un motor. Aún no se sentía con fuerzas para abrir los ojos y mucho menos para pensar de dónde procedía. Dio media vuelta y se acurrucó en su fantasía, imaginándose que aquel ruido era de su veloz avioneta, que él, como experto aviador, pilotaba persiguiendo gaviotas; aquellas grandes y escandalosas aves que a menudo le robaban la poca comida que los pescadores abandonaban en el muelle. Estaba feliz con el alboroto que estaba montando, aunque tenía buen cuidado de no hacerles daño a ninguna con sus rápidas acrobacias, al fin y al cabo eran sus vecinas, las conocía a casi todas y no les deseaba ningún mal. Fue una



conversación en voz alta la que lo hizo aterrizar, o más bien despertar del todo. Eran varios pescadores que preparaban sus redes, mientras su barca navegaba ligera camino del horizonte en busca de un banco de peces. La fresca brisa de la mañana le dio en la cara y se puso a jugar con sus largos bigotes.

Escuchó una canción. Miró a un lado y a otro, y al no verse descubierto se aventuró a bajar las empinadas escaleras. Decidió acercarse con cuidado, de puntillas (ya se sabe que los gatos son muy silenciosos). Quien cantaba era el cocinero, un hombrecillo delgado, calado de arrugas, moreno de sol y viento, que preparaba el almuerzo. Un buen cocinero, aunque tenía un pequeño defectillo: le gustaba mucho empinar el codo.

Quedó maravillado ante aquellas rajadas de pescado que descansaban sobre una fuente, tan fresquitas, esperando que alguien se las comiese, aunque se decidió primero por un tazón de leche, ya que hacía mucho tiempo que no la probaba. Tan ilusionado fue a beberla que no se dio cuenta del humo que echaba. El pobre Mino, como nos pasó a todos en alguna ocasión, se quemó en la lengua. Del susto, pegó un salto hacia atrás tirando la bandeja al suelo y con ella un almirez de metal y una cuchara. Se armó un gran alboroto de cacharros, por lo que fue descubierto. El cocinero, muy enfadado, empezó a gritar y a perseguirlo por el barco, llamando la atención de sus compañeros.

Mino se salvó, una vez más, gracias a su rapidez de gato, escondiéndose

detrás de unos bidones de agua potable, despistando a los marineros que decidieron abandonar por el momento la búsqueda. Allí se quedó sin saber qué hacer, sin atreverse a salir. Así estuvo quizá una hora, quizá dos, quién sabe. De pronto sintió que alguien se acercaba. Por una rendija vio al borrachín del cocinero dando algún que otro traspiés, con un cubo en la mano. Era un cubo de agua sucia que pretendía vaciar por la borda. En esto, sobrevino un golpe de mar que hizo escorarse a la lancha sorprendiendo al cocinero que cayó al agua sin que ninguno de sus compañeros se diese cuenta.

Mino salió de su escondite y empezó a maullar tan fuerte como podía. Los marineros que lo escucharon salieron con la idea de que esta vez pescarían al gato. Lo que se encontraron, gracias al aviso de Mino, fue un pescadito muy especial, con pelo y bigote, que se agitaba de una forma muy cómica en el agua. Le echaron una cuerda y le ayudaron a subir a bordo. Todos se rieron y le dijeron que el susto le estaba bien empleado para que dejase de emborracharse.

Aquel feliz percance consiguió que los marineros cambiasen de idea sobre Mino, y en vez de considerarlo un polizón en su barco pasaron a quererlo como a uno de los suyos. Especialmente el cocinero que, en adelante, le puso un plato como a uno más, reservándole las mejores tajadas, tratándolo como a su mejor amigo.

Así fue como Mino consiguió ser marinero. Y como era un gato muy

despierto pronto aprendió muchas cosas de sus compañeros. Se divirtió y rió con ellos, y se enfadó también el día que se acercó a un calamar que acababan de pescar y éste le lanzó su tinta a la cara y le puso perdido, mientras todos se morían de risa viéndolo. Se asustó un poco el día que los peces voladores empezaron a pasar por encima de su cabeza, cayendo algunos sobre la cubierta de la lancha. Nunca hubiese creído que existiese un pez con espada de no haberlo visto con sus propios ojos. Aprendió también que, según de donde sople el viento, las nubes podrían irse o encapotar definitivamente el cielo. Que la estrella polar sirve para guiarse de noche y que la amistad nos guía siempre. Que la naturaleza es nuestra madre, bella y poderosa; ella nos ofrece el alimento, el calor, la vida, pero exige respeto y obediencia a sus leyes. Aprendió tantas y tantas cosas que, poco a poco, le hicieron cada vez más libre, más y más feliz.



# ELA Y EL FÚTBOL

Desde hace unos años que saltó la noticia, los científicos aún no han podido explicar el misterio de la alta mortalidad entre futbolistas italianos, por causa de la ELA. A comienzos de septiembre pasado, **Stefano Borgonovo** comunicó al público que padecía la enfermedad. Con 44 años, el ex delantero de la Fiorentina y del AC Milán, le fue detectada la ELA en el año 2005. Actualmente es una persona totalmente dependiente y precisa de un respirador para sobrevivir. Su caso ha sensibilizado profundamente a todos y puso en boca de todos esta enfermedad, relativamente infrecuente en el resto de la población, pero que afecta a muchos ex futbolistas.

Según un estudio dirigido por el profesor **Adriano Chio**, sobre una población de más de 7.000 jugadores en actividad entre 1970 y 2006, se detectaron 8 casos de ELA, lo que significa una media seis veces mayor que en el resto de la población. Según la publicación deportiva "La Gazzetta dello Sport", desde 1973 podrían haber muerto cerca de 40 jugadores a causa de la ELA.

El pasado mes de octubre se celebró en Florencia un partido a beneficio de la investigación de la ELA que reunió a estrellas de ayer y hoy, como Roberto Baggio, Ronaldinho y Marco Van Basten. Con motivo de este encuentro y del interés que en el mundo deportivo despierta este asunto, varios medios especializados se pusieron en contacto con ADELA para intentar recabar información y conocer más de cerca las impresiones de la Asociación y los enfermos acerca de este asunto.

Existe un extenso reportaje publicado en el periódico Marca sobre la enfermedad de la ELA.

(ADELA).

*Partido homenaje a Stefano Borgonovo en la foto: Pazzini, Pasqual, Felipe, Gobbi y Frey con Stefano y Roberto.*





# Ortopedia y Ayudas Técnicas

# Garmat

*Para una mejor calidad de vida*

**Ponemos a su disposición:**

Servicio técnico propio.

Gestión de ayudas económicas.

Servicio post-venta personalizado.

Asesoramiento y orientación para adaptación de viviendas.

Servicio web para mayor información sobre nuestros productos.



Camas (Conjunto hospitalario)



Silla de ducha y W.C. móvil 6358E



Sillas eléctricas QUICKIE GROOVE



Scooter eléctrico S-342



Rampa plegable  
(mod. RI HE 5001)



Silla Eléctrica STORM XS



Silla Subescaleras



Aparato de  
posicionamiento

**ORTOPEDIA Y AYUDAS TÉCNICAS GARMAT**

**C/ Covadonga, 4 - 33530 Infiesto (Asturias)**

**Tlf./Fax: 985 711 032 - [garmat@garmat.org](mailto:garmat@garmat.org) - [www.garmat.org](http://www.garmat.org)**

# Seguros para Particulares en Cajastur



**Seguros  
de Automóviles**



**Seguros  
Multirriesgo Hogar**



**Seguros de Salud**

Ante todo tipo de imprevistos, tenemos  
un seguro para ti y tu familia.



**Seguros de  
Actividades deportivas**



**Seguros de Vida**



**Seguros  
para el Medio Rural**

"CAJASTUR MEDIACIÓN, OPERADOR DE BANCA-SEGUROS VINCULADO S.L." (Unipersonal), inscrita en el Registro administrativo especial de mediadores de seguros, corredores de reaseguros y de sus altos cargos de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con la clave OV-0009, concertado seguro de responsabilidad civil profesional y capacidad financiera (a través de seguro de caución) de acuerdo a lo dispuesto en el artículo 21 de la Ley 26/2.006. Domicilio en Oviedo (33009), Asturias, Calle Martínez Marina, número 7. Inscrita en el registro Mercantil de Asturias, tomo 3034, libro 0, folio 9, sección 8, Hoja AS- 27602. CIF B - 24242067. Cajastur Mediación se encuentra vinculado a varias entidades aseguradoras, cuya relación detallada se encuentra disponible en su domicilio social y en las oficinas de Caja de Ahorros de Asturias.