

serCapaz

ACTUAL



Día de las
Enfermedades
RARAS

ENTREVISTA



Pilar Varela
Alcaldesa
de Avilés

ACTUAL



COCEMFE
ASTURIAS
contra la
violencia
de género



La Ministra

Ana Mato
visita el CAI



COCEMFE ASTURIAS
en Facebook



UN TERCIO DE



el GAITERO

SIDRA

*Ven a visitar nuestras Bodegas.
+ info en gaitero2@gaitero.com*


EL GAITERO

La Espuncia s/n Villaviciosa ASTURIAS
www.gaitero.com

Síguenos:

 Sidra El Gaitero Tercio

 @elgaiteroterccio

 sidraelgaiteroterccio.blogspot.com

SUMARIO

ASOCIACIONES

06 ATAXIA COVADONGA

12 APACI

ACTUAL

22 Entrevista con Pilar Varela
Alcaldesa de Avilés

26 La ministra Ana Mato visita el
CAI de Cocemfe Asturias

28 "Vacúnate contra la indiferencia"

31 Las Empresas Asturianas reconocen
la labor de Cocemfe Asturias

38 Buenas y malas prácticas
en Accesibilidad

ESPACIO ABIERTO

40 Entrevista con Juan Lara
Presidente de la Plataforma de
ONG de Acción Social

44 Entrevista con María Manzaneque
Delegada en Asturias de Andade

45 Breves

VIVIR

49 Ocio



serCapaz Nº 47. Primavera 2012.

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

Publicidad: Susana Fernández

Tlf.: 985 392 290 - (susana@grupoiniciativas.com).

Diseño y Maquetación:

C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.

C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).

Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187.

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Gráficas Eujoa (Asturias).

Colaboradores: Beatriz Vázquez, Francisco Heras, María Dolores Santos, Laura Martínez, Margarita Correa, David González, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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: comunicacion@cocemfeasturias.es

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2000 - **ISSN:** 1699-1125



EDITORIAL

Dentro de la línea habitual de "serCapaz", este número ofrece al lector contenidos cargados de actualidad, en la medida en que nos lo permite una publicación de carácter trimestral.

Noticias de interés, actividades llevadas a cabo tanto por Cocemfe Asturias como por sus asociaciones federadas, y entrevistas con personajes públicos y privados que aportan informaciones cargadas de valor para el colectivo al cual representamos. En este sentido, "serCapaz" publica en esta edición una entrevista con **Pilar Varela**, alcaldesa de Avilés, ciudad tan importante en el conjunto de Asturias que ha asumido en los últimos años gran protagonismo derivado de los positivos cambios experimentados. También nos ha interesado conocer a fondo una nueva asociación, que representa a personas amputadas y cuya delegación en Asturias está a cargo de **María Manzaneque**. De su mano nos acercamos a las especificidades y necesidades de las personas con algún miembro amputado. Cierra el apartado de entrevistas **Juan Lara**, presidente de la Plataforma de ONGs de Acción Social, quien hace un llamamiento a la conciencia y sensibilidad de todos los ciudadanos para que marquen en su declaración de la renta la casilla de Fines Sociales, especialmente en este año en el que las entidades del tercer sector sufrimos unos extraordinarios recortes de subvenciones.

Para finalizar, la visita al CAI de Cocemfe Asturias por parte de la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, **Ana Mato**, y de **Mercedes Fernández**, cabeza de lista del PP en las últimas elecciones al parlamento asturiano, la presentación de la **II Fase del Proyecto Violencia Tolerancia Cero en Asturias**, y la celebración del **Día Mundial de las Enfermedades Raras** completan, junto con otros varios asuntos de interés, la revista que ahora tienes en tus manos y que deseamos sea de utilidad y provecho.

LOS DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

de los suscriptores de la revista serCapaz se encuentran incorporados a un fichero titularidad de Cocemfe Asturias, cuya finalidad es la gestión de la misma.

Los suscriptores que deseen darse de baja o ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos pueden hacerlo enviando comunicación escrita dirigida a:

COCEMFE ASTURIAS

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211-Gijón
comunicación@cocemfeasturias.es

Fax: 985 95 07 56

LA IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA RESPIRATORIA EN LA FIBROSIS QUÍSTICA



Quando hablamos de Fibrosis Quística estamos haciendo referencia a una enfermedad hereditaria, provocada por una alteración genética que afecta a las zonas del cuerpo que producen secreciones (pulmón, hígado, páncreas y sistema reproductor) dando lugar al espesamiento y disminución del contenido de agua de las mismas, lo que origina la obstrucción de los canales que transportan dichas secreciones.

Quando hablamos de Fibrosis Quística estamos haciendo referencia a una enfermedad hereditaria, provocada por una alteración genética que afecta a las zonas del cuerpo que producen secreciones (pulmón, hígado, páncreas y sistema reproductor) dando lugar al espesamiento y disminución del contenido de agua de las mismas, lo que origina la obstrucción de los canales que transportan dichas secreciones.

Una de las áreas en las que incide la Fibrosis Quística, considerada por los expertos como la más grave, se da a nivel pulmonar. El tratamiento utilizado para hacer frente a esta afectación pulmonar abarca dos terapias:

1. El Tratamiento Médico: que permite el control de la enfermedad, la defensa contra posibles infecciones, la reducción de la inflamación y disminución de exacerbaciones pulmonares. El médico puede prescribir antibióticos, corticoides, broncodilatadores etc.

2. El Tratamiento Fisioterapéutico: que permite eliminar las secreciones de las vías respiratorias, disminuir posibles alteraciones pulmonares y asegurar la correcta función ventilatoria de los pulmones; manteniendo tonificados los músculos respiratorios, flexibilizando la caja torácica y facilitando la expansión y retracción pulmonar.

La obstrucción crónica a nivel pulmonar, agravada por la dificultad del enfermo para eliminar la mucosidad, convierte a la fisioterapia respiratoria en el elemento fundamental para abordar de manera efectiva la enfermedad, ya que son múltiples sus beneficios.

Entre ellos podemos destacar los siguientes:

- **Mejora la higiene bronquial** al desobstruir las vías respiratorias.
- **Optimiza la función pulmonar.**
- **Aumenta la capacidad de expansión y elasticidad** pulmonar.
- **Proporciona un patrón respiratorio adecuado**, controlando la frecuencia, la profundidad y el ritmo respiratorio.
- **Tonifica los músculos respiratorios.**
- **Flexibiliza el tórax.**
- **Previene deformaciones músculo-esqueléticas.**
- **Favorece la tolerancia al ejercicio físico y a la fatiga**, mejorando el estado físico y psíquico del enfermo.

METALUX

► **ALMACÉN CENTRAL Y OFICINAS**

C/ Cerdeño, 33 - 33010 Oviedo
TJ 902 201 501. FJ 985 112 022

► **ALMACÉN GIJÓN**

Pol. Mora Garay. C/ Marie Curie - 33211 Gijón
TJ 985 309 080. FJ 985 320 837

► **ALMACÉN AVILÉS**

PE.PA. Avda. del Aluminio, 65 - 33400 Avilés
TJ 985 514 100. FJ 985 515 192

► **ILUMINACIÓN DECORATIVA**

C/ Arguelles, 7-9 - 33001 Oviedo
TJ 985 203 252/58. FJ 985 203 294



Pastelería
Servicio Catering
Bodas · Banquetes
Convenciones · Buffets, etc.

Tienda: Cabrales, 90 · 33201 Gijón · Tel/Fax 985 345 146
Obrador y Oficina: Polígono de Rocas - Arquímedes G-3
Tel. 985 168 857 · Fax. 985 167 889
Correo Electrónico: correo@balbona.com

La obstrucción crónica a nivel pulmonar, agravada por la dificultad del enfermo para eliminar la mucosidad, convierte a la fisioterapia respiratoria en el elemento fundamental para abordar de manera efectiva la enfermedad, ya que son múltiples sus beneficios.

La fisioterapia respiratoria constituye el complemento necesario para que el tratamiento médico a nivel respiratorio, es decir, la antibioterapia, resulte efectivo.

Es por ello que desde el año 2001, la Asociación Asturiana Contra la Fibrosis Quística, consciente de la necesidad e importancia que la fisioterapia respiratoria tiene en la vida de los afectados, decide poner en marcha el "Proyecto de Fisioterapia Respiratoria Domiciliaria". Los beneficios de llevar a cabo la fisioterapia respiratoria en el domicilio son:

1. Evitar contagios de infecciones de otros pacientes.
2. Concienciar a los propios afectados.
3. Brindar un entorno diferente al hospitalario a los afectados y a su familia.
4. Ofrecer una atención individualizada.

Desde aquí reivindicamos la formación de los profesionales fisioterapeutas en esta especialidad y la aplicación de las técnicas de esta disciplina a las personas con Fibrosis Quística a diario, igualándonos así a la atención que en otros países se ofrece a este colectivo.




**GRUPO
TUINSA**

POLÍGONO DE SOMONTE
C/ José Llana Fernández, 32. Nave 12
C.P. 33393 Sotiello - Gijón
Tlfno. 985 303 888 - Fax: 985 303 890

info@grupotuinsa.com
www.grupotuinsa.com

www.latabernadelpiano.es
restaurante@latabernadelpiano.es





GRUPO
**RADIO
ASTURIAS**

ASTURIAS, 19 BAJO. 33004 OVIEDO
TLF.: 985 236 744 - FAX 985 272 924

CADENA
SE2



CADENA
dial

PRINCIPALES

**ORTOPEDIA
CENTER**

GALZADO PARA DIABÉTICOS
DESCANSO Y BIENESTAR

C/ Orán, 3 (Gijón). Tlf.: 985 34 33 76
Entrada Ambulatorio de Pumarín

HORAVISA

Oficina
Plaza de la Gesta, 3 - 1º
Telfs.: 524 39 76 - 524 17 41
33007 Oviedo

Planta San Juan 556 93 91
Planta El Caleyó 524 39 77
Planta Gijón 532 70 11

SEM



SIEMPRE EN MOVIMIENTO



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ATAXIAS
"COVADONGA"

ENCUENTRO DE FEDAES EN EL CENTRO DE ENFERMEDADES RARAS DE BURGOS (CREER)

Como sabéis la Asociación de Ataxias Covadonga se une en sus actividades a la Federación de Ataxias de España, en esta ocasión fue en un encuentro en el Centro de Enfermedades Raras de Burgos... ¡la experiencia resultó muy recomendable!

Han sido unos días estupendos en los que se unía la parte "seria" (talleres de fisioterapia, terapia ocupacional, nutrición, psicología), con una abundante parte lúdica: visitas a la catedral, Las Huelgas, Atapuerca, Silos, etc.

La tropa; hacía fiestas por la noche, e incluso hubo hasta una fiesta de disfraces. En fin volvimos todos agotados, pero indemnes y felices, ¡qué ya es mucho!

CREER ofrece servicios sociales y está gestionado por el IMSERSO. A nuestro juicio, la valoración global del servicio ha sido muy satisfactoria, tanto los apartamentos y locales perfectamente adaptados, personal, talleres, temperatura y comida. Además la libertad era total.

CRÓNICA DETALLADA

Fuimos un total de 20 personajes con ataxia y nuestros queridos familiares y voluntarios.

Una mención especial para nuestra voluntaria **Marifé** que recopilaba botellas de tinto del restaurante de Silos para "la especie de internado en el que estaba". Su carta de presentación fue de voluntaria en Atapuerca para golpear piedras y convertirlas en herramientas punzantes primitivas.

El lunes 20 fuimos llegando a partir de las 18 horas al centro. El reencuentro siempre es maravilloso. Nuestra Presidenta dice que estas jornadas son "terapia para el alma". Mi amigo Fernando a las jornadas organizadas por FEDAES les llama "jolgorios". Y podemos asegurar que los dos tienen razón.



Asistentes al encuentro en el CREER de Burgos.



De martes a sábado la agenda de las jornadas nos mantuvo activos.

A las mañanas, talleres impartidos por personal cualificado del CREER: *de fisioterapia para ataxias, terapia ocupacional, control de tronco, psicología, relajación, sobre la ley de dependencia y también de cuidados.*

También hubo consultas individualizadas informativas y donamos sangre para investigación en ataxias y otras enfermedades raras. Así como presentación de productos ortopédicos, muy útiles en la vida diaria como ayuda en transferencias.

A la tarde, excursiones: Catedral de Burgos, Monasterio de las Huelgas,



Atapuerca, Monasterio de Santo Domingo de Silos y Covarrubias, y al Museo de la evolución humana de Burgos.

A las noches: veladas de convivencia o jolgorio entre los veteranos del grupo en uno de los apartamentos. Incluso organizamos para el jueves la fiesta del pijama y el viernes la fiesta de carnaval. El sábado celebramos la cena de despedida en el restaurante Casino de Burgos.

El domingo 26, desayuno y despedidas. ¡Qué semana! ...De 10.

LA IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LAS PERSONAS AFECTADAS POR FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Este año AENFIPA ha decidido innovar y ha contratado el apoyo psicológico a un equipo de excelentes profesionales *A3 Intervención psicosocial*, con la finalidad de asegurar que el servicio psicológico sea de calidad y esté desarrollado por personas con dominio de la materia y amplia experiencia en la intervención con personas afectadas por fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica.



Nos parece fundamental que en las asociaciones y más en las del ámbito socio-sanitario, el servicio psicosocial tenga una continuidad, para que las personas asociadas cuenten con profesionales de la psicología y el trabajo social de referencia, que conozcan adecuadamente tanto la enfermedad, como a la persona que la padece. Primando, de esta manera, la eficacia y la eficiencia.

Os presentamos ahora el servicio que A3, desde AENFIPA, propone a sus socios para el segundo trimestre del año en curso:

01. Presentación y paso de cuestionarios.
02. Psicoeducación (explicación de la enfermedad y su relación con las emociones).
03. La infancia, los recuerdos, el sueño y el trauma. (Desde el enfoque EMDR).
04. Motivación para el cambio y orientación en valores (ACT).
05. Atención al momento presente: exploración corporal como técnica para producir una desactivación fisiológica.
06. Atención al momento presente: meditación sentada, como técnica que nos permita un acercamiento al pensamiento, sobre todo a su detección.
07. Lo que pienso I. Explicación del modelo ABC y explicación de distorsiones.
08. Cómo cambiar lo que pienso. Reestructuración de pensamiento.
09. Quiérete a ti mismo/a.
10. Aprenda a decir no.
11. Entrenamiento en resolución de problemas.
12. Uniéndolo todo.
13. Evaluación por medio de cuestionarios e intercambio de información sobre los objetivos conseguidos.

Desde aquí animamos a todas las personas asociadas a participar y les recordamos que disponemos también de atención psicológica individualizada si así lo precisan.

Equipo de A3 intervención psicosocial



Avda. Pablo Iglesias, 15 - C.P. 33205 GIJÓN - ESPAÑA

Tel.: 34/ 985 13 41 71

Fax.: 34/ 985 13 42 22

e-mail: tsk@tsk.es

www.tsk.es

VIVIENDA **gijón** Ayuntamiento

Ayudas al pago de alquiler y formalización

- Programa dirigido a: Inquilinos con ingresos inferiores a 2 veces el IPREM.

Pisos compartidos para estudiantes

- Programa dirigido a: Jóvenes estudiantes en Gijón entre 18 y 35 años.

Pisos compartidos para jóvenes

- Programa dirigido a: Jóvenes entre 18 y 35 años. Gestionado por el CONCEYU MOCEDÁ DE XIXÓN.

Alquiler de viviendas vacías

- Agente colaborador de la Sociedad Pública Estatal.

OFICINAS E INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO DE SOLICITANTES

Avda. Portugal, 84-86 bajo. 33207 - Gijón
Tlf.: 985 18 28 00. Fax: 985 18 28 18. E-mail: emvisa@ayto-gijon.es
MÁS INFORMACIÓN EN: www.vivienda.gijon.es



ACCU-ASTURIAS ES FUNDAMENTALMENTE UNA ASOCIACIÓN DE AUTOAYUDA



Desde hace unos meses ACCU-Asturias ha iniciado una nueva andadura para tratar de paliar carencias que consideramos existen en las personas que por su enfermedad sufren una intervención que requiere de ostomía, sea colostomía o ileostomía.

Para poder llevar a cabo el proyecto contamos con un grupo de autoayuda: cuatro personas que pueden ofrecer a este colectivo su experiencia a la hora de abordar la nueva situación que requiere adaptación y práctica. Además y por supuesto seguiremos contando con la ayuda inestimable de nuestras enfermeras del Hospital de Jove, Sonia y Malene y también se irán sumando más profesionales desde otras áreas de la salud.

En esta Asociación siempre hemos contado con una responsable para acudir y ayudar en caso de necesidad o requerimiento cuando alguien se sometía a una intervención de esta

Para poder llevar a cabo el proyecto contamos con un grupo de autoayuda cuatro personas que pueden ofrecer a este colectivo su experiencia a la hora de abordar la nueva situación que requiere adaptación y práctica.

índole, por padecer una EII, pero pensando en la cantidad de personas que pueden estar pasando por esa misma situación por causa de otras patologías, queremos darles también nuestro apoyo en los momentos duros y difíciles que aparecen una vez se da el alta hospitalaria.

Hemos acudido a exponer nuestro proyecto al Director de salud pública **D. Alberto Fernández León**, a la Consejería de Salud, pues quisimos ante todo darle a conocer el proyecto.

LA LABOR CONSISTE BÁSICAMENTE EN:

AYUDAR A:

- ▶ Resolver los problemas con los dispositivos en el día a día.
- ▶ Concertar asesoramiento con profesionales de la ostomía, (Estomaterapeutas).
- ▶ Ser autónomo en la mayor medida posible.
- ▶ Reanudar lo antes posible tu vida tanto familiar y social como laboral.
- ▶ Enfrentar la situación con ayuda psicológica si lo precisas.

A LA PREGUNTA DE: "POR QUÉ ES NECESARIA ESTA NUEVA INICIATIVA".

Las personas que se encargan de dar este apoyo nos contestan con respuestas tan precisas como contundentes:

Merche:

"Los enfermos hoy en día salimos bien operados del Hospital, pero aunque parezca mentira, al igual que hace un montón de años, sin tener la suficiente información a nivel personal, y sin saber que hacer ante tantas y tantas preguntas. Ej.: ¿como resolver y vivir a partir de ahora el día a día?... , ¿como actuar si ocurre algún percance?... , ¿qué pueden comer?... , ¿podré seguir trabajando?... , ¿como me debo vestir?, etc. Todas estas cuestiones fundamentales y que les preocupan, nosotros como enfermos que hemos pasado por ello trataremos de ayudar, dar apoyo, y ahorrar problemas tanto a ellos como a sus familiares que se sienten en estos casos muy desorientados".

"Los enfermos hoy en día salimos bien operados del Hospital pero sin tener la suficiente información a nivel personal, y sin saber que hacer ante tantas y tantas preguntas..."

Marisa:

"Las cosas aún se presentan más difíciles si no cuentas con el apoyo y aceptación de tu entorno y familia, si bien ellos no van a saber darte pautas para emprender esta dura situación, si son necesarios para aportar ánimo y cariño para afrontarla.

A todo esto en el ámbito laboral, tenemos que sumar en ocasiones que se aproveche esta circunstancia para justificar despidos, o medidas desfavorables para quien enfrenta esta situación".

"En el ámbito laboral, en ocasiones se aproveche esta circunstancia para justificar despidos, o medidas desfavorables para quien enfrenta esta situación".

Jorge:

"Es fundamental esta iniciativa la creo **NECESARIA**, hace falta ya, que alguien ponga **VOZ** a esta enfermedad, creo que es una iniciativa muy interesante.

Se que tuve suerte de encontrar a una especialista tan buena a nivel humano como profesional, desde aquí un abrazo y un besazo a mi gran amiga SIERRA.

Ahora mi labor en este grupo es ayudar y estoy a disposición de quien me necesite, esto es duro, pero con nuestra ayuda veréis que de todo saldremos hacia adelante, suerte y mucha salud para todas las personas que lean esto".

"Es fundamental esta iniciativa la creo necesaria, hace falta ya, que alguien ponga voz a esta enfermedad".

Cuco:

"El proyecto es necesario en el Principado de Asturias dada la ausencia de una organización que apoye específicamente a este colectivo, y esto será siempre nuestro objetivo en ACCU-Asturias: AYUDAR".

"El proyecto es necesario dada la ausencia de una organización que apoye específicamente a este colectivo".

En una caja guardas... tus secretos, tus recuerdos, tus ilusiones...



@crasturias
www.ruralvia.com/asturias

Tu mundo en una caja,
tu caja en tu tierra, Asturias.


CAJA RURAL
DE ASTURIAS
la caja de tu vida



Celebración del carnaval.



OCIO Y TIEMPO LIBRE EN PERSONAS CON DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO

La asociación Cébrano lleva desde el año 2007 desarrollando, a través de sus dos educadores, y en coordinación con los demás profesionales del centro, un *programa de Ocio y Tiempo Libre* cuyo fin esencial es lúdico, cumpliendo también otros objetivos de socialización, pero buscando principalmente la diversión del usuario.

Para ello se tiene en cuenta principalmente las aficiones de los usuarios del centro así como su participación activa en la planificación de las actividades y en el desarrollo de las mismas. Estas actividades se llevan muchas veces en lugares de ocio normalizados, de manera que el usuario no tienda a discriminarse a sí mismo y aprenda a desenvolverse en entornos no protegidos (Centros de Formación al Consumidor, excursiones...)

De este modo, el pasado mes de diciembre, y coincidiendo con las Fiestas Navideñas celebramos una **pequeña obra de teatro** en la que cada usuario representaba un personaje. La historia reconstruía brevemente el nacimiento del niño Je-

sús, representando la llegada de los Reyes de Oriente, cómo se vivía en la posada en la que se hospedaron y cómo recibieron y alojaron a San José y a María en el establo en el que nació el niño. Nos lo pasamos muy bien y descubrieron que son unos buenos actores.

El programa de Ocio y Tiempo Libre tiene como objetivos la socialización y diversión de los usuarios.

Del mismo modo el jueves día 16 de febrero celebramos **la festividad de "Comadres"**, típica de nuestro concejo. Ensayamos durante semanas una sencilla coreografía. En el baile nos separamos hombres y mujeres, ya que hace años esta festividad era

solo celebrada por mujeres, para competir y distinguir a los mejores bailarines, en la que las mujeres fueron las ganadoras absolutas. Después del baile, hicimos una comida con platos típicos de esta fecha, en la que degustamos alimentos como empanada, bollos preñados y torrijas entre otros.

Por último, el día 21 de febrero celebramos **el carnaval**. Algunos usuarios trajeron sus propios disfraces de casa, que mantuvieron en secreto hasta el último momento para darnos una sorpresa. El resto junto con los trabajadores confeccionamos en el centro nuestros disfraces, que este año fueron de tuno. Realizamos un desfile con canciones representativas para cada disfraz, actuamos y nos divertimos mucho.

En fin, estamos deseando que lleguen las próximas fiestas en las que los usuarios y trabajadores nos divertimos tanto.



UNA TELE PARA CARDIOLOGÍA INFANTIL DEL HUCA



Con motivo de la celebración del *Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas*, el pasado Miércoles, 15 de Febrero de 2012, las familias que forman parte de APACI (Asociación de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas) entregaron un *Televisor con DVD* y algunas películas de dibujos animados para la consulta de *cardiología pediátrica del HUCA*.

Desde la **Fundación ALIMERKA**, en su afán de promover hábitos de vida saludable, han querido sumarse a todas estas mejoras para hacer más llevaderas las horas de consulta de nuestros hijos e hijas, **ofreciéndoles un tentempié**.

Además, **IKEA Asturias** quiso participar en esta iniciativa con la **donación de divertidos juegos** para las consultas de cardiología pediátrica del HUCA.

La **relación**, cada vez más estrecha, que existe entre APACI y los profesionales de la medicina supone un **fuerte lazo de unión con un objetivo en común**: la Felicidad de nuestros hijos e hijas.

Queremos aprovechar la ocasión, para **agradecer públicamente el apoyo de la Obra Social y Cultural CAJASTUR**, que año tras año colabora y hace posibles nuestros proyectos.

GRUAS ROXU		OVIEDO
Ctra. Santander s/n. Meres (Siero)		Tel.: 985 793 636. Fax: 985 794 048
GLJÓN		
Tremafes, 11		Tel.: 985 357 743
AVILÉS		
Tabaza		Tel.: 985 515 091. Fax: 985 515 582

	DECORACIÓN DEL HIERRO
BARANDILLAS - ESCALERAS CERRAJERÍA ARTÍSTICA CARPINTERÍA METÁLICA PUERTAS Y PORTONES AUTOMATIZACIÓN DE PORTONES	Polig. Ind. Puente Seco - VERIÑA 33691 Gijón - Asturias Tel. 985 329 965 fax: 985 301 055

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

	Limpieza integral de vehículos y tratamiento de carrocerías. Limpieza de edificios, locales y persianas a domicilio.
GRUPO itma	
Sistema integrado de calidad, medio ambiente, salud y seguridad laboral (ISO 9001-ISO 14001-OHSAS 18001)	Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5 33428 Llanera - Asturias Tel. 985 264 193 - Fax 985 265 967 itma@grupoitma.com - www.grupoitma.com
1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR	


Industrial Olmar, Sociedad Anónima
C/ Lealtad, 13. 33212 Gijón - Tel: 985 321 700 - Fax: 985 323 831 Apartado 314 - 33280 Gijón - www.olmar.com

	GRUPOTAPIA
Tel. 985 21 29 56 www.grupotapia.com	 SEGURIDAD Y TELECOMUNICACIONES



ASOCIACIÓN
PARKINSON
ASTURIAS



CENA BENÉFICA

El pasado sábado, día 3 de marzo, tuvo lugar en las instalaciones del BALHotel-Spa de Quintueles (Villaviciosa) una cena benéfica a favor de la investigación de la enfermedad de Parkinson.

Desde Parkinson Asturias queremos empezar agradeciendo esta iniciativa a la dirección del **Bal-hotel** y a **Más Ke Comunicación** porque fue mucho más que una cena benéfica pues consiguió sensibilizar a muchas personas sobre la problemática del día a día del afectado por la enfermedad de Parkinson.

La generosa respuesta desbordó todas las previsiones. No sólo respondieron las Asociaciones de enfermos de Parkinson: Parkinson Jovellanos y Parkinson Asturias, sino que también asistieron representantes de toda la sociedad gijonesa.

La cena estuvo presidida por **Dña. Carmen Moriyón**, Alcaldesa de Gijón y por la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Oviedo, **Dña. Belén Fernández Acevedo**. También estuvieron presentes representantes de distintos grupos políticos y concejales de los Ayuntamientos de Gijón, como **D. Rafael Felgueroso** y **Dña. Eva Illán de Foro Asturias**, **D. Ramón Tuero** del Grupo Socialista, **D. Francisco Cubiella** y **Dña. María Teresa Menéndez** del Grupo Popular y el Ayuntamiento de Villaviciosa, estuvo representado por el Primer Teniente de Alcalde, **D. Juan Ramón González** y la Cónsul de Méjico **Carmen Vigil**. **Dña. Mónica Oviedo**, acudió en representación de Cocemfe; **Dña. Enma Álvarez** de la Asociación Española de lucha contra el Cáncer, **Dña M^o José Álvarez** de ELA; **D. Eusebio Fernández** de Tras-

plantados hepáticos y las Doctoras de la Unidad de Trastornos del Movimiento del HUCA, encabezadas por la **Dra. Renée Ribacoba**. Todo transcurrió en un ambiente distendido y festivo.

Gracias a un circuito cerrado de tv, todos los asistentes pudieron ver un pequeño audiovisual sobre la enfermedad de Parkinson

La Gala tuvo una madrina que fue la periodista de "Las mañanas de la 1", **Inés Paz**, que fue la encargada de dar paso a las diferentes intervenciones y a presentar la rifa que se celebró al final de la cena y donde se rifaron productos donados por varias empresas. También se rifo una camiseta del Sporting de Gijón con la firma de toda su plantilla y un cuadro del pintor Marcos Tamargo. A todas ellas enviamos nuestro agradecimiento por habernos dado una inyección de esperanza.

La presidenta de Parkinson Asturias recordó en su intervención que su asociación es la única que está comprometida con la investigación desde 2002 al financiar una Beca que se desarrolla en el HUCA y que investiga aspectos genéticos de la enfermedad.

Próximamente se dará a conocer el importe de lo recaudado y se hará entrega del cheque a la Dra. Ribacoba.

Desde esta página, Parkinson Asturias reitera su agradecimiento porque esta iniciativa no solo recaudó dinero sino que se visibilizó un grave problema de salud.

La generosa respuesta desbordó todas las previsiones.



CHARLA DIVULGATIVA SOBRE VENTILACIÓN EN LA ELA

El pasado viernes 24 de Febrero Ela Principado organizó una charla divulgativa para afectados, familiares y público en general sobre *ventilación* en la Esclerosis Lateral Amiotrófica.

La cita fue en el Hotel Ac Los Ferranes de Gijón y la ponencia corrió a cargo de la doctora **Carmen Rodríguez**, neumóloga del Hospital de Cabueñes.

Como es sabido, la Ela afecta a la movilidad de la musculatura voluntaria, incluyendo los músculos respiratorios. Por ello la doctora Rodríguez transmitió a los asistentes la necesidad de una adecuada valoración de la función respiratoria en fases tempranas de la enfermedad incluyendo la funcionalidad de la musculatura bulbar y posibles alteraciones en la tos y la ventilación.

En relación con la función ventilatoria, se expusieron con detalle las posibles medidas a tomar cuando ésta resulta



La charla de la Dra. Carmen Rodríguez tuvo lugar en el Hotel AC Los Ferranes.

deficitaria, con el objetivo de mantenerla o sustituirla, mediante la utilización de ventiladores de forma no invasiva o invasiva según se precise.

Destacar que, la doctora Rodríguez, junto a otros profesionales, forman parte de la **Unidad de Ventilación**

Mecánica Domiciliaria que está funcionando en el **Hospital de Cabueñes**, con lo cual muchos pacientes que requieran de este tipo de soporte podrían evitar, si así lo desean, el traslado al Hospital Central de Asturias como se venía realizando en muchos casos hasta la fecha.

LANZANOS.COM

Por otra parte, aprovechamos la ocasión para pedir vuestro apoyo al proyecto de Ela Principado en la plataforma Lanzanos.com.

Para ello sólo tenéis que entrar en www.lanzanos.com y buscar el proyecto de Ela Principado (actualmente en el apartado "La Caja").



apoya un
proyecto



TRABAJO SOCIAL Y FAMILIAR

Como nos decían en la escuela de Trabajo Social nuestra profesión es "saber un poco de muchos temas pero mucho de nada" (Discapacidad, mujer, mayores, infancia, exclusión social, leyes...). Nuestro trabajo nos exige estar al día en las Leyes, Reglamentos, Recursos, Servicios... a la vez que desenvuelves el trabajo cotidiano, como, preparación de proyectos, atención familiar, coordinación con asociaciones y entidades, gestión de actividades, administración, recepción de llamadas y atención al público en general, entre otros.

Según el tamaño de la organización el trabajo puede dividirse, si es grande por departamentos pero si es pequeña el trabajo tiene que ser completado por una o dos personas únicamente. Por tanto el ritmo de trabajo es mayor y puede tener una repercusión en la calidad del mismo.

En la época que estamos de subvenciones, elecciones y negociaciones, quiero dejar constancia que, además de desarrollar esa labor, en su mayoría, documental y de organización de actividades no nos podemos olvidar de la atención directa que se ofrece a la población en general y a nuestros socios, sobre todo en los primeros contactos ante un diagnóstico de enfermedad neuromuscular, catalogadas como "raras" o poco frecuentes.

Las convocatorias de ayudas tienen sus fechas y plazos límites pero la atención social, individual o familiar que se presta desde las asociaciones es ilimitada, constante y continua.

Aunque se tenga un mismo diagnóstico el grado y nivel de afectación en cada

persona no es igual, por tanto, cada familia tiene una historia particular, un camino andado, la mayoría de veces no muy afortunado y con apoyos familiares y sociales que se van limitando cada vez más. Para cualquier cosa la asociación tiene que estar ahí.

Cuando los planes, programas y proyectos que nos marcamos salen adelante el grado de satisfacción es muy grande porque es el futuro de la asociación. Pero ni que decir tiene cuando se puede tender la mano como ayuda a una familia con un diagnóstico reciente. Son muchas sus dudas, sus incertidumbres e inseguridades y no es para menos puesto que comienzan un peregrinaje de pruebas y consultas con los distintos especialistas como neurólogos, patólogos, genetistas, cardiólogos, médicos rehabilitadores, pediatras, nutricionistas, neumólogos o cirujanos en cada caso, además de tener contacto con logopedas, psicólogos en su caso, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales entre otros.

Las enfermedades Neuromusculares al ser crónicas y degenerativas en algunos casos nos van a cambiar nuestro día a día. Nuestra labor es ayudar a cada familia a aceptar su afectación como una "normalidad" a partir del momento del diagnóstico. Para ello, igual que en la vida de una persona sana, habrá que tener en consideración todos los aspectos de la vida que nos influyen en la tan deseada calidad de vida y cuidarlos al máximo adaptándolos a nuestras necesidades.

Podríamos ver las necesidades por grupos, por ejemplo en lo social (ayudas económicas, atención a to-

dos los miembros de la familia, conocimiento de recursos y servicios del barrio o la comunidad); la vivienda (adaptaciones y eliminación de barreras arquitectónicas; ayudas técnicas e informáticas); actividades cotidianas (ayudas en la higiene); escolar (informar a los profesores, aumentar las adaptaciones de las sillas, útiles para escribir, apoyo en el estudio, fisioterapia escolar); actividades de ocio (estimular en sus aficiones, facilitar vacaciones adaptadas, familiarizarse con iguales) entre otras como transportes adaptados.

Todo este camino cuando primero se empieza mejor puesto que nuestra finalidad es: mejorar, mantener y retardar la pérdida de fuerza muscular; evitar y reducir contracturas, prolongar la deambulación, mantener y mejorar la función respiratoria, estimular la independencia y las funciones físicas, promover la educación padres-niños y mejorar la calidad de vida social, fomentando una plena participación en actividades de esparcimiento.

Por tanto solicitamos desde estas páginas apoyo a los especialistas para que ofrezcan a sus pacientes/usuarios la información de la existencia de las asociaciones las cuáles ofrecen una atención y unos programas no cubiertos por el sector público ni privado. Por poco que parezca para unos a otros les das continuidad en sus vidas.

Aprovechamos estas líneas para dar las gracias a los que nos apoyan como las *Consejerías de Economía y Empleo, Bienestar Social e Igualdad y Sanidad; Ayuntamientos de Gijón, Avilés y Oviedo. FMSS, ALPEE, Obra Social de Cajastur y Cajalaboral y la Caixa*, entre otros muchos.

No podemos dejar de citar al *Club Hípico (Chas)* y las personas que han hecho posible poner en marcha el proyecto, además del apoyo prestado por *Cocemfe y Federación ASEM*.

Beatriz Vázquez González



AMDAS - LA FONTE
Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias

AMDAS LA FONTE CUENTA CON UNA BÁSCULA ESPECIAL PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

Gijón dispone ya de una báscula específica para usuarios de sillas de ruedas. Se trata del segundo dispositivo de estas características con que cuenta el Principado, el primero lo conocimos en el Hospital Valle del Nalón hace ya varios años.

La báscula ha sido financiada por la Consejería de Bienestar Social e Igualdad y se ha instalado en la sede que la Asociación Amdas La Fonte tiene en la Casa de Encuentros de la mujer, en el centro municipal de la Arena en Gijón.

Aunque tener una báscula pueda parecer algo menor, lo cierto es que para todo el colectivo de usuarios de sillas de ruedas es un paso fundamental. Hasta el momento, para todas las personas con movilidad reducida no había ningún sistema previsto para que, los que no podemos ponernos de pie, pudiéramos pesarnos, de forma que nuestra salud, siempre delicada, no podía ser controlada debidamente. Los que tomamos algún tipo de medicación que necesite administrarse según el peso los tomábamos a ojo, ya que era imposible saber el peso, salvo que fuéramos a Langreo.

El dispositivo es una báscula electrónica, con una amplia base metálica apoyada en el suelo a la que el usuario accede en su propia silla de ruedas, lógicamente hay que descontar el peso de la silla, que puede oscilar entre los diez o doce kilogramos de una manual, a los 60, 80 o más que alcanzan las sillas eléctricas.

El hecho de que esté instalada en nuestra asociación no es sinónimo de uso privativo para las socias de la misma, sino que todas las personas que se encuentren en una silla de ruedas, u otros problemas que les impidan pesarse, pueden hacer uso de ella. La asociación está abierta



todos los días de 09:00 a 13:00 horas, pero previo contacto telefónico al 984 297 444 estaremos encantadas de quedar a otra hora.

Por ello invitamos a todas las personas en general y sobre todo a las que sean usuarias de sillas de ruedas, a que pasen por nuestra entidad en la Casa de Encuentros de las Mujeres, para conocer cómo funciona y de paso poder pesarse. Insistimos en que, para quien no sabe lo que es, puede parecerle algo sin importancia, pero, para nosotras, tener una báscula de este tipo es un paso adelante en nuestra calidad de vida. Ahora sabemos lo que pesamos, "y sin que nadie nos ayude".

JORNADAS SOBRE NUTRICIÓN

Este año queremos realizar unas jornadas, con personal especializado en nutrición, para que pesen a las personas que ese día se acerquen y confeccionen dietas adecuadas a cada caso, de forma personalizada. No es lo mismo una dieta para una persona diabética que camina, a una que además esté en silla de ruedas.

Estas jornadas se realizarán a partir de abril, y dependiendo de las posibilidades económicas intentaremos hacer una en Gijón y otra en nuestra sede en Oviedo en el Centro Municipal El Cortijo (La Corredoria).

**PARA MÁS INFORMACIÓN VISITAR
NUESTRA PÁGINA WEB:**

www.amdaslafonte.com





DECISIÓN DEL MINISTERIO DE INDUSTRIA DE PERMITIR FILTROS EN LOS VEHÍCULOS CONTRA LAS RADIACIONES SOLARES

Como sabéis, el lupus es una enfermedad autoinmune y sistémica, que cursa con brotes y en la que la luz solar es determinante, tanto en el desencadenamiento de la propia enfermedad como en los brotes de exacerbación de la misma. La radiación ultravioleta perjudica a diario, no sólo en verano, pues los UVA están presentes todos los días.

Cuando nos encontramos en el interior de un vehículo, sus cristales permiten el paso de los rayos UVA, exposición que los afectados de lupus debemos evitar, tanto directa como indirectamente, como así avalan los mejores especialistas conocedores de nuestra enfermedad.

Tras las múltiples gestiones llevadas a cabo ante los Organismos competentes en esta materia, y entrevistas con los diferentes Partidos parlamentarios, **hoy nos felicitamos por la decisión adoptada por el Ministerio de Industria, Energía y Turismo al permitir la instalación de filtros solares en los parabrisas y ventanillas laterales delanteras de los vehículos conducidos o en los que viajan personas afectadas de lupus.**

Esta decisión se contempla en la **Orden Ministerial IET/543/2012, de 14 de marzo, publicada en el BOE el día 17 de ese mismo mes**, por la que se determinan las condiciones técnicas que deben reunir los filtros de rayos ultravioleta destinados a ser instalados en el campo de visión del conductor en 180° hacia delante de los vehículos en servicio destinados a ser conducidos por personas diagnosticadas de lupus.

Desde hace años, veníamos reivindicando una modificación normativa de la regulación existente respecto a la instalación de láminas y filtros ultravioleta en los vehículos, en los que tal y como se contemplaba no se permitía instalación alguna de dichos filtros ni en las ventanillas laterales delanteras ni en parabrisas, con todos los perjuicios que ocasionaba a nuestro colectivo.

Esta OM, al objeto de garantizar que no se modifiquen las condiciones de seguridad del material de acristalamiento cuando se adhiera un filtro de rayos UVA, regula dos aspectos claramente diferenciados que son:

PRIMERO.- El procedimiento a seguir por los fabricantes interesados en la producción de este tipo de filtros de rayos UVA, exigiendo que se sometan a una serie de ensayos, tanto del filtro de rayos UVA, como del conjunto constituido por el vidrio de seguridad más el filtro de rayos UVA adherido.

SEGUNDO.- El procedimiento a seguir por las personas beneficiarias de la aplicación de esta normativa, que no son otros que los afectados de lupus, se concreta en:

a) Realización de la instalación de uno o más filtros para rayos UVA, en el taller o concesionario que tengan los filtros homologados.

b) Una vez llevada a cabo la instalación, el titular del vehículo deberá solicitar a un laboratorio autorizado a tal efecto en España por el Ministerio de Industria, Energía y Turismo, la realización de los ensayos de determinación del factor de transmisión luminosa de las ventanillas donde hayan sido instalados los filtros, presentando para ello, los siguientes documentos:

- 1) *Permiso de circulación del vehículo.*
- 2) *Certificado médico expedido por el médico especialista visado por los servicios sanitarios que la autoridad sanitaria determine en cada Comunidad Autónoma.*

En caso de no ser el titular del vehículo, la persona diagnosticada de Lupus, deberá aportar un documento acreditativo del grado de parentesco entre el titular del vehículo y la persona diagnosticada de Lupus, y en su caso, el contrato de arrendamiento financiero.



MALOS TRATOS UNA REFLEXIÓN



Pasadas ya unas semanas de las jornadas de violencia de género contra las mujeres, me atrevo a escribir algo sobre este tema, muy escamoso y difícil para mí. Yo nunca entendí que una mujer permitiese recibir malos tratos por parte de su pareja, no, no lo veo, pero los hay y muchos casos. Lo que menos me entra en la cabeza es que la víctima sea discapacitada o no, sea consentidora y no solo tape al marido, sino que lo disculpe y defienda pero lo que es ya un despropósito es que hijos y nietos sean cómplices y callen por aquello de "que se apañen", por mirar para otro lado, negar la situación o la técnica de la avestruz (si no lo veo, si no hablo sobre ello no existe o ya pasará).

Hace pocos meses conocí un caso que está teniendo lugar en mi entorno cercano: Una mujer de más de 70 años, casada desde hace 50 me empezó a comentar cosas que a mi no me caían en saco roto, me extrañaba porque su marido es una persona encantadora con la gente, ella contaba que si me llamó esto, si me zarandeó, hasta que un día me contó algo más grave y le dije muy a lo bestia que le diera un sartenazo bien dado, para asustarlo un poco, ella andaba como muy asustada y me contestó: no pobre, es muy bueno y no se lo merece.

Un día se lo dije a una de sus hijas, se armó la de San Quintín y se terminó la amistad. La hija y demás familia lo tienen ahí muy calladito todo y la mala, la mentirosa etc. soy yo, y las que saben tanto como yo somos apestadas para esa familia.

Hablé con personas relacionadas con la materia y todos me dicen que si ella no denuncia que no hay

Lo que menos me entra en la cabeza es que la víctima sea discapacitada o no, sea consentidora y no solo tape al marido, sino que lo disculpe y defienda...

nada que hacer y digo yo al ministerio, los concejales, cuerpos de policía o expertos en el tema ¿si yo denuncio esto en el sitio correspondiente, ellos no pueden hacer una labor de investigación sin que nadie se entere para comprobar si esa mujer está siendo víctima de maltrato o no? ¿Hay que esperar a que un día la mate?

Yo jamás entenderé estos casos, donde ni hay menores, ni problema de dependencia económica, nada, y aunque lo hubiese, no es motivo para aguantar a estas personas, si se les puede llamar así, en este caso es una maltratada familiar y ahora es una secuestrada en su domicilio, la criada de todos y no le queda más que aguantarse.

¿No se puede dar un giro a la ley?, ¿los expertos/responsables en esta materia no pueden hacer nada?

Aquí dejo esta reflexión y la pelota que la coja el que quiera.



- 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



OVIEDO: General Elorza, 62. T. 985 299 758 MIERES: Numa Guilhou, 22. T. 985 466 364
GIJÓN: Avda. Manuel Llana, 5. T. 985 152 776 AVILÉS: Dr. Severo Ochoa, 4. T. 985 527 379



CHISPAS QUE SUMAN

Las *chispas* que saltan, van haciendo camino al andar. Sin prisa pero sin pausa. Nuestra Asociación "CHYSPA" sigue aportando esfuerzos, ideas, y personas al gran grupo de nuestro colectivo. Nuestra juventud, como asociación, puede aportar frescura y ganas. Este es el objetivo que nos proponemos al buscar el apoyo de COCEMFE.

Quereamos sumar a; nuestras ganas, juventud y frescura, vuestra experiencia y posición. ¡Ojalá!, sumando, podamos suponer un balón de oxígeno para el colectivo.

Es hora de clarificar nuestros objetivos y unificarlos en una sola voz. Hora de conseguir compromisos, de participar en el diseño de las políticas sociales de nuestra comunidad y de nuestro país, para ello debemos hacer nuestras propuestas, podéis contar con nuestro apoyo. Sabemos que sumando seremos más fuertes.

Grupo de Apoyo Psicológico.



ChySPA, continúa con sus actividades. El Taller de Teatro nos sigue aportando satisfacciones porque a través de él seguimos logrando objetivos:

- Terapia individual y colectiva para nuestros socios.
- Campañas de sensibilización y divulgación del CHIARI, nuestra rara enfermedad y los objetivos de nuestra asociación.
- Ocupamos y amenizamos el tiempo de ocio de nuestros socios y el de otros colectivos.



REPRESENTACIÓN TEATRAL "LA IMPORTANCIA DE NO LLAMARSE MIMI"

A lo largo de este trimestre pasado, el grupo de teatro de CHYSPA, ha representado, "LA IMPORTANCIA DE NO LLAMARSE MIMI" en:

- Centro Social de Trubia.
- Colegio de Médicos de Oviedo.
- Centro Cultural de las Vegas (Aviles).
- Centro de Día Pumarín (Oviedo).

Isabel Roca García.



EXPOSICIÓN sobre EL CHIARI 3 D

Del 3 al 9 de Marzo en el Auditorio PRINCIPE FELIPE DE OVIEDO, ChySPA ha presentado una **EXPOSICIÓN sobre EL CHIARI 3 D**. Utilizando las últimas tendencias en el diseño gráfico, **Isabel Roca**, nos presenta con imá-

genes tridimensionales y de una manera lúdica y clara, toda la dificultad del CHIARI. También se pueden ver y recordar los carteles con los que ChySPA se presentó en los acontecimientos últimos.

La Diseñadora Gráfica Isabel Roca García nace en Oviedo, se licenció en Publicidad de RRPP en la Universidad Complutense de Madrid en 2004. Trabajó en diferentes empresas de comunicación en Oviedo, Madrid y Nueva York y realizó un Máster en la Universidad Central Saint Martins de Londres, obteniendo una Mención Honorífica. En la actualidad ha creado GRAFFIR, una boutique creativa on-line.

Conferencia del Dr. Barroso.



tría y Logopedia. Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del H.U.C.A., fue el ponente de dicha conferencia.

CONFERENCIA MÉDICA

El 9 de Marzo a las 7 de la tarde se clausuró la **Exposición "CHIARI EN 3D"** con una Conferencia Médica: "**Trastornos de la deglución en la malformación de chari y sirin-gomielia**". La conferencia magistral, intensa, y detallada fue completada, al final, con un tiempo de numerosas preguntas y respuestas que demostraron el interés que el público había manifestado a lo largo de la exposición.

El doctor **D. José María Barroso Rodilla**, *director de la Unidad de Fonia-*

De la asistencia a la conferencia hay que extraer dos conclusiones:

- Nuestros socios siguen manifestando un pequeño miedo escénico. Usar la táctica del avestruz, sólo nos aleja de la realidad durante unos segundos, por lo que afrontar, ahora, la realidad del futuro podría darnos ventajas.
- Parte del público asistente pertenecía a otras asociaciones de nuestro colectivo. Este interés y su asistencia nos honran y agradecemos. Su apoyo nos hace más fuertes a todos.

Estas son las chispas que nuestra Asociación CHYSPA, ha ido sembrando a lo largo de este trimestre.

Francisco Heras. Socio de ChySPA





Hidroterapia de colon.

Limpia en profundidad tu organismo.

La hidroterapia de colon consiste en una filtración de agua a temperatura corporal y a muy baja presión en el intestino grueso. Esta filtración de agua es realizada siempre por un médico y mediante una máquina diseñada específicamente para este tratamiento, la cual controla: Presión, Temperatura, Caudal y Tiempo de duración.

www.theramar.es / Facebook (Theramar). Playa de Poniente, Dique Este. Gijón. Tfn.: 984 49 09 49. C/24/1411/12



UMA AL PIE DEL CAÑÓN POR LA ACCESIBILIDAD

Son muchas las horas que nuestra **Comisión de Accesibilidad** invierte cada día en pro de la Accesibilidad Universal trabajando para que todos los entornos sean accesibles, concienciando, tanto a los ciudadanos como a los profesionales, de la importancia de un diseño para todos. Por suerte, desde el año 2011, nuestra Asociación ha incorporado a su plantilla a una técnica de Accesibilidad que está a pie del cañón, día tras día, en base a las quejas que nos llegan a la asociación, detectando las barreras arquitectónicas existentes en nuestra ciudad y comprobando los vados peatonales, las aceras, los itinerarios peatonales, las plazas de aparcamiento reservadas para las personas con discapacidad, el mobiliario urbano (papeletas, bancos, árboles, etc.), transporte público (autobuses, estaciones, marquesinas, etc.). También supervisando y orientando la accesibilidad en edificios públicos tales como centros de salud, bibliotecas, museos, sedes de administraciones, etc.

No nos olvidamos de los espacios privados, siendo la asesoría de comunidades de vecinos o de personas individuales una de nuestras prioridades. La mayoría de solicitudes de asesoría en viviendas privadas provienen de quejas o sugerencias de nuestros socios, aunque no son escasas las que proceden de ciudadanos que conocen nuestra especial dedicación a la accesibilidad. Una vez

realizadas las mediciones pertinentes elaboramos una "propuesta de reforma" en la que se especifican todas las posibilidades técnicas para eliminar las barreras existentes.

Gracias a esta labor se han conseguido suprimir gran cantidad de barreras en viviendas privadas, portales y edificios públicos. Entre estos últimos cabe resaltar la reciente eliminación de las barreras arquitectónicas de algunos colegios electorales de Gijón, que han sido detectadas por nuestros socios en los últimos comicios electorales, la última intervención realizada ha sido en el Colegio Clarín en el que votan un número importante de personas con movilidad reducida, pues es el que corresponde a los residentes del Centro de Atención Integral para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas de Viesques.

Una faceta fundamental para evitar la aparición de nuevas barreras y la eliminación de las antiguas es la colaboración con el Ayuntamiento de Gijón. En este sentido se está trabajando en la accesibilidad de las vías públicas, incidien-



Comisión de Accesibilidad de UMA.

do especialmente en la correcta urbanización de las calles (rebajes de las aceras, ubicación de mobiliario urbano, señalética vertical y horizontal, etc.). Para ello es fundamental que **prevalezcan las buenas prácticas** y el sentido común, evitando que se sigan plantando árboles que impidan abrir la puerta del coche en una plaza de aparcamiento reservada o que impidan la continuidad de un itinerario peatonal que nos obliga a invadir la carretera o a desistir de nuestro trayecto, farolas que impiden el acceso a una marquesina, pueden parecer dos ejemplos atípicos pero sabemos perfectamente de lo que estamos hablando.

Un **logro** en la colaboración con el Ayuntamiento del que UMA puede, y debe, enorgullecerse es la generalización del modelo de contenedor accesible. Este modelo fue propuesto por UMA en el Consejo del Distrito Este en 2009 y a lo largo de estos años estamos viendo como EMULSA los ha ido ubicando en los diferentes barrios del concejo de Gijón.

A esta labor de colaboración se une también una de "vigilancia", por así llamarla, ya que desgraciadamente siguen abriéndose establecimientos hosteleros y comerciales sin que se respete la normativa vigente en materia de accesibilidad. Tales hechos, que atentan contra la legislación y contra el derecho a la igualdad, son puestos en conocimiento del Ayuntamiento para que se subsanen y se tomen las medidas oportunas.

M^a. Dolores Santos Castro

Acceso reformado del Colegio Clarín.



Modelo de contenedor accesible.



fijo móvil internet tv

900 222 111
telecable.es



telecable

P. Durante los últimos años en esta ciudad se ha mejorado y crecido de forma alentadora ¿Cuáles son los pilares de su política municipal en materia de discapacidad y qué nuevos proyectos la ilusionan para el futuro inmediato?

En el centro de nuestra política municipal están las personas, que son el principal potencial para el desarrollo de nuestra ciudad. Me ilusiona que seamos capaces de generar las condiciones para que quienes vivan o visiten Avilés lo hagan de la forma más autónoma posible.

Somos conscientes de la diversidad de limitaciones para el desarrollo de la vida cotidiana que viven la mayoría de las personas con discapacidad, y desde el Ayuntamiento trabajamos en distintos ámbitos para favorecer la accesibilidad en su sentido más amplio.

Me agrada vivir y ser la alcaldesa de una ciudad que avanza en la eliminación progresiva de todos aquellos obstáculos que impiden el desplazamiento y la movilidad de las personas. Hace muy pocos años que acometimos la remodelación integral del barrio de la Luz, proyecto que mereció un premio a la accesibilidad urbanística. Y recientemente el Pleno municipal aprobó la modificación del Plan General de Avilés para permitir la instalación de ascensores en aquellos edificios en los que por su tipología es necesario que se utilicen patios y espacios exteriores (privados o públicos) para su colocación. Es una decisión de enorme interés para diversas zonas, sobre todo para los barrios construidos en los años 50, como La Luz, Versailles o La Carriona, y también para numerosas viviendas antiguas del casco urbano sin ascensor.

Otra de nuestras prioridades en este ámbito es promover la participación de las personas con discapacidad, favoreciendo la inclusión digital y la inserción laboral. Así, incorporare-



PILAR VARELA DÍAZ, nació en Avilés. Es diplomada en Magisterio y Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Oviedo. En el año 1999 formó parte de la candidatura del PSOE, encabezada por Santiago Rodríguez Vega, al Ayuntamiento de Avilés, resultando elegida concejala y asume la concejalía de Hacienda y Políticas Activas de Empleo. Repite en la candidatura de las elecciones municipales de 2003 asumiendo la concejalía de Hacienda y Promoción Económica. En las elecciones municipales de 2007, encabezó la candidatura del PSOE y se convierte en la primera mujer que ocupa la alcaldía de Avilés, es reelegida alcaldesa en las elecciones municipales celebradas el 23 de mayo de 2011.

mos progresivamente herramientas para hacer totalmente accesible a cualquier persona los contenidos de nuestra web, a la vez que continuaremos promoviendo acciones de alfabetización informática.

Por otra parte, la diversidad de desventajas asociadas a la discapacidad precisa la articulación de recursos especializados y próximos como el Centro de Apoyo a la Integración (C.A.I.) de Villalegre o el Centro Residencial para Personas con Discapacidad en La Magdalena, de reciente construcción. Son equipamientos pensados para

responder a las distintas necesidades de las personas con discapacidad y sus familias.

P. Desde Cocemfe Asturias venimos prestando un servicio de acompañamiento laboral a los demandantes de empleo con discapacidad en Avilés, a través de un convenio de colaboración con el Ayuntamiento que usted preside ¿Podría decirnos cómo valora los resultados de esta colaboración?

El Ayuntamiento de Avilés viene desarrollando políticas activas dirigidas a mejorar la capacidad de ocupación de las personas demandantes de em-

"Somos conscientes de la diversidad de limitaciones para el desarrollo de la vida cotidiana que viven la mayoría de las personas con discapacidad, y desde el Ayuntamiento trabajamos en distintos ámbitos para favorecer la accesibilidad en su sentido más amplio".

pleo, en especial, entre los colectivos con mayores dificultades como el de personas con discapacidad.

La colaboración con Cocemfe supone un aprovechamiento de recursos en beneficio de las personas con discapacidad que viven en Avilés, como no podría ser de otro modo, tengo una extraordinaria valoración de este acuerdo.

Los datos acerca del número de personas con discapacidad que han sido atendidas (519) o están en un itinerario para su incorporación laboral (229); su participación en los programas municipales de adquisición de experiencia laboral o sus incorporaciones al mercado laboral, dan cuenta de los beneficios de este Acuerdo y de nuestro compromiso con la incorporación socio-laboral de este colectivo. Compromiso que queda patente también en el Salario Joven para la contratación de jóvenes menores de 30 años, en el que el Ayuntamiento de Avilés reserva un 15% del total de puestos para personas con discapacidad.

P. Un dato preocupante es que del total de los demandantes de empleo de la ciudad de Avilés el 12% son personas con discapacidad, por ello ¿se prevé en el próximo acuerdo de concertación "Avilés Avanza" alguna actuación para abordar esta situación?

Los firmantes del acuerdo social Avilés Avanza 2 -Ayuntamiento de Avilés, UGT, Comisiones Obreras y FADE- nos comprometemos a mejorar las posibilidades de acceso al empleo de las personas con discapacidad, a trabajar para promover mercados laborales inclusivos y a favorecer el acceso a la formación y el empleo en condiciones de igualdad.

Alcaldesa de Avilés PILAR VARELA

Precisamente en el marco del anterior acuerdo, el Ayuntamiento de Avilés desarrolló la *Instrucción para la Inclusión de Criterios Sociales en los Contratos Públicos del Ayuntamiento de Avilés (ICSA)*. Su aplicación ha supuesto nuevas oportunidades de incorporación laboral a personas en situación de desventaja, contribuyendo a la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo, a la calidad y estabilidad en el mismo y a propiciar una cultura empresarial de responsabilidad social con el territorio.

Con el nuevo Acuerdo mantendremos la incorporación de criterios sociales en los procedimientos de contratación pública municipal.

No obstante, las nuevas condiciones del mercado de trabajo tras la actual reforma laboral aprobada por el Gobierno del Partido Popular harán que no sólo persistan, sino que se incrementen las barreras de acceso y participación en el mismo para los colectivos con especiales dificultades, entre los que destacan la situación de las personas con discapacidad.

En este contexto y en el marco del Avilés Avanza 2, desde el Ayuntamiento de Avilés favoreceremos su acceso al empleo, impulsando actuaciones como:

1. Reserva de plazas en los distintos programas de formación-empleo municipales.

2. Exigencia de cumplimiento de contratación del porcentaje preceptivo de personas trabajadoras con discapacidad a las empresas adjudicatarias de contratos municipales que estén obligadas a ello.

3. Incremento progresivo de la reserva de puestos para personas con discapacidad hasta llegar a un 10% de las plazas de la Oferta Pública de Empleo anual.

4. Potenciar el inicio y consolidación de los Centros Especiales de Empleo (CEE).

5. Impulsar dentro del tejido empresarial de la comarca la contratación de CEE como parte de su comportamiento de responsabilidad social.

6. Incluir en algunos procesos de contratación pública la reserva de mercado para Centros Especiales de Empleo.

P. ¿Conoce usted otros programas de Cocemfe Asturias, como el programa Mejora de rehabilitación continuada, que se lleva a cabo en Avilés y otras localidades de Asturias, o el proyecto "Violencia, tolerancia cero" contra la mujer con discapacidad?

Sí, los conozco y valoro su importancia. Todos los proyectos destinados a mejorar las condiciones de vida de las personas son importantes y más si somos capaces de evitar solapamientos y trabajar conjuntamente para hacer de la complementariedad y la coherencia principios de actuación.

El Programa Mejora se presta en el Centro de Salud de El Quirinal. Evita desplazamientos que, con frecuencia, se convierten en una barrera más para las personas con discapacidad; presta servicios de rehabilitación contribuyendo a mejorar la calidad de vida y la autonomía de las personas con discapacidad a las que se dirige.

En cuanto al proyecto "Violencia, tolerancia cero" contra la mujer con

discapacidad, contribuye a visibilizar el riesgo añadido que las mujeres con discapacidad tienen de padecer situaciones de maltrato. El trabajo que desde este programa se lleva a cabo con los y las profesionales que atienden a las personas con discapacidad entiendo que mejora la detección y por tanto las posibilidades de actuación con este colectivo.

P. En estos momentos en que Avilés se está consolidando como un destino turístico en nuestra Comunidad Autónoma ¿se ha considerado la posibilidad de editar una Guía de Turismo Accesible que informe a los visitantes sobre la accesibilidad de los establecimientos y espacios públicos de la villa?

Efectivamente, en apenas una década, Avilés se ha convertido en uno de los focos de atracción turística de Asturias gracias al proceso de transformación que ha sabido liderar la ciudad. Somos un espacio de enorme atractivo para las personas que nos visitan, a ello han contribuido actuaciones como la recuperación integral del entorno de la ría con la presencia del Centro Niemeyer, la rehabilitación del patrimonio histórico-artístico, la peatonalización del casco histórico, el impulso de nuevos recursos turísticos y la dotación de una amplia oferta de servicios.

Avanzaremos en el desarrollo de un turismo responsable, trabajando cada día para mejorar la habitabilidad, accesibilidad y sostenibilidad de instalaciones municipales e itinerarios urbanos. Nuestro compromiso con el objetivo de accesibilidad universal establecido por la Unión Europea para el año 2019 es claro. En esta línea, pensamos que puede ser útil la elaboración de una Guía de Espacios Accesibles que efectivamente informe a todas aquellas personas que lo deseen de la accesibilidad de establecimientos y espacios públicos.

P. En Avilés tiene su sede la Asociación DIFAC perteneciente a Cocemfe Asturias, la cual desarrolla una intensa labor en materia de promoción de la accesibilidad en Avilés y Comarca y nosotros entendemos que su opinión y



"Avanzaremos en el desarrollo de un turismo responsable, trabajando cada día para mejorar la habitabilidad, accesibilidad y sostenibilidad de instalaciones municipales e itinerarios urbanos. Nuestro compromiso con el objetivo de ACCESIBILIDAD UNIVERSAL establecido por la Unión Europea para el año 2019 es claro".

experiencia a la hora de acometer cualquier tipo de actuación de accesibilidad en la ciudad ha de ser tenida en cuenta ¿qué medidas se toman desde el Ayuntamiento para garantizar que los equipamientos de obra nueva cumplan con la normativa vigente y sean totalmente accesibles?

Con DIFAC tenemos una larga y estrecha relación de colaboración. DIFAC es -junto con la ONCE, la Asociación Rey Pelayo, AFESA y FE-SOPRAS- miembro de nuestro Consejo Sectorial de Eliminación de Barreras, espacio en el que se debaten las propuestas y actuaciones que en este ámbito se llevan a cabo en la ciudad. Juega además un importante papel en la sensibilización de la ciudadanía acerca de la realidad de las personas con discapacidad física, contribuyendo siempre a evidenciar y remover los obstáculos que limitan la vida cotidiana a las personas con movilidad reducida.

En cuanto a las medidas que desde el Ayuntamiento tomamos para garan-

tizar que los equipamientos de obra nueva, tanto pública como privada, cumplan con la normativa vigente y sean totalmente accesibles, exigimos su adaptación integral a la normativa estatal y autonómica vigente. Tanto el Código Técnico de Edificación y su Documento Básico de Seguridad, Utilización y Accesibilidad como la Ley Autonómica de Supresión de Barreras y el Reglamento que la desarrolla se aplican a edificios y urbanizaciones de nueva construcción. Y cuando se observa algún incumplimiento procedemos a requerir su corrección, como ha ocurrido en la nueva urbanización de La Magdalena. No obstante el Ayuntamiento trabaja en el perfeccionamiento y objetivación de algunos de los protocolos de inclusión de la accesibilidad que se exigen en los procedimientos de contratación y/o licencia.

Las personas con discapacidad son las mejores conocedoras de sus limitaciones y de las barreras para su desenvolvimiento diario, de modo

que sus aportaciones y las de las asociaciones que las representan deben estar siempre presentes en el debate acerca de la discapacidad y la accesibilidad. Por ello, desde el Ayuntamiento de Avilés tratamos de mantener relaciones de colaboración con todas aquellas entidades que representan la diversidad y heterogeneidad de este colectivo.

La ciudadanía avilesina juega un importante papel en la gestión de lo colectivo y de todo aquello que afecta a nuestra ciudad en distintos ámbitos. El movimiento asociativo de nuestra ciudad es un agente clave en los espacios de participación, tanto de proximidad como sectoriales, de tal modo que su trabajo cada vez está más incorporado en los procesos de planificación y evaluación de actividad de los servicios municipales. El diálogo acerca de programas, proyectos y actuaciones nos permite avanzar en la configuración de una ciudad cohesionada.

P. Es habitual para las personas de movilidad reducida encontrarse que ante la apertura de nuevos establecimientos de uso comercial o de pública concurrencia estos resulten inaccesibles, bien sea por la diferencia de cota del acceso como por las reducidas dimensiones de los espacios interiores. A fin de eliminar este problema ¿Se tiene previsto aprobar un proyecto de ordenanza municipal de Accesibilidad Universal?

En principio no tenemos previsto dotarnos de una normativa a nivel municipal. Pienso que debemos emplearnos a fondo en aplicar adecuada y flexiblemente la normativa vigente y continuar colaborando con las entidades que representan a las personas con discapacidad, que son las mejores conocedoras de las limitaciones del entorno. Disponemos además de un Plan Autonómico de Accesibilidad, cuya aplicación es responsabilidad de las Administraciones.

Creo que es fundamental, en lo relativo a las exigencias de accesibilidad, diferenciar actuaciones sobre

obra nueva de las actuaciones de remodelación y adaptación de lo ya existente. A los establecimientos de uso comercial y a los de pública concurrencia, siempre que sean objeto de reforma integral o de un cambio de uso, se les exige la adaptación requerida por la normativa vigente.

P. ¿Sería posible, tal como solicitan los colectivos de personas con discapacidad física, la instalación de un ascensor en el edificio de la Casa Consistorial para que las personas usuarias de silla de ruedas y cualquier ciudadano/a con movilidad reducida puedan acceder por la puerta principal cuando acudan a una boda u otra celebración?

Entiendo bien la demanda de los colectivos de personas con discapacidad física. En el momento que acometimos esta obra pensamos prioritariamente en que las personas con discapacidad pudiesen acceder.

Fue en el año 2001 cuando decidimos acometer obras de accesibilidad en la Casa Consistorial, instalándose un ascensor en el edificio donde está situado el Servicio de Atención Ciudadana y por aquel entonces también los Servicios Técnicos. También se instaló la plataforma elevadora para acceder a la parte donde está el Salón de Plenos, el Salón de Recepciones y el Alcaldía.

En aquel momento, estamos hablando de hace 12 años, para tomar esta decisión se tuvieron en cuenta dos cuestiones: se valoró la zona de la Casa Consistorial que era más utilizada por la ciudadanía dado el número de visitas que recibían los Servicios Técnicos, y también la fórmula mejor para que la obra no afectase a las zonas del edificio catalogadas de interés y protegidas por el catálogo urbanístico como son la escalera principal y el Salón de Recepciones.

Lo que le puedo decir es que el acceso en condiciones de igualdad continuará estando presente en las obras que acometamos en cualquier edificio municipal.

P. En cuanto a las actividades educativas y deportivas que se ofrecen en el municipio de Avilés nos gustaría informar a las personas con discapacidad física y orgánica de los recursos existentes para ser disfrutados por todas las personas ya que desde COCEMFE ASTURIAS entendemos imprescindible el poder participar de los recursos de la comunidad en igualdad de condiciones al resto de la población y con independencia de las circunstancias personales de cada persona.

Las actividades educativas están recogidas de una manera ordenada y de fácil consulta en la Web municipal, en un catálogo que recoge el conjunto de actividades que el Ayuntamiento pone a disposición de todos los Centros Educativos. Es habitual la participación de entidades como Cosa Nueva y FEDEMA en actividades programadas por el Servicio de Educación.

En cuanto a la actividad deportiva me gustaría poner en valor una nueva iniciativa, la **Escuela de Multideporte Adaptado**, ubicada en Avilés e impulsada por la Federación para personas con discapacidad del Principado de Asturias (FEDEMA) en colaboración con el Club Cosa Nueva y FUNDAVI. Estoy convencida que el desarrollo de esta Escuela repercutirá favorablemente no solo en el ámbito deportivo sino también en el de la integración social.

Compartimos totalmente el enfoque de que el criterio de accesibilidad debe estar presente en todas y cada una de las políticas públicas. Somos conscientes de las desventajas de algunas personas para acceder en igualdad de condiciones a infraestructuras, equipamientos y servicios. Pienso que esto es algo que cada vez tenemos más presente en los Servicios municipales; así es habitual la participación del alumnado del Colegio de Educación Especial en las actividades de Juventud y Educación; también las personas de la Asociación Rey Pelayo colaboran con el Ayuntamiento en el programa de visitas guiadas a la ciudad.

La ministra ANA MATO visita el CAI de Cocemfe Asturias

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, **Ana Mato**, y la entonces candidata a la Presidencia del Principado de Asturias por el Partido Popular, **Mercedes Fernández**, visitaron el pasado 9 de marzo, las instalaciones del Centro de Atención Integral para Personas con Discapacidad Física y Orgánica Gravemente Afectadas de Cocemfe Asturias (CAI), ubicado en Viesques, Gijón.

Acompañaron a la ministra *Fernando Goñi*, presidente de la Junta General del Principado en funciones y la práctica totalidad del Grupo Popular del Ayuntamiento de Gijón, con su presidenta *Pilar Fernández Pardo* a la cabeza.

Ana Mato fue recibida por el presidente de Cocemfe, **Mario García**, así como por el resto del Comité Ejecutivo y los representantes del Cermi Asturias, con los que la ministra mantuvo una reunión en la cual se le trasladaron las principales y más acuciantes necesidades del tercer sector de la discapacidad, en estos momentos de incertidumbre por los tremendos retrasos en las subvenciones y los recortes sociales anunciados en el Principado.

El anfitrión del acto, Mario García, no ocultó «la tremenda preocupación por la situación económica y la estabilidad del tercer sector de la discapacidad ya que las partidas asignadas a la discapacidad nunca fueron suficientes en época de bonanza y ahora esperamos no ser los primeros para los recortes».

Mario García reclamó además la creación de una comisión parlamentaria en la Junta General del Principado donde se aborde la agenda de la discapacidad para esta legislatura y se pacten las políticas integrales de discapacidad, propuestas que encontraron «una gran receptividad» por parte de Mercedes Fernández, quien consideró justas las reivindicaciones. Por su parte, la ministra Ana Mato afirmó que las ayudas sociales están garantizadas. La ministra hizo hincapié en su promesa de seguir apoyando la «magnífica labor» que Cocemfe realiza en la atención a las personas con discapacidad. «Vivimos en una situación de crisis muy difícil, pero todos los temas

Ana Mato recibió un marca páginas realizado por los usuarios del CAI.



MARIO GARCÍA, no ocultó «la tremenda preocupación por la situación económica y la estabilidad del tercer sector de la discapacidad ya que las partidas asignadas a la discapacidad nunca fueron suficientes en época de bonanza y ahora esperamos no ser los primeros para los recortes».

que tienen que ver con lo social y el bienestar de los ciudadanos son una prioridad para este Gobierno».

La ministra anunció la creación de una Ley del Tercer Sector, destinada a garantizar la estabilidad y el futuro a aquellas entidades y ONGs que prestan servicios sociales y en la que "estudiaremos conjuntamente su contenido", así como la creación de un pacto de Estado por la Sanidad y los Servicios Sociales.

En relación a la **Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia**, la titular de Servicios Sociales afirmó que, con respecto al sistema actual, "hay que replantearse", ya que, según aseguró, "no queremos pagar la dependencia

Mario García junto a Ana Mato y Mercedes Fernández.



a costa de los servicios sociales, ambos han de convivir".

Ana Mato informó sobre el trabajo actual que se está realizando con las Comunidades Autónomas para llegar a un Acuerdo Social y Sanitario. Se ha de conseguir una cartera básica de servicios sociosanitarios con requisitos de calidad en todas las CC.AA y una posterior Ley Básica de Servicios Públicos "para que de una vez por todas dejemos fuera del debate partidista la sanidad y las políticas sociales". En palabras de la Ministra "la persona ha de estar en el centro del sistema y no al revés".

Tras la reunión se hizo un recorrido por las distintas dependencias del CAI, en el transcurso del cual, Ana Mato y Mercedes Fernández saludaron a los residentes y recibieron como recuerdo de la visita unos marca páginas confeccionados por los mismos.

El Centro de Atención Integral de Viesques comenzó sus actividades en noviembre de 2007. A partir de noviembre del año siguiente amplió su servicio, empezando a funcionar también como Centro de Día. Su Majestad la Reina inauguró oficialmente las instalaciones el 16 de abril de 2009.

Está edificado en una parcela de más de cuatro mil metros cuadrados, con

Ana Mato en la conferencia de prensa con miembros de la Comisión Ejecutiva de Cocemfe Asturias.



una superficie útil de 3.858 m², cedida por el Ayuntamiento de Gijón y cuenta con una capacidad inicial para 21 personas, en alojamiento permanente o temporal y 30 plazas de Centro de Día. El Centro está estructurado en cinco áreas diferentes: Dirección, Coordinación y Administración, Servicios Especializados (atención médico-sanitaria, servicio de rehabilitación, atención psicológica, asistencia social, servicio de promoción de la autonomía personal, talleres ocupacionales, formación y cultura), Área de Residencia y Área de Servicios de Apoyo.

Se trata del primer centro de estas características abierto en Asturias,

El CAI de Cocemfe Asturias es el primer centro de estas características abierto en Asturias, cuenta con una capacidad inicial para 21 personas, en alojamiento permanente o temporal y 30 plazas de Centro de Día.

que viene a llenar un vacío existente en el colectivo de personas con discapacidad, física y orgánica ya que hasta la apertura de este centro en nuestra Comunidad, la única alternativa consistía en derivar a las personas discapacitadas en situación de dependencia a una residencia de la tercera edad aunque en muchos casos la edad de las personas con discapacidad no se correspondía con dicho recurso.

¡Ahorrar energía está en tu mano!

Ahorro y Eficiencia Energética
Energías Renovables

FAEN
Fundación Asturiana de la Energía

c/ Fray Paulino s/n • 33600 Mieres, Asturias • Tel. (+34) 985 46 71 80 • Fax: (+34) 985 45 41 43

www.faen.es

MAMPARAS ASTURIANAS T.T.S.
Mobiliario de Oficina y Complementos

LA FUNCIONALIDAD Y LA ELEGANCIA
NO ENTIEDEN DE MEDIDAS

Polígono de Falmuria, Nave 5 33438 - Prendes (Carreño) Asturias
Telf.: 984 100 307 - Fax: 984 110 224 - Móvil: 607 547 753

día
mundial de las
enfermedades
raras

¡Vacúnate contra la indiferencia!

Según la definición de la Unión Europea, las enfermedades raras, minoritarias, huérfanas o poco frecuentes, incluidas las de origen genético, son aquellas enfermedades con peligro de muerte o de invalidez crónica que tienen una prevalencia menor de 5 casos por cada 10.000 habitantes.

Pues bien, en esta situación se encuentran alrededor de **76.000 asturianos**. Además hay que tener en cuenta que las enfermedades raras no solo afectan a las personas diagnosticadas sino a las familias, amigos, cuidadores y a toda la sociedad.

Las enfermedades raras tienen nombres como Ela, Ataxia, Hemofilia, Corea de Huntington, Fibrosis Quística, Enfermos Musculares, Miastenia Gravis, Chiari y Neurofibromatosis pero hay muchas más, se calcula que entre 5.000 y 6.000 patologías diferentes.

En el marco de los actos que se llevaron a cabo con motivo del **Día Mundial de las Enfermedades Raras**, que se celebra desde hace tres ediciones el 28 de febrero y en los años bisiestos como el que nos ocupa el 29, varias asociaciones de personas con discapacidad catalogadas como "raras" o "poco frecuentes" e integradas en COCEMFE Asturias, llevaron a cabo una serie de actividades, con el fin de llamar la atención, informar y sensibilizar a la población sobre las dificultades a las que se enfrentan las personas con estas enfermedades y sus familias.

El pistoletazo de salida se dio un domingo **26 de febrero**, en el que las

asociaciones de enfermedades raras integradas en Cocemfe Asturias por tercer año consecutivo se dieron cita para leer un manifiesto reivindicativo, repartir camisetas con el lema "**Vacúnate contra la indiferencia**", y lo más importante informar y concienciar a la población de la existencia y necesidades de estas personas. El acto finalizó con una suelta de globos en la Plaza del Ayuntamiento de Oviedo en la cual participaron todos los presentes.

Al acto, acudió una amplia representación institucional que apoyaron con su presencia al colectivo de asociaciones de enfermedades raras allí concentrado, como la Procuradora General del Principado de Asturias, **M^ª. Antonia Fernández Felgueroso**, la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Oviedo, **Belén Fernández Acevedo**, la Directora General de Mayores y Discapacidad **Patricia Arce** y el Director General de Salud Pública, **Alberto Fernández León**.

Cocemfe Asturias, compartió este día con sus asociaciones federadas, y su Vicepresidenta **Mónica Oviedo**, condujo el acto comenzando por presentar a los ya mencionados agradeciendo su presencia y el decisivo apoyo prestado por el ayuntamiento de Oviedo en la organización



del acto, tras lo cual informó a los presentes de la importancia de este día y manifestó su preocupación por los anunciados recortes del 20% en las subvenciones directas y por extensión en el resto de las ayudas a las ENL, por su parte, la Procuradora General del Principado de Asturias, **María Antonia Fernández Felgueroso** recordó a las administraciones públicas la obligación de éstas de seguir apoyando y poniendo medios para ayudar a las personas con enfermedades poco frecuentes.

La Procuradora General dio paso a la lectura del manifiesto por parte de los representantes de las asociaciones de enfermedades raras, tras lo cual y al grito de **TRES, el cielo oventense se cubrió de globos de todos los colores del arco iris**.



ENTRE LOS PUNTOS MÁS SIGNIFICATIVOS DEL **MANIFIESTO REIVINDICATIVO** DESTACAMOS LOS SIGUIENTES:

- **Rehabilitación continuada** con cargo a la seguridad social.
- **Centros de atención especializados** o en su defecto consultas monográficas para estas enfermedades.
- **Garantía de continuidad** en el nuevo HUCA de las unidades de atención existentes en la actualidad.
- **Profesionales formados y especializados** en la atención a estas patologías con una buena coordinación entre ellos para facilitar y adelantar el diagnóstico de la enfermedad.
- **Utilización de prótesis con fibra de vidrio** con los enfermos que lo precisen.
- **Garantizar que todos los pacientes tengan acceso a una atención sociosanitaria de calidad**, evitando las desigualdades que actualmente se están produciendo entre las CC.AA.
- **Creación de un censo de afectados y de un protocolo de actuación**, para mayor conocimiento de las necesidades de las personas con enfermedades raras.
- **Impulso del fomento de la investigación** para avanzar en los tratamientos de estas enfermedades.
- **Diagnóstico preimplantacional** para detectar precozmente patologías congénitas como Fibrosis Quística, Neurofibromatosis, o la Corea de Huntington, así como la elección del sexo en patologías como la Hemofilia para conseguir su erradicación.
- **El Screening neonatal para la detección temprana** y el tratamiento de los recién nacidos afectados por una determinada enfermedad.
- Consideración del **reconocimiento de enfermedades crónicas** a los afectados con estas patologías, que en mayor o menor medida les acompañarán de por vida: Chiari y Siringomielia, Hemofilia, etc.
- **Adquisición de bipedestadores para los centros educativos** en los que cursen estudios alumnos usuarios de silla de ruedas al objeto de que descansen y se puedan poner de pie.
- **Incremento de las partidas presupuestarias** que corresponden a las subvenciones para entidades sin ánimo de lucro, garantizando el abono de al menos el 50% en el primer semestre del año para evitar el deterioro de la atención a los enfermos así como una adecuada planificación anual.

Por otro lado, **el día 28 de febrero** la Consejería de Sanidad convocó una necesaria jornada de convivencia, en la que expertos, afectados y familiares pudieron debatir sobre este grupo de patologías. Fueron invitadas a participar cuatro de nuestras asociaciones federadas, así como, profesionales de la sanidad entre los que se encontraba *Álvaro Salas*, fisioterapeuta del Programa Mejora de Cocemfe Asturias. Asimismo *Mónica Oviedo*, vicepresidenta de esta entidad actuó como moderadora en una de las mesas (familiares y pacientes).

La Jornada que fue inaugurada por el Consejero de Sanidad **José María Navia-Osorio** ha sido un éxito, tanto de organización como de público, ya que se han podido debatir importantes cuestiones y llegar a conclusiones esperanzadoras, así como a varios compromisos por parte de representantes de la Consejería de Sanidad allí presentes, entre ellos el Screening neonatal y la elaboración de un protocolo básico de actuación en materia de enfermedades raras a disposición de los médicos de atención primaria, demanda reiterada durante toda la mañana por los presentes en la Jornada. **Desde Cocemfe Asturias consideramos de suma importancia llevar a cabo este tipo de encuentros**, en los que participan y aportan su visión las asociaciones, las personas afectadas y los profesionales y hemos propuesto a la Consejería la continuidad de iniciativas como esta por parte de la Dirección General de Salud Pública, a las que se pudieran ir sumando en el futuro otras asociaciones deseosas de colaborar en tan importantes actividades.

Para finalizar el **día 29 de febrero** las asociaciones instalaron mesas informativas y de cuestación en diferentes centros sanitarios de Oviedo, Gijón y Avilés con el objetivo de continuar con la importante labor informativa y de concienciación a la población sobre la existencia y las necesidades de estas enfermedades poco frecuentes.



DIARIO DE UNA

Veintinueve de febrero, ocho de la mañana... suena mi despertador interno, ya no aguanto más en la cama, pareciese como si el colchón me estuviese golpeando... primer pensamiento del día, mis hijos, ahora mismo dirían: "¡o mamá! Tú que puedes dormir la mañana!!!!" esbozo una sonrisa... como explicar a veces...

Voy a darme una ducha caliente, quizás mi cuerpo entumecido y dolorido lo agradezca, me digo a mí misma "¡ánimo Marga, acaba de empezar el día!" ... Lo primero hacer la cama "¡uy que tirón de cuello!" más suave (me digo) este movimiento no me hace bien ... pienso en que hacer de comer, hago mis tareas de casa y me pongo música que me evade, me encanta...

Once de la mañana... ¡Por Dios una pausa!!!, ritmo suave me repito pero me frustra lo reconozco, apenas llevo tres horas levantada y ya estoy cansada... pero no pasa nada!! Planeo y me organizo. Voy a visitar a mamá como cada día a ver si la animo un poco... "hoy está muy baja" (dice mi hermana). Entro en su habitación y como cada mañana me hace la misma pregunta... "Hija... ¿cuando saldré de esta cama? ¡Tengo que caminar!" tranquila mamita (le digo) cogiendo su mano delgada, la beso, la mimo, pero ya no hablamos de su estado. Veo que una lágrima cae por su mejilla mientras me dice con su voz muy temblorosa por la enfermedad, que gracias a Dios a mi pudieron frenarme el proceso...

Salgo de allí derrumbada y abatida y recuerdo que hoy es el día de las Enfermedades Raras, como la mía, como la de mi madre, como la de tantos...

Ya he comido y necesito una siesta, solo un ratillo me digo, de lo contrario mi cuerpo me pasará factura. Será mejor que mañana me haga un masaje que luego pasa lo que pasa y la rigidez me bloquea el cuerpo...

Son las cinco y salgo a tomar un café con mi marido, ¡con el dolor de cuello que tengo! Me metería en la cama ahora mismo, tengo náuseas y un brazo dormido, pero no digo nada, me callo y sigo, sigo aunque me cuesta... soy consciente que desde que se desencadenó mi enfermedad el sacrificio de mi familia ha sido mucho y peleo en silencio por una vida normal...

ENFERMEDAD ...rara????

Hablan de la ER en todos los medios, estoy muy sensibilizada y pienso en todos los que sufren en silencio y en todos los que conozco. En el fondo soy una afortunada, tras operarme he tenido otra oportunidad y a pesar de los dolores mi calidad de vida es ahora mucho mejor.

Ya en el sofá antes de acostarme, pienso en la gente que está peor, que está perdida, que no es comprendida... ¡yo pasé por ello! Cuanto camino hasta llegar aquí... de hecho voy a llamar a una compañera que se opera esta semana. Ahora sí estoy preparada para darle ánimos, mi experiencia sirve de ejemplo a otros y gracias al apoyo que nos damos, existe este día.

Creo que me voy a dormir, a ver cómo me coloco para que no me duela todo... pero estoy contenta porque mi lucha es la lucha de todos, porque ya no estoy perdida, porque ha encontrado comprensión en un grupo de personas que nos hemos unido para ser una sola voz, no somos "raros", somos enfermos!

Me llama mi hija antes de acostarme, como cada día, -¿sí? Bien hija bien, nono no me duele... sí, he salido... que síii, he llamado al masajista!, ¡vale hija... hasta mañana!

Pobrecillos pienso... me quejaría a diario pero no quiero porque su apoyo y afecto me hacen emprender retos nuevos cada día y estoy aquí, aquí para vivir y seguir luchando.

Por Margarita Correa. Enferma de Chiari.





Durante el Silpro'11 se ha realizado una encuesta a un millar de empresas para saber a quién reconocen las empresas asturianas en la intermediación de personas con discapacidad.

Durante el programa de acompañamiento al empleo Silpro'11, financiado en su mayor parte por el Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias, se ha realizado una encuesta a cerca de un millar de empresas que pretende clarificar a quien identifican las empresas asturianas como la entidad que les ayuda en la incorporación de personas con discapacidad a sus plantillas.

Las zonas visitadas han estado planificadas respondiendo al impacto de su potencial de contratación para el segundo semestre del 2011.

Las empresas asturianas reconocen la labor de Cocemfe Asturias

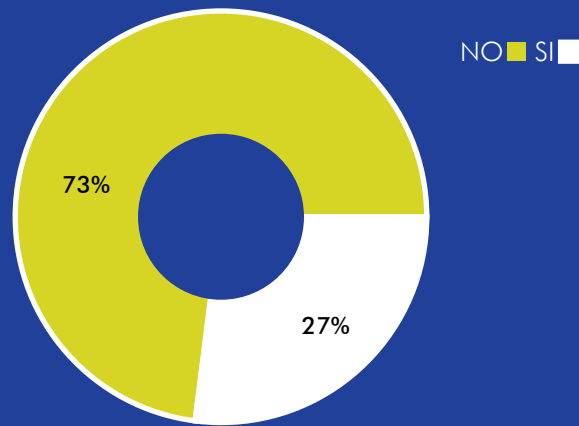
Un 27% han contestado que **si** les han ofrecido alguna otra bolsa de empleo en general. El 73% restante no recordaba haber sido visitado anteriormente por otras bolsas de empleo que no fueran Cocemfe.

La pregunta de la encuesta se formula de forma sencilla al final de cada entrevista con el empresario: "**¿Le han ofrecido alguna otra bolsa de empleo?**".

La pregunta carece de introducción y es pretendidamente neutra sin hablar explícitamente de personas con discapacidad. A la pregunta le sigue sólo en caso de respuesta afirmativa otra pregunta "**¿Cuáles?**" que pretende saber **sin sugerir** cuales son las entidades que le han ofrecido, además de Cocemfe, otras bolsas de empleo.

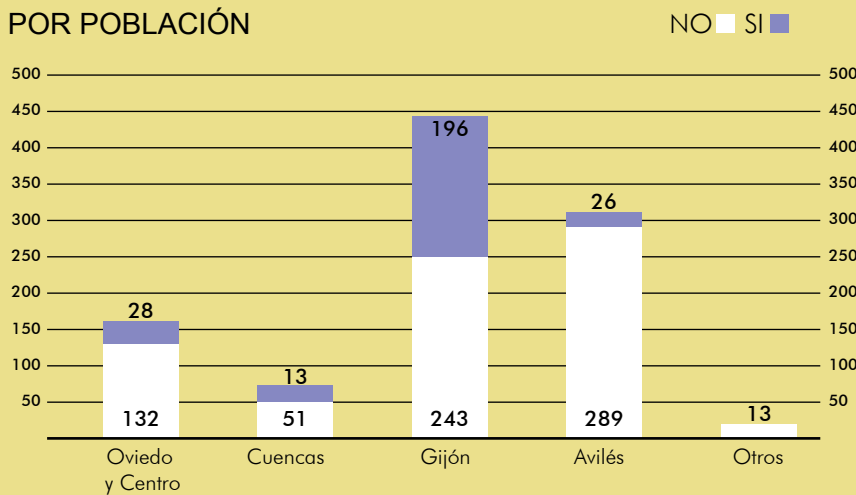
ESTAS HAN SIDO LAS RESPUESTAS

¿Les han ofrecido alguna otra bolsa de empleo?



Lo primero que observamos es cómo sólo el 27% de las informadas por Cocemfe recuerdan haber sido visitadas por alguna otra entidad. Podemos decir que entre todas los agentes de la intermediación laboral sólo suman la cuarta parte de las visitas realizadas por Cocemfe.

POR POBLACIÓN



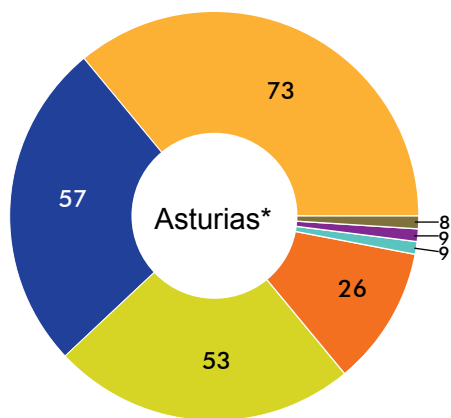
Gijón, es la población donde más visitas se realizan por parte de otras entidades (ETT'S principalmente).



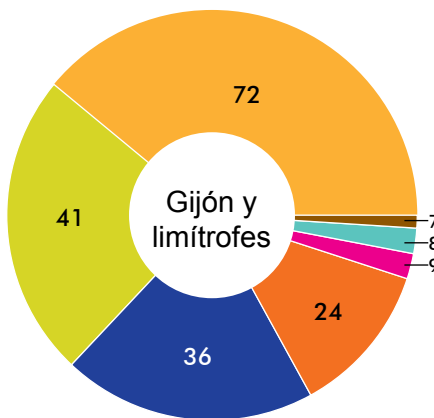
¿Cuáles?

Respuestas a la segunda pregunta en caso de primera respuesta afirmativa para toda Asturias:

Por **zonas** y mayor número de veces que se nombra a las "otras bolsas de empleo" destacamos:



- ▶ ETT'S [73]
- ▶ PEQUEÑAS BOLSAS [57]
- ▶ SIL COCEMFE [53]
- ▶ ENL FUNDACIONES [26]
- ▶ AYUNTAMIENTOS [9]
- ▶ CENTROS DE FORMACIÓN [9]
- ▶ UNIVERSIDAD [8]



- ▶ ETT [72]
- ▶ SIL COCEMFE [41]
- ▶ PEQUEÑAS BOLSAS [36]
- ▶ ENL [24]
- ▶ CFO [9]
- ▶ UNIVERSIDAD [8]
- ▶ AYUNTAMIENTOS [7]



- ▶ SIL COCEMFE [8]
- ▶ PEQUEÑAS BOLSAS [3]
- ▶ AYUNTAMIENTOS [2]
- ▶ ENL [2]

Vemos cómo a pesar de preguntar por **otras** se nombra reiteradamente a Cocemfe al recordarnos como agente de la intermediación. Les han ofrecido también ETT'S en general sin decir o recordar nombres y en tercer lugar a otras instituciones dedicadas a la formación, especialmente ligadas a la industria y la construcción. Sólo algunas de las empresas ya en sexto lugar y ubicadas en Oviedo centro, recuerdan haber sido visitadas por otras pequeñas bolsas o ENL.

Cocemfe Asturias entiende que las oportunidades de empleo de los demandantes con discapacidad pasa por conocer en profundidad a las empresas.

En próximas ediciones informaremos de qué opinan las empresas sobre la atención; los candidatos enviados por el SIL y del valor añadido que resaltan sobre los otros agentes de la intermediación.

Las visitas de sensibilización y de información de ayudas a la contratación del SEPEPA, entre otras actuaciones, nos hace ser reconocidos como el único agente especializado en la intermediación laboral con personas con discapacidad.

*Nota: Se ha puesto por tanto la parte de Cocemfe porque a pesar de no formar parte, a priori de las posibles respuestas hemos querido reflejar escrupulosamente el resultado de la encuesta.



LA OBRA SOCIAL "LA CAIXA" y COCEMFE renuevan su colaboración para LA ATENCIÓN A MUJERES CON DISCAPACIDAD VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO



Ante los buenos resultados obtenidos el año pasado, la Obra Social "la Caixa" y Cocemfe han acordado prorrogar su colaboración para desarrollar el programa destinado a prevenir la violencia contra las mujeres con discapacidad, puesto en marcha en Asturias junto a las Comunidades Autónomas de Andalucía, Cataluña, Castilla-La Mancha, Comunidad Valenciana y Galicia.

Esta iniciativa se desarrolla en el marco del Programa "Violencia: tolerancia cero" de la entidad financiera para prevenir posibles conductas de malos tratos hacia las mujeres con discapacidad, sensibilizar a la población sobre este problema y contribuir a la reinserción de las víctimas.

La Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias **AMDAS LA FONTE**, como miembro de la **Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad** (entidades ambas integradas en Cocemfe), es la encargada de desarrollar en nuestra Comunidad este proyecto y ofrecer apoyo profesional a las víctimas de esta lacra social, especialmente vulnerables ante la violencia, que requieren un tratamiento específico ante las situaciones de maltrato.

La presentación del proyecto tuvo lugar el pasado **13 de febrero en el Centro Municipal de la Arena de Gijón**, contando con la presencia de **Alicia Mas**, directora del Área de Negocios de "la Caixa" en Gijón, **Elena Saura**, del Área de Integración Social de "la Caixa", **Sila Murillo**, presidenta de la Asociación Amdas la Fonte y coordinadora del proyecto en Asturias, **Mónica Oviedo**, Vicepresidenta de Cocemfe Asturias, **Eva Illán**, concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Gijón, **M^a Teresa Sánchez**, directora del Instituto Asturiano de la Mujer, y **M^a. Antonia Fernández Felgueroso**, Procuradora General del Principado.

Al acto también asistieron representantes de diversos colectivos sociales, colegios profesionales, asociaciones vecinales, colegios de educación especial y técnicos de las asociaciones

de personas con discapacidad, así como de las administraciones locales y autonómica, junto con otras personas implicadas directamente en las cuestiones tratadas en este proyecto.

Abrió el turno de intervenciones **Mónica Oviedo**, Vicepresidenta de Cocemfe Asturias, quien informó sobre las circunstancias específicas del maltrato entre las mujeres con discapacidad, ya que tienen enormes dificultades para enfrentarse a sus agresores, derivadas de su discapacidad y de la convivencia con el maltratador. "Durante el primer año de la puesta en marcha del Programa se preveía atender a 120 personas y hemos superado esa cantidad. Este año se prevé llegar a 130 personas y esperamos superarla también. Según los últimos datos de los que dispone Cocemfe, el 30 por ciento de las mujeres con una discapacidad grave han sufrido alguna situación de violencia, física o psíquica".

"Los talleres impartidos durante 2011, que se repetirán también este año, fueron dirigidos a profesionales de la administración pública y de entidades privadas, así como a téc-

nicos de asociaciones de personas con discapacidad. Por otro lado, se ofrecieron también talleres para las familias y el entorno más cercano de las mujeres con discapacidad, así como para las propias mujeres con discapacidad".

Como novedades, este año se formarán grupos de consolidación para que las mujeres con las que ya se ha trabajado no se queden descolgadas de la formación o la atención especializada. También habrá grupos de autoayuda para las situaciones que así lo requieran. Además se pondrán en marcha talleres de sensibilización y prevención de la violencia en centros educativos, dirigidos al alumnado, familias y/o profesorado. "Por último, aquellas mujeres que estén interesadas en el acceso al empleo serán derivadas al programa INCORPORA, fruto de un convenio con "la Caixa" a nivel nacional, desarrollado en Asturias por un técnico de Cocemfe. Con ello se pretende que esas mujeres con discapacidad puedan alcanzar la autonomía económica necesaria que les permita salir de esta situación".

Sila Murillo, Presidenta de Amdas la Fonte y Coordinadora del Proyecto en Asturias se dirigió al auditorio también desde su propia experiencia vital. Explicó que la doble discriminación que afecta estas mujeres influye negativamente en aspectos como la educación, el empleo, la familia, el matrimonio el status económico, etc.

"La violencia en las mujeres no es sólo una agresión física evidente, sino también todo acto que vulnere los derechos humanos que afectan a la libertad al desarrollo personal, al bienestar y a la privacidad".

"Las mujeres con discapacidad somos un grupo vulnerable por la dificultad de acceso a los puntos de información y asesoramiento, principalmente debido a la existencia de toda clase de barreras arquitectónicas y de comunicación. Dependemos de la asistencia de nuestros propios maltrata-

En su primera etapa el programa llegó a 182 mujeres, detectándose veinte casos de violencia que fueron derivados a los servicios especializados.



De izda. a dcha. Eva Illán, Sila Murillo, M^o Antonia Fernández y Alicia Mas.

dores y tenemos miedo a denunciar. Todo ello hace que tengamos una baja autoestima y el menosprecio de la propia imagen como mujer".

Por su parte **María Teresa Sánchez**, directora del Instituto Asturiano de la Mujer, manifestó el compromiso, el apoyo y la disposición del organismo que dirige, para colaborar con este proyecto en todo, ya que, según expresó, "basado en mi propia experiencia profesional, soy consciente de que este es un grupo de algo riesgo, y por eso tenemos que poner toda la carne en el asador para resolver el problema".

Alicia Mas, directora de área de negocio de "la Caixa" manifestó, por su parte, que "este proyecto data de 2005, y se haya abierto a nuevas necesidades y a nuevos colectivos, como las mujeres discapacitadas. De la magnitud social de este problema baste citar que a nivel europeo afecta al 80% de las mujeres con discapacidad, lo cual equivale a que en España hay 1.850.000 mujeres que se enfrentan a este problema. Para nosotros como entidad, esta línea pone de manifiesto nuestro compromiso para mejorar las condiciones de vida de una población tan

vulnerable como esta. Un colectivo al que la obra social, a través de su área de integración social, destina el 62% de su presupuesto".

Finalizó el acto **Eva Illán**, concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Gijón, la cual aludió en su intervención a la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad, trazando un recorrido pormenorizado de los distintos aspectos de una problemática tan compleja. Finalizó su intervención declarando: "Encontramos que un acto como el que hoy nos reúne se hace imprescindible para visibilizar una problemática que existe y debe ser visible, de manera que no sólo se conozca sino que podamos conseguir que cada vez más mujeres se sientan apoyadas y acompañadas en los procesos de denuncia y de recuperación personal".

Las personas interesadas en participar, tanto en los talleres para mujeres con discapacidad y sus familias, como en los cursos de formación para técnicos, pueden contactarnos a través del correo electrónico:

angeles.violencia.md@hotmail.com



Trabajadoras de Apoyo y Cuidado que han recibido el curso.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y EL DESARROLLO DE TÉCNICAS PARA EL AUTOCUIDADO DE LAS CUIDADORAS PROFESIONALES

La empresa de Ayuda a Domicilio "Apoyo y Cuidados para la Calidad de Vida en Asturias", integrada dentro de Cocemfe Asturias, ha organizado los días 27 y 30 de Marzo pasado, un curso dirigido a complementar la formación de las trabajadoras de la plantilla, tanto las que prestan servicio en los domicilios particulares como las del programa de Acompañamiento Hospitalario que se lleva a cabo en virtud de un convenio de colaboración con el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), subvencionado por CAJASTUR.

Concretamente, han recibido formación quince trabajadoras, cuatro de ellas pertenecientes al Servicio de Acompañamiento Hospitalario.

Nuestra ética profesional nos obliga a cuidar al máximo la calidad de los servicios que ofrecemos, no sólo pensando en los beneficiarios de dicho servicio, sino también en los profesionales que forman parte de este trabajo que reúne unas peculiaridades tan concretas.

El cuidado de una persona dependiente es para nosotros un reto social, personal y profesional, que va en aumento en los últimos años, y más en el Principado de Asturias, ya que según los últimos datos de los que disponemos, la nuestra es una población cada vez más envejecida y dependiente, y con mayor prevalencia de casos

diagnosticados con Alzheimer, que en la mayoría de los casos necesitan del apoyo de una cuidadora profesional. Actualmente, en Asturias, según datos de la Consejería de Bienestar Social e Igualdad del Principado de Asturias hay un total de 282.261 personas dependientes, de las cuáles el 22,5% tienen más de 65 años, y el 7,7% es mayor de 80 años. En consecuencia, el 69,80% es población dependiente menor de 65 años.

Las tareas y actividades de las cuidadoras profesionales (tanto en domicilios como en centros hospitalarios), son múltiples, exigen fuerza física, emocional y mucho tiempo. Estos profesionales no siempre están preparados, pese a su completa formación, para el cuidado de personas con unas características muy concretas, como puede ser el caso de personas con Alzheimer y otras demen-

cias, ni para afrontar la diversidad de situaciones que esto conlleva, y que hace que cada "acompañamiento" y atención domiciliar sea único, personal y distinto a los demás.

El cuidado de una persona dependiente es para nosotros un reto social, personal y profesional, que va en aumento en los últimos años, y más en el Principado de Asturias, ya que según los últimos datos de los que disponemos, la nuestra es una población cada vez más envejecida y dependiente, y con mayor prevalencia de casos diagnosticados con Alzheimer...

Uno de los principales objetivos de Apoyo y Cuidados, es contribuir a evitar la institucionalización de las



personas dependientes, y facilitar en la medida de lo posible, el mantenimiento en el entorno familiar habitual, en su hogar, así como mejorar su autonomía personal y emocional.

Todas aquellas personas que son dependientes, en mayor o menor medida, necesitan al menos una vez al día, apoyo para realizar alguna de las actividades básicas de la vida diaria, por ello se hace necesaria la intervención de un cuidador profesional, lo cual no sólo mejora la situación de la persona afectada, sino también la de su entorno familiar. Dicho apoyo prestado por profesionales adecuadamente formados es vital para ofrecer un "respiro familiar" a todos aquellos cuidadores, que de forma puntual o temporal, tienen o deben dejar de serlo, así como para periodos vacacionales, etc...

El trabajo que desempeñan las trabajadoras del Servicio de Ayuda a Domicilio es fundamental para el correcto tratamiento de la persona a la que está prestando atención, pero es igualmente importante el estado emocional de la propia profesional que presta este servicio de apoyo y cuidado.

A pesar de la cualificación que se les exige tanto a las auxiliares de ayuda en los domicilios privados como en los servicios de acompañamiento hospitalario, todas ellas necesitan conocer una serie de habilidades psicosociales que les ayuden a mejorar la calidad de la atención que están prestando, a mejorar su estado emocional y, en general, a mejorar la calidad global del servicio prestado.

Laura Martínez Pérez
Trabajadora Social de Cocemfe Asturias

Se han tratado a lo largo de este curso tres puntos básicos:

- ▶ La enfermedad de Alzheimer y otras demencias, fases de la enfermedad, los cuidados específicos que conlleva el atender este tipo de pacientes en sus hogares y cómo pueden trabajar las cuidadoras profesionales la memoria con este tipo de pacientes.
- ▶ Técnicas de movilización y transferencias. Se ha impartido una formación concreta sobre movilización de pacientes en situación de dependencia.
- ▶ Finalmente, otro punto muy importante que se ha tocado a lo largo de este curso es la enseñanza de habilidades y técnicas de autocuidado, ya que, como en palabras de una de las ponentes: "Aprender a cuidarse, ayuda a cuidar mejor".

Para el buen desarrollo del curso hemos contado con excelentes profesionales, tales como:

- ▶ *Mar Begoña García Rodríguez*, Enfermera con experiencia, de la Planta de Neurología del HUCA.
- ▶ *Jose Antonio Martínez Pubil*, Master de Investigación en Neurociencias, Fisioterapeuta del HUCA, profesor asociado Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud y formador del método de Movilización de Enfermos.
- ▶ *Rosa de Arquer*, psicóloga voluntaria del teléfono de la Esperanza, Psicóloga Experta en Gerontología por la Universidad de Oviedo.



Adhesivos | Camisetas

Regalos de Empresas

Avda. Portugal, 52 bajo
33207 Gijón (Asturias)



Tif./Fax: 985 346 667
Móvil: 658 942 091

siempre hay un número

Tif.: 985 133 930 - www.ascensores-tresa.com




SANITARIOS AUTOLIMPIABLES
mobiliario urbano de alta tecnología para su ciudad



¡Adaptados para Personas con Discapacidad!



www.sanibrun.com

Polígono Espíritu Santo, parcela 2-16
33010 OVIEDO, PRINCIPADO DE ASTURIAS
Teléfono: 902 333 015 - Fax: 902 333 016
sanibrun@sanibrun.com



BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS EN ACCESIBILIDAD

BUENA PRÁCTICA



EL PRIMER TAXI ADAPTADO EN LANGREO

El primer taxi adaptado para que todas las personas, entre las que se encuentran personas con discapacidad, puedan utilizar el servicio de taxi en Langreo recorre ya las calles del concejo. La prestación de este servicio se ha iniciado el pasado mes de febrero.

Las adaptaciones incorporadas en el taxi posibilitan su utilización a las personas con movilidad reducida como pueden ser las usuarias de silla de ruedas con carácter permanente o aquellas que por una situación de enfermedad temporal o lesión de carácter transitorio la necesitan en el día a día. Con el diseño del taxi se facilita el acceso directo al vehículo, quedando la silla dentro del habitáculo para pasajeros, en el mismo entorno que el resto de usuarios.

El monovolumen, con un escalón en su acceso lateral y con una rampa en su parte posterior para el pasajero usuario de silla de ruedas, cuenta además con todos los mecanismos de seguridad legalmente exigibles: anclajes que fijan la silla al suelo del taxi y el cinturón de seguridad para el cliente.

Desde la Confederación queremos felicitar al Ayuntamiento de Langreo, Radio Taxi Langreo y al propietario del vehículo por esta iniciativa y animar a que la misma se desarrolle en el resto de concejos del Principado de Asturias para que ninguna persona sea discriminada en la utilización de un servicio de transporte público por su falta de accesibilidad.

MALA PRÁCTICA



UBICACIÓN DEL MOBILIARIO URBANO

Un lector nos remite esta foto de un paso de peatones ubicado en la Calle Langreo de Gijón, nos encontramos con uno de los problemas más habituales en las aceras de prácticamente cualquier localidad, la inadecuada situación del mobiliario urbano. En esta ocasión son la farola y dos cajas eléctricas situadas en su mitad y el semáforo en unos de sus extremos. En este caso la ubicación provoca la dificultad de conseguir que las usuarias de las mismas tengan tanto una buena visibilidad como movilidad y les permita utilizar el paso con comodidad y seguridad, problema aun más grave en el caso de las personas usuarias de silla de ruedas que aún tienen una peor visibilidad y ven reducido su espacio de paso. Paralelamente afecta a los conductores que ven reducido su campo de visión para advertir si hay alguien esperando para cruzar.

Desde **Cocemfe Asturias** entendemos que en la **ubicación del mobiliario urbano** es imprescindible el cumplimiento de la normativa vigente en materia de accesibilidad y supresión de barreras, concretamente el artículo 13 de la Ley 8/1995 de 6 de abril de accesibilidad y supresión de barreras y en el artículo 20 del Decreto 37/2003, de 22 de mayo de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras donde se regulan los elementos urbanos establece: "No se dispondrán obstáculos verticales en ningún punto de la superficie destinada a paso de peatones".

INADECUADO DISEÑO DE MOBILIARIO URBANO

En la foto podemos observar el ejemplo de un modelo de bancos instalados en una **Calle de Cangas de Onís**, reformada recientemente, cuyas características de diseño no permiten su uso correcto por parte de todas las personas. La contrariedad que presenta este elemento de mobiliario urbano es que carece del preciso respaldo. La carencia de este elemento provoca que un elevado número de personas que debido a sus patologías requieren mantener el tronco erguido no puedan utilizarlo.

La ubicación de estos elementos viene regulada normativamente y se establece que:

1. A efectos de facilitar la utilización de bancos a todas las personas y evitar la discriminación, se dispondrá de un número mínimo de unidades diseñadas y ubicadas de acuerdo con los siguientes criterios de accesibilidad:

- a) Dispondrán de un diseño ergonómico con una profundidad de asiento entre 0,40 y 0,45m y una altura comprendida entre 0,40m y 0,45m.
- b) Tendrán un respaldo con altura mínima de 0,40m y reposabrazos en ambos extremos.
- c) A lo largo de su parte frontal y en toda su longitud se dispondrá de una franja libre de obstáculos de



0,60m de ancho, que no invadirá el itinerario peatonal accesible.

Como mínimo uno de los laterales dispondrá de un área libre de obstáculos donde pueda inscribirse un círculo de diámetro 1,50m que en ningún caso coincidirá con el itinerario peatonal accesible.

2. La disposición de estos bancos accesibles en las áreas peatonales será, como mínimo, de una unidad por cada agrupación y, en todo caso, de una unidad de cada cinco bancos o fracción.

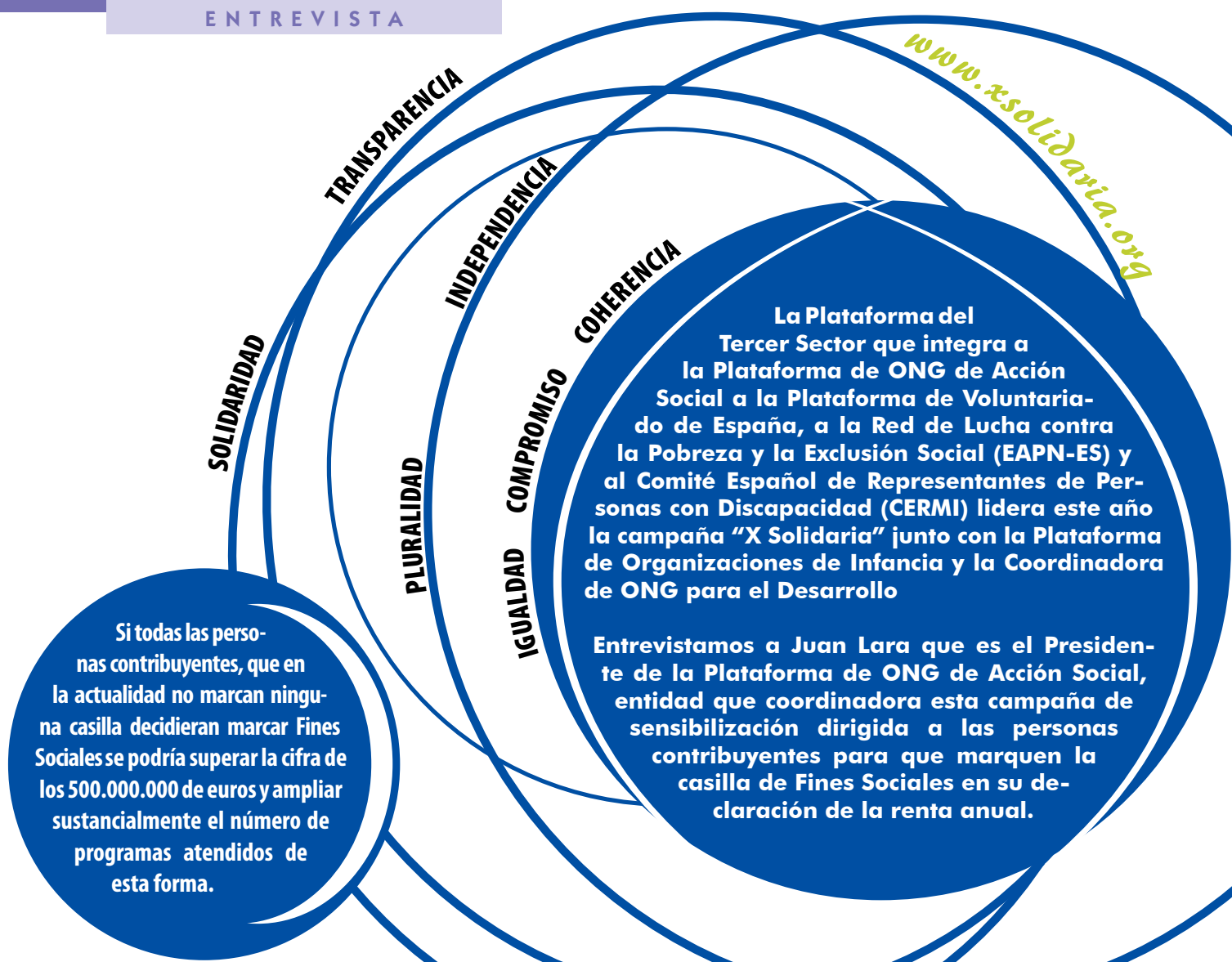
La Oficina Técnica de Accesibilidad de COCEMFE Asturias remitirá, a la administración competente en materia de accesibilidad, un informe

La contrariedad que presenta este elemento de mobiliario urbano es que carece del preciso respaldo. Esto provoca que un elevado número de personas que debido a sus patologías requieren mantener el tronco erguido no puedan utilizarlo.

donde se detalle que se están incumpliendo las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados.

Con esta medida pretendemos que se solucionen las **MALAS PRACTICAS** en esta materia y que en próximas intervenciones se tengan en cuenta las precisas especificaciones técnicas y de diseño establecidas normativamente de forma que nuestra sociedad sea en pocos años un entorno libre de barreras para las personas con discapacidad y por ende para toda la población.

www.xsolidaria.org



Si todas las personas contribuyentes, que en la actualidad no marcan ninguna casilla decidieran marcar Fines Sociales se podría superar la cifra de los 500.000.000 de euros y ampliar sustancialmente el número de programas atendidos de esta forma.

P. ¿Qué programas sociales se están financiando gracias a los contribuyentes solidarios que marcan la casilla de Fines Sociales?

En primer lugar, hay que tener en cuenta que con el simple gesto de marcar Fines Sociales, se está ayudando a más de 5 millones de personas en nuestro país. Los programas a los que va dirigida la aportación son de lo más variado. Desde personas con discapacidad a inmigrantes, jóvenes, infancia y familias y a personas mayores. También a colectivos como el pueblo gitano, las personas reclusas o exreclusas y los afectados y afectadas por el Sida o por la drogodependencia.

P. Si todas las personas contribuyentes, que en la actualidad no marcan ninguna casilla decidieran marcar Fines Sociales ¿cuánto dinero se podría recaudar? ¿En qué proyectos se invertiría?

Pues en lugar de los 262.000.000 de euros recaudados en 2011 se podría

superar la cifra de los 500.000.000 de euros y ampliar sustancialmente el número de programas atendidos de esta forma. El año pasado, por una parte, se quedaron más de 1.000 programas sin atender, y por otra, los proyectos que están en ejecución podrían haber recibido una mayor cantidad económica para su desarrollo.

P. Durante los últimos años, ¿Cómo ha crecido el número de contribuyentes que destinan el 0,7% del impuesto de la renta a fines sociales?

Desde que la Plataforma retomó en 2006 estas campañas de sensibilización a los contribuyentes hemos pasado de unos 7.900.000 declarantes que marcaron la X Solidaria a

Presentación de la campaña X Solidaria. En tu declaración de la Renta marca Fines Sociales.





Juan Lara

Presidente de la Plataforma de ONG de Acción Social

9.400.000 en 2011. Lo que significa que hayamos mejorado en 6 puntos el porcentaje de asignación al pasar del 46% al 52%. Nuestro objetivo es superar el 60%.

P. ¿Cómo puede conocer el contribuyente lo que se hace con el dinero que se recauda a través del IRPF?

Al margen de la campaña de comunicación que todos los años venimos realizando con las cuatro plataformas, dirigidas a todas las capas de

la sociedad, disponemos de una web donde las personas contribuyentes pueden ver qué se hace con su dinero, www.xsolidaria.org. Además, todas las entidades que reciben aportaciones por el IRPF, divulgan la procedencia del dinero cuando estos programas son ejecutados, para que se sepa claramente a qué proyectos se destina, que en el caso de estas aportaciones, es para programas concretos, y nunca, para el mantenimiento de las ONG.



P.-¿Se puede marcar las casillas de Fines Sociales junto con la de la Iglesia Católica?



Como todos los años. Naturalmente. Las personas contribuyentes pueden marcar ambas casillas simultáneamente. Una no excluye a la otra. A su vez, hay quien piensa que si se marcan las dos casillas se repartirá el 0,7% del impuesto de la renta entre ambas, es decir, un 0,35% a cada una. Esto no es así. Si el contribuyente marca la casilla de Fines Sociales y la de la Iglesia Católica se destinará un 0,7% a cada una de las casillas.



Programa Fisioterapia a domicilio.

P. ¿Cómo va a incidir la actual coyuntura económica en la recaudación de este año?

Dada la circunstancia de crisis actual en la que estamos inmersos, este año de una manera más especial, pretendemos concienciar a la sociedad de que los colectivos menos favorecidos sufren con más intensidad estos vaivenes de la economía. Es por esta razón, por la que necesitamos aumentar el número de personas contribuyentes solidarias que quieran sumarse a este proyecto de solidaridad



Programa Atención integral a familias migrantes, refugiadas...



y de ayuda a los que más lo necesitan, porque nuestra misión es concienciar a la ciudadanía de que entre todos podemos construir un mundo más justo y lleno de oportunidades para todos los grupos.

P. ¿Es especialmente importante no dejar este año la casilla en blanco?

Debemos transmitir a las personas contribuyentes la idea de que está en su mano cambiar las cosas. Siempre se ha dicho que entre todos podemos, y bien cierto es que la unión hace la fuerza, y que un granito de arena de cada uno de nosotros puede contribuir a cambiar la situación de más de 5.000.000 de personas.

Por ello, este año, tenemos que comunicar con más fuerza que nunca, que con un gesto simple y sencillo como es marcar la X Solidaria todos podemos contribuir a cambiar la vida de las personas más desfavorecidas.

P. ¿Supone algún coste adicional para las personas contribuyentes marcar la casilla de Fines Sociales?

Cuando se marca la casilla de Fines Sociales, se elige libremente que una pequeña parte del impuesto de la renta se destine a este fin. No supone ningún coste adicional, en el caso de que la declaración le resulte a pagar, ni tampoco una disminución del líquido a percibir, en el caso de que la declaración le salga a devolver.

P. Es previsible que este año la cantidad aportada por las personas contribuyentes no supere la cifra recaudada en 2011 de 262 millones de euros. En contrapartida ¿Qué otros pasos se pueden dar para que no dejen de recibir esta ayuda los que más lo necesitan?

Esta es una pregunta difícil. Lo ideal sería que nunca disminuyese la cuantía destinada a las personas más necesitadas, por ello, ante esta cir-



"Marcar la casilla de Fines Sociales no le cuesta nada y que sin embargo, con este gesto tan solidario y sencillo podemos ayudar a más de 5 millones de personas".

"Todas las entidades que reciben aportaciones por el IRPF, divulgan la procedencia del dinero cuando estos programas son ejecutados, para que se sepa claramente a qué proyectos se destina, que en el caso de estas aportaciones, es para



programas concretos, y nunca, para el mantenimiento de las ONG".

cunstancia, desde el Tercer Sector se le seguirá solicitando a la Administración que incremente a corto plazo la asignación tributaria del IRPF del 0,7% al 1%. Más aún, cuando se prevé una caída en la recaudación del Impuesto debida a la crisis que padecemos. El número de trabajadores y trabajadoras en activo disminuirá, y se reducirán previsiblemente las personas declarantes y, con ello, el dinero obtenido por esta vía.

P. Por último, le damos la oportunidad de que se dirija a todas las personas que tengan en sus manos esta revista distribuida por COCEMFE ASTURIAS ¿Cómo les convencería? ¿Cómo les animaría a marcar la casilla de Fines Sociales?

Creo que lo fundamental es concienciar a la ciudadanía de que marcar la casilla de Fines Sociales no le cuesta nada y que sin embargo, con este gesto tan solidario y sencillo de poner una cruz, podemos ayudar a más de 5.000.000 de personas que realmente lo necesitan.

Por último, indicarles también que en todos estos proyectos hay una gran transparencia en su gestión, y que el dinero recaudado no va dirigido al mantenimiento de las ONG, sino directamente a beneficiar a los grupos más desfavorecidos de la sociedad.

Por éstas y por otras muchas otras razones, no te olvides, marca la x solidaria. No te cuesta nada.



En tu declaración de la renta marca "Fines Sociales"

SOLIDARIA

No te cuesta nada

No vas a tener que pagar más, ni te van a devolver menos.

www.xsolidaria.org

Síguenos en #xsolidaria





ASTURIAS LOGRA 18 MEDALLAS EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE NATACIÓN ADAPTADA

La Piscina de la Salera en Castellón, acogió este fin de semana la celebración del Campeonato de España de Natación Adaptada por Comunidades Autónomas, donde la selección asturiana consiguió un total de 18 medallas, 13 oros, 3 platas y 2 bronce con un equipo compuesto por 9 nadadores y 2 técnicos, Ana Belén Bernardo y Pompeyo Pérez.



11.03.2012

Alejandro Álvarez se convirtió en uno de los protagonistas de la competición y en su clase funcional, S6, fue el claro dominador, alcanzando 4 medallas de oro que acreditan la gran progresión de la joven promesa asturiana.

El avilesino **Alejandro Álvarez** se convirtió en uno de los protagonistas de la competición y en su clase funcional, S6, fue el claro dominador, alcanzando el título nacional en las pruebas de 50, 100 y 200 libres y en la de 50 mariposa, 4 medallas de oro que acreditan la gran progresión de la joven promesa asturiana, ya una realidad en el panorama nacional. También en categoría absoluta, **Beatriz Álvarez** alcanzaba el oro en la clase S9 en los 200 y 400 libres, así como en los 50 mariposa, siendo bronce en los 50 libres.

Marco Obeso (clase S7) con una plata en los 200 espalda (además de un 5º puesto en los 50 libres y un 9º en los 50 braza) e **Ismael García** (S5) con un bronce en los 50 espalda (4º puesto en los 50 y 100 libres y 5º en 50 braza), completaron los metales de la competición absoluta, donde también tomó parte **Ángel López** (S3) que finalizó 6º en la prueba de los 50 espalda.

En este Nacional además de las pruebas absolutas se disputa el Campeonato Infantil y el Master. En el primero de ellos debutaban dos futuros campeones de nuestra Comunidad, **Sara Olivares** y **Sergio Mate**. En su categoría, no se distingue por clases funcionales y en este caso la lesión

de Sara (S10) sale beneficiada sobre la de Sergio (S3), lo que provocó dos nuevos oros para Asturias de mano de la fémica en los 50 libres y espalda, mientras Sergio era 7º en 50 espalda y 9º en 50 libres.

Por último en la competición Master, **Gerardo Suárez** fue el claro dominador con 4 títulos nacionales en los 50, 100, 200 y 400 libres, logrando

además tres mínimas para los próximos Campeonatos de España Absolutos por Clubes, siendo escoltado por Francisco Javier Solís con platas en los 50 y 100 libres.

Sergio Mate y Sara Olivares dos futuros campeones.



María Manzaneque (fotografía de Laidi).



Las principales necesidades que tenemos los amputados son la gratuidad de las prótesis y la atención hospitalaria por parte de equipos multidisciplinares.

P. ¿Qué programas y servicios ofrece la Asociación?

La Asociación ofrece atención al paciente amputado desde el primer momento (visitas hospitalarias y/o domiciliarias), guía, información y asesoramiento sobre las complejas cuestiones que rodean la amputación.

También organiza cursos de formación para conseguir una mayor especialización de los profesionales que nos atienden, jornadas científicas multidisciplinares, o proyectos de investigación cuyo objetivo esté encaminado a mejorar la calidad de vida de los pacientes amputados.

Somos una asociación joven, y aunque en poco tiempo hemos hecho mucho, somos conscientes de que aún queda un largo camino para conseguir la plena integración de todos los amputados en nuestra sociedad y con este objetivo trabajamos con ilusión abiertos a cualquier proyecto en beneficio de nuestro colectivo.

P. Es sabido que la prótesis ha tenido una importante evolución en estos últimos años, ¿podría explicarnos las principales dificultades que presentan la adaptación de las mismas? ¿Hay bastantes profesionales preparados para adaptar estas prótesis?

Una de los principales problemas que se presentan en el proceso de protézica son las dificultades técnicas en cuanto a la adaptación-alineación protésica. Salvo excepciones, en España no hay una buena preparación por parte de los técnicos que nos

María Manzaneque

Delegada en Asturias de la Asociación Nacional de Amputados de España (ANDADE)

"La Asociación ofrece atención al paciente amputado desde el primer momento (visitas hospitalarias y/o domiciliarias), guía, información y asesoramiento sobre las complejas cuestiones que rodean la amputación".

P. ¿Cómo nace Andade, y desde cuándo existe la delegación de Asturias?

Andade nace gracias a un grupo de amputados experimentados, que preocupados por este amplio colectivo, se propuso constituirse en Asociación Nacional en el año 2008 para intentar poner solución a las múltiples carencias de las que adolecían. La delegación de Asturias existe como tal desde el mes de Noviembre del 2011.

P. ¿Por qué una asociación de personas amputadas? ¿Cuáles son sus necesidades específicas?

El colectivo de amputados tiene una serie de características especiales, como por ejemplo la necesidad de usar prótesis en sustitución del miembro ausente, que nada tienen que ver con las de otros discapacitados, de ahí el porqué de una asociación independiente.

atienden en cuanto al conocimiento anatómico, biomecánico, análisis de la marcha, etc. ni en cuanto al uso de los avances que nos brinda la tecnología más moderna.

P. En cuanto a los costes de las prótesis, ¿cree usted que podrían ser más asequibles. ¿Quién corre con los gastos de las mismas ¿Estamos al mismo nivel en ese sentido que los otros países de nuestro entorno?

La carga económica que debe de soportar un amputado es excesiva, incluso a menudo insostenible. Las prótesis deberían estar abonadas íntegramente por el Sistema de Sanidad Universal, como se supone que es el nuestro.

Actualmente, en nuestro país, una parte del gasto lo abona la Seguridad Social y otra, los propios amputados. En todos los países de nuestro entorno, excepto Portugal, las prótesis de última generación son abonadas por el Sistema de Sanidad correspondiente. Además, en otros países, los técnicos protésicos tienen titulación universitaria con dos años de prácticas en hospitales.

P. En otro orden de cosas, ¿cómo suelen reaccionar las personas cuando les dicen que les tienen que amputar un miembro, o se encuentran de repente con él amputado?

Aunque el hecho de la amputación es el mismo, no significa que todas las personas lo vivan de la misma manera. La diferencia depende en gran medida de su estado emocional y afectivo, apoyo familiar, naturaleza de la amputación, edad, estado, etc. Aunque hay sentimientos comunes como la frustración, la tristeza o la incertidumbre hacia el futuro.

P. En cuanto al aspecto psicológico, ¿qué diferencia fundamental existe entre la persona que nace con una amputación congénita y cuando la amputación es consecuencia de un hecho traumático, como un accidente de coche, etc.?

Son cuestiones completamente distintas. El amputado congénito crece y se desarrolla con esta carencia sin apenas problemas psicológicos. En

La amputación es una experiencia muy traumática y como tal, requiere un tiempo de "duelo" ... pero la pérdida de un miembro no te impide realizar muchas actividades y sobre todo no te tiene que impedir ser feliz. ¡Hay que pensar en positivo!



las amputaciones programadas o espontáneas, el impacto físico y psicológico es mucho mayor ya que el amputado tiene que rehacer su vida sin uno o más miembros.

P. Usted misma tiene una amputación, como persona que ha pasado por esa experiencia, ¿qué consejos podría dar a quienes tienen que enfrentarse a esa misma situación?

Es una experiencia muy traumática y como tal, requiere un tiempo de "duelo". Aunque no soy quién para aconsejar, creo que es vital no recrearse en lo que has perdido o en las cosas que ya no podrás hacer, ya que no solo no aporta nada sino que nos hace mucho daño. Hay que pensar en positivo: la pérdida de un miembro no te impide realizar muchas actividades y sobre todo no te tiene que impedir ser feliz.

P. Las personas que lean esta revista y estén interesadas en hacerse socias de ANDADE, ¿a dónde tendrían que acudir y cuáles son los requisitos para asociarse?

Todos los interesados se pueden dirigir vía telefónica o por correo electrónico a la Delegación de Asturias:

María Manzaneque Rodríguez

correo electrónico

asturias@andade.es

Teléfono

677 119 586

Para ser miembro de la asociación basta solicitar el ingreso y rellenar una ficha que se entrega o se descarga de nuestra página web, previo informe favorable de la Junta Directiva.



YA ESTAMOS EN LAS REDES SOCIALES

Cocemfe Asturias ha puesto recientemente en marcha su nuevo perfil en las redes sociales. De esta manera, disponemos ya de una página en Facebook y de un perfil en Twitter.

Con ello tratamos de establecer una nueva forma de comunicación con todas aquellas personas interesadas en las novedades que afectan a nuestro colectivo

Consideramos vital nuestra presencia activa en las redes sociales con el fin de lograr una difusión más amplia de nuestro trabajo y llegar a un mayor número de personas, estableciendo una nueva forma de comunicación con nuestras asociaciones y el público en general, que de este modo podrán estar al tanto con prontitud de todo cuanto acontece en Cocemfe Asturias, al mismo tiempo que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de expresar, en tiempo real, sus necesidades, demandas y reivindicaciones.



GRAN VELADA DE BOXEO SOLIDARIA

El 3 de febrero, se celebró la II Velada Ciudad de Gijón, en la que se rindió homenaje a un grande del boxeo, Javier Castillejo, campeón de Europa, de España y del Mundo en diversas ocasiones a través de un grupo de combates amateurs y neoprofesionales.

El evento que se llevó a cabo en el Palacio de Deportes de la Guía, tuvo un marcado carácter solidario ya que una parte de la taquilla fue donada a Cocemfe Asturias. La iniciativa tuvo muy buena acogida entre los aficionados asturianos. A la presentación de la actividad asistieron Pedro Barbillo, Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Gijón, Juan Del Valle tricampeón del mundo de Kickboxing y uno de los promotores del evento y Néstor Domínguez presentador de la velada y uno de los organizadores de la misma.



EL GRUPO DE BAILE "LA FOLIXA" DONA 450 € A COCEMFE ASTURIAS

Una representación del grupo de baile la Folixa de Carreño visitaron el 24 de enero, nuestra sede central, con el fin de hacer entrega a Cocemfe Asturias de parte del dinero recaudado en el mercadillo solidario que el ayuntamiento de Carreño organiza una vez al año, con motivo de la festividad de Santa Eulalia y que ascendía a 450 euros.

Mónica Oviedo y Ana Boulosa, Vicepresidenta y Tesorera de Cocemfe Asturias, explicaron a los jóvenes, el trabajo que día a día llevamos a cabo desde la Federación así como los distintos programas que desarrollamos y las entidades a las que representamos.

Cocemfe Asturias, agradeció la generosa iniciativa y el compromiso mostrado por el Grupo de baile la Folixa, para con nuestra labor, ya que su aportación contribuye a que llevemos a cabo proyectos vitales que redundan en la consecución de sus objetivos, que no son otros, que la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.



Eva Illán (izda.) y Mónica Oviedo (dcha).

EVA ILLÁN VISITA EL CAI DE COCEMFE ASTURIAS

Eva Illán, concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Gijón, visitó el 15 de marzo el CAI de Cocemfe Asturias.

La concejala quedó gratamente impresionada tanto por la labor que desde allí se lleva a cabo como por la modernidad y luminosidad de todos los espacios que recorrió acompañada de la Vicepresidenta de Cocemfe Asturias y representantes de las asociaciones Ela y Asempa.



Santiago Martínez Argüelles charla con un usuario.

EL PSOE DE GIJÓN VISITA EL CAI

El CAI de Cocemfe Asturias, recibió la visita el pasado 13 de marzo de una representación del Partido Socialista de Gijón, los concejales **Santiago Martínez Argüelles** y **Celso Ordiales** junto con **Pedro Sanjurjo** y **Marina Pineda**.

Acompañados de Mónica Oviedo y Ana Boulosa, del Comité Ejecutivo de Cocemfe Asturias, así como de la directora del CAI, recorrieron las instalaciones, saludando a los usuarios, interesándose por el día a día de estos residentes que viven y han hecho de este centro de Viesques su hogar.

COCEMFE ASTURIAS ANTE EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Coincidiendo con el DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER que se celebró el 8 de marzo, Cocemfe Asturias, a través de la Comisión de la Mujer coordinada por Sila Murillo, ha hecho público un manifiesto reivindicativo que se refiere a los distintos ámbitos que afectan a la vida diaria de las mujeres en general y a las mujeres con discapacidad de forma particular, tales como la educación, el empleo y la maternidad.

EDUCACIÓN Y EMPLEO

En materia de Educación y Empleo se pide promover las actuaciones necesarias encaminadas a fomentar la inclusión social y el apoyo educativo de las niñas y adolescentes con discapacidad durante las distintas etapas educativas, al tiempo que se denuncia el elevado índice de desempleo existente entre las mujeres con discapacidad y se resalta la enorme importancia que el empleo tiene para la integración real de una mujer con discapacidad, ya que no sólo es el medio en que la mayoría de las personas obtienen su "modus vivendi", sino que también es el espacio donde se materializa la participación social y el desarrollo personal.



Para finalizar este apartado, el manifiesto subraya la importancia del trabajo que las mujeres con discapacidad realizan en el hogar, un trabajo invisible y no remunerado como cuidadoras de su núcleo familiar, sin el cual el sistema económico y social de nuestro país no podría subsistir y el cual en ocasiones discrimina y limita la libertad y las oportunidades de estas mujeres.



MATERNIDAD

El siguiente punto reivindicativo trata de la Maternidad, estableciendo como una prioridad la reivindicación de que las mujeres con discapacidad que quieran ser madres puedan planificar, al igual que el resto de mujeres, su embarazo, parto y postparto según sus necesidades, deseos y expectativas, sin que su discapacidad sea un obstáculo para poder realizarlo. Asimismo se reclama el derecho de la mujer con discapacidad de ser apoyada, y no juzgada, por todos los agentes sanitarios que intervienen el periodo previo al embarazo y durante el mismo.

SEXUALIDAD Y SALUD REPRODUCTIVA

En cuanto a la Sexualidad y Salud Reproductiva, el manifiesto recuerda que las mujeres con discapacidad tienen su propia sexualidad, sus deseos y necesidades, al igual que todas las demás, pues no existen dos mujeres iguales y se demandan avances en la investigación para la solución de las carencias sexuales, así como la mejora de la formación de los profesionales en esta materia. Asimismo, se hace un llamamiento para que se desechen los mitos y estereotipos que hay formados en torno a estas cuestiones.



ACCESIBILIDAD

El último punto, pero no menos importante, se refiere a la Accesibilidad, y en él se reclama la imperiosa necesidad de que haya mesas ginecológicas hidráulicas en todos los hospitales del Principado de Asturias, así como en todas las Áreas de Urgencias, para una correcta y confortable exploración de mujeres con movilidad reducida y/o lesión medular, tanto para revisiones rutinarias como para posibles urgencias ginecológicas que requieran de una rápida intervención.

El manifiesto finaliza exponiendo que: "La Comisión de la Mujer de COCEMFE ASTURIAS quiere dejar patente que la discapacidad no debe ser asumida desde la vulnerabilidad, sino desde la necesidad de plantear un nuevo orden a través de la participación social, la visualización de las mujeres con discapacidad y la posibilidad de que participen de forma activa en todas las esferas de su vida".



MOJETE MURCIANO

Ingredientes para 4 personas:

1 bote de ½ kg de tomate en conserva, 2 latitas de atún (en aceite ó en escabeche), 1 cebolla tierna, 2 huevos cocidos, 150 g de aceitunas negras, Aceite de oliva y sal.

Elaboración:

Una vez abierto el bote de tomate en conserva, se vierte su contenido sobre un plato ó una fuente plana; tras cortar con un cuchillo el tomate muy fino se vierte sobre una ensaladera. La cebolla se pela y se corta previamente también muy fina, para echarla después en la ensaladera sobre el tomate, junto con el atún.

Tras cocer los huevos más de 5 minutos hasta que estén duros, se trocean haciendo rodajas que se esparcen por la ensaladera sobre los otros tres ingredientes. Las aceitunas también se reparten por encima. Finalmente se echa una miaja de sal y se rocía la preparación con un buen chorro de aceite de oliva. Se ha de remover el mojete bien para que los ingredientes se mezclen de forma homogénea y se empapan del aceite de oliva.

CANUTILLOS DE CREMA

Ingredientes para 4 personas:

Pasta de hojaldre, crema pastelera, azúcar glas.

Elaboración:

La pasta de hojaldre se estira sobre la superficie de trabajo, hasta obtener una lámina fina. Para dar forma a los canutillos se enrolla la lámina de pasta de hojaldre sobre unos finos tubitos metálicos y, dejando abiertos los extremos, se pasan luego por el horno.

Sacarlos del horno cuando estén hechos, dejarlos enfriar y retirarles los tubos. Se sirven calientes, rellenos de crema pastelera y espolvoreados con azúcar glas.



TRUCHAS CON JAMÓN

Ingredientes para 4 personas:

4 Truchas de las llamadas de ración, 8 Lonchas de jamón serrano o de bodega, 2 Patatas a la panadera (en rodajas finas), aceite de oliva, harina y sal.

Elaboración:

Las truchas se abren por el vientre con una tijera, limpiándolas muy bien y quitándoles toda la tira negra que tienen al lado de la espina dorsal. A continuación se secan bien con un paño de cocina limpio, se salan un poco y se dispone en el interior de la tripa de cada una sendas lonchas de jamón serrano. Para que las tripas no se rompan mientras se fríen, se cosen con una aguja de coser de lana dándoles unas puntadas largas. Antes de pasarlas por el aceite muy caliente de la sartén, se enharinan ligeramente; luego, se ponen a fuego suave y se dejan que se hagan por dentro.

Las 4 lonchas restantes se pasan un poco por el aceite caliente de la sartén, vuelta y vuelta, poniendo al sacarlas una trucha encima de cada una de ellas. Por último, quedan exquisitas si se acompañan de unas rodajas de patata tipo panadera.





Libro

LAS ARDILLAS DE CENTRAL PARK ESTÁN TRISTES LOS LUNES DE KATHERINE PANCOL KATHERINE PANCOL

La vida, a menudo, se divierte y, escondido en una palabra, una sonrisa, un billete de metro o el pliegue de una cortina, nos entrega un diamante capaz de colmar todas nuestras expectativas. De lectura sencilla, este libro resulta verdaderamente cautivador gracias a su mensaje positivo, que alienta a los lectores a seguir adelante, mantener el optimismo ante la vida y no esconderse de ella, sino abrazarla.



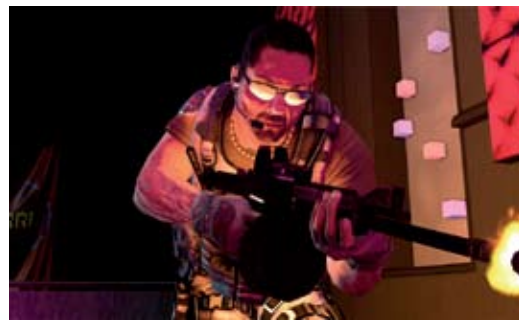
Videojuego PSV

UNIT 13

Será el primer shooter en salir en PS VITA, y gracias al uso de los sticks analógicos, revolucionará este género en consolas portátiles.

Misiones en entornos realistas, en las que el tipo de unidad que escojas marcará tu estrategia, pudiendo elegir entre Infiltración, Francotiradores, Fuerzas especiales...

Los controles táctiles también serán de gran utilidad en el campo de batalla, pudiendo seleccionar distintos caminos, devolver bombas, usar objetos, mapas... todo ello integrado de una manera intuitiva.



Cine



SOMBROS TENEBRASAS

TIM BURTON

Protagonizada por:

Johnny Depp, Eva Green, Jackie Earle Haley, Michelle Pfeiffer.

Año 1752, Joshua y Naomi Collins, con su joven hijo Barnabas, parten en barco desde Liverpool para comenzar una nueva vida en América. Pero un océano no es suficiente para escapar de una misteriosa maldición que ha marcado a su familia. Dos décadas después de este viaje, Barnabas (Johnny Depp) tiene el mundo a sus pies, o al menos la ciudad de Collinsport, Maine. Barnabas es rico, poderoso y un playboy en toda regla, hasta que comete el grave error de romperle el corazón a Angelique Bouchard (Eva Green).

Angelique, una bruja en toda la extensión de la palabra, le condena a un destino peor que la muerte: le convierte en vampiro y le enterra vivo...

Para oír bien

AUDIOLOGIA
SUAREZ BASCARÁN
25 Años de experiencia

Adaptaciones de audífonos personalizadas en adultos

Somos especialistas en adaptaciones infantiles

Servicio propio de reparación y fabricación

Uria, 70 - 3º E. 33003 Oviedo
Tif. 985 20 66 86. Fax 985 20 62 74
E-mail: infovd@audiologia.es

Navía, 1 Bajo. 33205 Gijón (Asturias)
Tif. 985 34 80 69. Fax 985 35 65 00
E-mail: info@audiologia.es



**Carrocerías
Enrique, S.L**

Reparación de chapa y pintura

Avda. de Gijón, 4. 33420 Lugones (Asturias). Tif./Fax: 985 260 407

DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE-ASTURIAS

FRATER

Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad
C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo
Tlfj 635 537 384 - E-mail] aboullosa2005@hotmail.com



UMA

Unión de Discapitados del Principado de Asturias
C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón.
Tlfs] 985 360 438 / 134 306 - Fax] 985 360 438
E-mail] info@umasturias.org



DIFAC

Discapitados Físicos de Avilés y Comarca
C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés
Tlf/Fax] 985 551 501
E-mail] difac95@yahoo.es - Web] www.difac.es



AADEM

Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple
C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo. Tlf/Fax] 985 288 039
E-mail] aadem@aadem.org - Web] www.aadem.org



FQ

Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística
C/ Avda. de Roma, 4 bajo. 33011 Oviedo
Tlfj 985 964 592 - Fax] 984 187 290
E-mail] fq@fqasturias.org - Web] www.fqasturias.org



AHEMAS

Asoc. de Hemofilia de Asturias
Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo
Tlf/Fax] 985 230 704
E-mail] asoasturias@hemofilia.com



ASOCIACIÓN PARKINSON ASTURIAS

C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo
Tlfj 985 237 531 - Fax] 984 081 868
E-mail] aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com
Web] www.parkinsonasturias.org



ACCU-Asturias

Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa
C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón
Tlfj 985 091 237 - Fax] 984 190 155
E-mail] info@accuasturias.org - Web] www.accuasturias.org



ALCER

Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales
C/ Emilio Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo
Tlf/Fax] 985 256 250 - Web] www.alcer.org
E-mail] alcerasturias@asturias.infonegocio.com



ELA PRINCIPADO

Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica
C/ San Rafael, 22 bajo dcha. 33209 Gijón
Tlfj 985 163 311 - Fax] 984 190 615
Web] www.ela-principado.es - E-mail] elaprincipado@telecable.es



CÉBRANO

Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevenida
Los Campos del Cotayu, s/n. 33936 Carbayín Alto (Siero)
Tlf/Fax] 985 726 470
E-mail] info@cebrano.org - Web] www.cebrano.org



AENFIPA

Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Principado de Asturias
Centro Social El Cristo. C/ Burrina, 1 bajo. 33006 Oviedo
Tlfj 687 469 175 - E-mail] info@fibromialgia-asturias.org
Web] www.fibromialgia-asturias.org



ALAS

Asociación Lúpicas de Asturias
C/ Instituto, 17 2º A. 33201 Gijón
Tlfj 985 172 500 - Fax] 985 170 538
E-mail] lupusasturias@telefonica.net - Web] www.lupusasturias.org



PRÁMARO

Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapitados
Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado
Tlfj 657 138 199 - E-mail] asociacionpramaro@yahoo.es



ASNEFI

Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis
Hotel de Asociaciones de Santullano
Avda. Fernández Ladreda, 48. 33011 Oviedo
Tlfs] 985 201 360 / 605 357 665 - Fax] 985 218 000
E-mail] inma@asnefi.org



AMDAS-LA FONTE

Asoc. de Mujeres Discapitadas de Asturias
Ctro. Mpal. La Arena. C/ Canga Argüelles, 16-18. Gijón
Tlfs] 984 297 444 / 626 178 445
E-mail] amdaslafonte@hotmail.com - Web] http://amdaslafonte.com



APTAA

Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano
C/ Vetusta, 26 - Local 2. 33008 Oviedo.
Tlfj 629 877 649 / 609 439 768 - E-mail] aptaa@asturiasadaptada.org
Web] www.asturiasadaptada.org



ADEAPA

Asoc. de Espondilíticos Asturianos
Centro de Rehabilitación del Hospital Ctral. de Asturias
(4ª Planta). Avda. del Cristo, s/n. 33006 Oviedo
Tlfs] 985 322 157 / 238 755 - Fax] 985 238 755
E-mail] info@adeapa.com - Web] www.adeapa.com



ASOCIACIÓN AS.GU.DI.

Ctra. Valdepareas - San Juan de Prendonés, s/n
33476 Valdepareas (El Franco)
Tlf/Fax] 985 637 792 - E-mail] asgudi@hotmail.com



ASEMPA

(Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias)
C/ Gaspar García Laviana (esq. Severo Ochoa)
bloque 40, portal 1. 33210 Gijón
Tlf/Fax] 985 165 671 - E-mail] asemasturias@hotmail.com



APACI

Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Infantiles de Asturias
Parque Ave Mª, s/n. Centro Social de Otero. 33008 Oviedo
Tlfs] 984 281 091 / 630 145 659
E-mail] apaci@telecable.es - Web] www.apaci.es



ASOCIACIÓN COREA HUNTINGTON DE ASTURIAS

C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés. (Centro Cívico Cultural Los Canapés)
Tlfs] 687 481 943 / 653 552 623
E-mail] acoreahas@yahoo.es



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ATAXIAS "COVADONGA"

C/ Covadonga, 22. 2º. 33201 Gijón
Tlfj 985 097 152
E-mail] feramado@telecable.es



ATHA

Asoc. de Trasplantados Hepáticos de Asturias
C/ Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo
Tlfj 985 233 504 - E-mail] athasturias@gmail.com



ADAMG

Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis
C/ Peñasanta de Enol, 7. 6º D. 33012 Oviedo
Tlfj 985 297 551 - Fax] 985 280 409
E-mail] asociacionmiasteniagravis@hotmail.com



CHySPA

Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias
Plaza Constitución, 11. 1º D. 33009 Oviedo
Tlfj 628 537 931 - E-mail] presidencia@chyspa.org



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Tlf. 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es



FUNDACIÓN MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES

LA CALZADA: Ateneo Obrero de La Calzada, 1 - Teléfono: 985 18 14 07

EL LLANO: Río de Oro, 37 - Teléfono: 985 18 52 40

ZONA CENTRO: Palacio Valdés, 2 (Gota de Leche) - Teléfono: 985 18 28 20

COTO: Plaza de la República, s/n - Teléfono: 985 18 17 40

CONTRUECES: Río Narcea, 2 - Teléfono: 985 18 15 24

ARENA: Canga Argüelles, 16 y 18 - Teléfono: 985 18 16 20

NATAHOYO: La Estrella, s/n - Teléfono: 984 49 16 96

GIJÓN - SUR: Ramón Areces, 7 - Teléfono: 985 18 16 42

PUNTOS DE INFORMACIÓN

MONTEANA: Centro Cívico de Monteana - Teléfono: 985 31 18 77

LA CAMOCHA: Charles Chaplin, s/n - Teléfono: 985 13 60 11

**Servicios
Sociales**

gijón

Ayuntamiento



2011

58.956 niños atendidos en situación de pobreza.

11.969 personas con dificultades que han conseguido un trabajo.

10.203 pacientes asistidos con enfermedades avanzadas.

502.624 personas mayores han participado en nuestras actividades.

1.017.863 niños han aprendido con nuestros proyectos educativos.

6.072 personas han accedido a un alquiler asequible.

**Al lado de las personas.
Hoy, mañana y siempre.**



Obra Social "la Caixa"

El alma de "la Caixa"

En la Obra Social "la Caixa" mantenemos un firme compromiso: conseguir una sociedad con más oportunidades para todos. Para ello, en 2011 hemos desarrollado 37.000 actividades y hemos destinado un presupuesto de 500 millones de euros a atender a los colectivos más vulnerables; a divulgar la cultura y la ciencia, y a trabajar por un futuro mejor a través de la educación, la investigación y el medio ambiente. Esta labor la llevamos a cabo gracias a la confianza que, cada año, millones de clientes depositan en "la Caixa".

[Tú] eres la Estrella