



Avanzando hacia la vida independiente:  
Diálogo entre las OVAPS de Asturias



Club de Natación Mareastur Premio Principado de Asturias al Deporte Inclusivo



El 3D, reivindicando la inclusión real de las personas con discapacidad

Entrevista

## Ovidio Zapico

consejero de Ordenación del Territorio, Urbanismo, Vivienda y Derechos Ciudadanos del Gobierno del Principado de Asturias



# M

CORPORACIÓN  
MASAVEU



Desde 1840, trabajo y valores

MASAVEU • INDUSTRIA    MASAVEU • MEDICINA    MASAVEU • INMOBILIARIA    MASAVEU • BODEGAS  
MASAVEU • INTERNACIONAL    MASAVEU • APARCAMIENTOS    MASAVEU • ARTE



# ÍNDICE

## ASOCIACIONES

**04** PARKINSON ASTURIAS  
**08** ADEAPA  
**20** ALAS

## ENTREVISTA

**32** Ovidio Zapico, consejero de Ordenación del Territorio, Urbanismo, Vivienda y Derechos Ciudadanos de Asturias

## COCEMFE AL DÍA

**36** Banco de productos de apoyo tecnológico de COCEMFE Asturias  
**40** Diseño universal del aprendizaje: Educación inclusiva  
**42** Jornada sobre violencia hacia las mujeres con discapacidad

## ESPACIO ABIERTO

**46** Presentación del 1<sup>er</sup> estudio sobre la situación del Tercer Sector en Asturias  
**47** El 3D, reivindicando la inclusión real de las personas con discapacidad  
**48** Vivir con... buen viento

## EDITORIAL

2025 ha terminado con muchos proyectos realizados por el movimiento asociativo de COCEMFE Asturias, cuya actividad es imparable. En esta edición de serCapaz podréis comprobar cómo se tratan asuntos de calado como el **testamento vital**, se busca vivir el ictus creando comunidad, se llevan a cabo jornadas, días mundiales, congresos, charlas, campañas de difusión, premios y galardones y se organizan marchas, rutas, actos solidarios, talleres, actividades, experiencias y eventos variados que dan a conocer a la sociedad, la necesaria actividad que diariamente llevamos a cabo.

Nos alegra saber que en la Consejería de Vivienda se ha situado la **accesibilidad universal** en el centro de sus políticas, así como su compromiso en garantizar entornos inclusivos, pues facilitará una vivienda accesible y asequible a quién más lo necesita. Seguiremos reivindicando vivienda accesible, tanto pública como privada, un inventario de la vivienda disponible con estas características y subvenciones para rehabilitar la propia vivienda.

Además de una vivienda accesible, en ocasiones necesitamos productos de apoyo materiales y apoyos humanos a través de un asistente personal, facilitados por nuestra OVAP, para permanecer en el hogar de cada uno. Hemos innovado a través del **Proyecto Dinamo** y continuamos con la **educación inclusiva** a través del DUA.

Celebramos que finalizando el año el Ayuntamiento de Gijón haya sacado la convocatoria del **BONO TAXI** y el incremento de **parques accesibles** en la ciudad. También que la **Mesa del Tercer Sector Asturiano** haya publicado el primer **Estudio Del Tercer Sector de Accion Social** y que el Gobierno Estatal haya aprobado 500 millones para financiar la **Ley ELA**.

Felicitamos al **CD Mareastur** por el **premio de Deporte Inclusivo 2025** y hemos participado de diferentes actos en los que se informó de las herramientas para luchar contra la violencia hacia la mujer con discapacidad en Asturias.

Un año más, le presentamos al Presidente del Principado y su equipo nuestras reivindicaciones el 3D, en la búsqueda de un compromiso con una **inclusión real** de las personas con discapacidad, lo antes posible.

Y como finaliza nuestra revista os deseamos **vivir con buen viento** el próximo año 2026, que consigamos consolidar los proyectos alcanzados y que los que nos quedan por obtener, se hagan realidad en esta legislatura pues la inclusión de las personas con discapacidad es lo que nos mueve.

## STAFF

**Consejo de redacción:**  
Mónica Oviedo y Mario Izquierdo

**Publicidad:**  
Lidia Robles. T 985 392 290  
lidia@grupoiniciativas.com

**Diseño y maquetación:**  
C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.  
C/ Jove y Hevia, 31 bajo  
33211-Gijón (Asturias)  
T 985 392 290  
info@grupoiniciativas.com  
www.grupoiniciativas.com

**Impresión:**  
Imprenta Gráficas Summa

### Colaboradores:

Yolanda Villanueva, Lennart Koch, Ángel García 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

**Suscripciones y colaboraciones:**  
comunicacion@cocemfeasturias.es

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

### INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

**Responsable:**  
COCEMFE Asturias.

**Finalidad:**  
Gestión de suscripciones de la revista serCapaz.

**Legitimación:**  
Consentimiento del interesado.

**Destinatarios:**  
Encargados del tratamiento: Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.

**Derechos:**  
Acceso, rectificación, supresión, portabilidad y otros derechos explicados en la información adicional.

**Información adicional:**  
Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en nuestra página web [www.cocemfeasturias.es/politica-privacidad](http://www.cocemfeasturias.es/politica-privacidad).



**ACTUALIDAD**  
[www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es)

# Derecho de instrucciones previas o TESTAMENTO VITAL



ASOCIACIÓN  
PARKINSON  
ASTURIAS

El 26 de noviembre ha tenido lugar la charla sobre “**El derecho al final de la vida**” con la colaboración del Colegio de Enfermería de Oviedo (CODEPA) y la Asociación Derecho a una Muerte Digna (DMD).

**E**n el acto participaron Begoña Pedrosa y Pilar Cartón, Presidenta y activista de la asociación DMD, Mª Jesús Rodríguez Nachón, enfermera de Atención Primaria en la Dirección de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria y Esperanza Alonso Jiménez, Presidenta de la Comisión Deontológica del CODEPA y Vocal de la Comisión Deontológica Nacional de Enfermería del Consejo General de Enfermería.

## ¿QUÉ ES EL DIP O TESTAMENTO VITAL?

El testamento vital, conocido formalmente en España como Documento de Instrucciones Previas (DIP) o Voluntades Anticipadas, es un documento legal mediante el



cual una persona mayor de edad y con plenas facultades mentales, manifiesta por escrito sus deseos sobre los tratamientos médicos y cuidados de salud que desea recibir, o no, en caso de encontrarse en una situación en la que no pueda expresarse por sí misma.

A través de este documento se garantiza que su voluntad sea respetada por los profesionales sanitarios, quienes deben consultar este documento e incorporarlo a la historia clínica del paciente.

Este documento es importante para, si llega ese momento, no tenga que decidir la familia o los sanitarios ante

**Este documento es importante para, si llega ese momento, no tenga que decidir la familia o los sanitarios ante una grave situación**

una grave situación. Con ello se alivia la responsabilidad de tomar decisiones a la familia, en unos momentos en los que la parte emocional está muy afectada.

Es importante señalar que el testamento vital se puede modificar o revocar en cualquier momento y, su voluntad verbal actual, siempre prevalecerá sobre lo escrito en el documento si tiene capacidad para expresarse.



**CERQUISA**

**ANTIÁCIDOS Y REFRACTARIOS, S.L.**

**PRODUCTOS REFRACTARIOS**

- Hormigones, Masas, Morteros en calidades: Aluminosa, Aislante, Básica, Especial, etc.
- Fabricación Piezas Preformadas: Bóvedas, Quemadores, Placas, Cíndros, etc.
- Trabajos de Montaje con Mano de Obra Especializada. Mantenimiento de Instalaciones.

**PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS ANTIÁCIDOS - IMPERMEABILIZACIONES**

- Pavimentos Continuos de Resinas Epoxi, Autonivelantes, Cuarcito Color, Multicapa, Poliuretano, Metacrilato, Elásticos de Cauchó, etc.
- Pavimentos con Losetas Antiácidos (Industria Alimentaria)
- Impermeabilizaciones: Cubiertas, Depósitos, Fosas, Terrazas, etc.
- SECTORES: Industrial-Alimentario-Parking-Guarderías-Páques Infantiles ...



Polígono Silvota. Plaza del Sueve, 84. 33192 - Llanera (Asturias)

Tel: 985 980 792 / Fax: 985 980 338 / e-mail:cerquisa@cerquisa.com

[www.cerquisa.com](http://www.cerquisa.com)

**El documento incluye instrucciones sobre:**

- Qué tratamientos médicos se desean aceptar o rechazar (reanimación cardiopulmonar, soporte vital, ventilación artificial, etc.).
- La decisión sobre si se desea prolongar la vida mediante medidas terapéuticas o si se prefiere recibir únicamente cuidados paliativos para controlar el dolor y los síntomas.
- El destino del cuerpo o de los órganos tras el fallecimiento (donación para trasplantes o ciencia, tipo de entierro o incineración).
- Si se desea o no asistencia religiosa.
- Designación de representante: Se puede nombrar a uno o varios representantes para que sirvan de interlocutores con el equipo médico y se aseguren de que se cumplen las instrucciones recogidas en el documento.

Para su cumplimentación y formalización se puede acceder en la web de **Astursalud** a través del enlace:

<https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/instrucciones-previas-testamento-vita-1>



O acudir a la Trabajadora Social del Centro de Salud.

Aunque no es obligatorio, se recomienda registrarla en el **Registro Nacional de Instrucciones Previas**, para garantizar que sea accesible para los profesionales sanitarios en cualquier parte del sistema de salud español, cuando sea necesario.

## PRESTACIÓN DE AYUDA PARA MORIR O EUTANASIA

Con la entrada de la Ley Orgánica 3/2021, del 24 de marzo (LORE), se introduce un nuevo derecho individual, la eutanasia, que permite a las personas con determinados padecimientos que les suponen un sufrimiento insopportable, pedir ayuda para morir.

Sólo puede solicitarla una persona para sí misma, de forma libre y que esté capacitada. En caso de incapacidad de hecho, es indispensable haberla solicitado en el Documento de Instrucciones Previas.

Para solicitarla, es preciso cumplimentar una instancia que se puede descargar en el apartado dedicado a la Ley, en la web de **Astursalud**. Debe ir firmada por un médico/a

**Prestación de ayuda para morir o eutanasia permite a las personas con determinados padecimientos que les suponen un sufrimiento insopportable, pedir ayuda para morir.**



o enfermero/a y a esta firma no puede objetar el personal sanitario. Tras ello, enviarlo por registro a la Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria.

En caso de denegación, se puede reclamar en un plazo de 15 días, cumplimentando el modelo de reclamación que se encuentra en la misma web que la solicitud.

### Más información en el siguiente enlace:

<https://www.astursalud.es/categorias/-/categorias/profesionales/01000practica-clinica/12000proceso-al-final-de-la-vida/00003prestacion-de-ayuda-para-morir>



## ¿Y SI NO SE RESPETAN ESOS DERECHOS, QUÉ PUEDE HACER?

Se puede presentar una queja cumplimentando un formulario que se puede bajar en la **página del Observatorio de la Muerte Digna de Astursalud** o en cualquier centro sanitario y enviarlo a través de cualquier registro presencial o telemático.

Todas las quejas manifestadas por escrito son contestadas, aunque pueden tardar un mes en hacerlo. También se puede manifestar la queja acudiendo al servicio de atención al usuario, del Servicio Sanitario correspondiente.

**Yolanda Villanueva Rodríguez**  
Directora de la Asociación Parkinson Asturias

# Jornada ictus, familia y comunidad: La vida por delante



La Asociación de Ictus de Asturias (ASICAS), celebró el 4 de octubre, un encuentro que combinó información, formación y creación de comunidad, contando con la participación de personas con daño cerebral por ictus, familiares, voluntarios, autoridades y profesionales del ámbito sanitario y social.



**L**a presidenta de ASICAS, junto a la directora del Centro de Referencia Estatal para Personas con Discapacidades Neurológicas (CREDINE), el director general de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores y la directora general de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria, inauguraron la jornada, que se presentó como un espacio para reflexionar sobre la atención integral a las personas afectadas por ictus y sus familias.

La primera intervención corrió a cargo de **Juan Carriles**, neuropsicólogo del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) y colaborador habitual de ASICAS, quien destacó que las secuelas del ictus no se limitan a lo físico o cognitivo, sino que también afectan a lo emocional y afectivo. Carriles subrayó la necesidad de una intervención interdisciplinar y recordó que la atención a estas

**El encuentro puso de relieve la urgencia de avanzar en accesibilidad y derechos, recordando que, tras un ictus, la vida continúa y debe poder vivirse con dignidad, autonomía y participación plena en una sociedad sin barreras**

“heridas invisibles” requiere comprensión, recursos especializados y acompañamiento, tanto a pacientes, como a familiares.

Seguidamente, **Sergio Calleja**, neurólogo, abordó la prevención secundaria del ictus y la importancia de controlar los factores de riesgo metabólicos, sociales y económicos para evitar recaídas, destacando la necesidad de una medicina humana y comprometida con los pacientes.

La jornada incluyó también la intervención de **Natalia Rubio**, sexóloga, que trató con sensibilidad la sexualidad después del ictus, un aspecto a menudo invisibilizado, despertando interés entre los asistentes.

El evento concluyó con una mesa redonda sobre accesibilidad y participación, en la que personas con discapacidad, familiares y profesio-

nales compartieron experiencias y datos sobre las barreras físicas, psicosociales y estructurales que dificultan la vida diaria de las personas con discapacidad en Asturias. Entre los datos presentados por **David Fernández**, técnico en accesibilidad, se destacó que solo un 23% de la edificación pública es accesible y que el 72% carece de aseos adaptados adecuados, entre otras dificultades. Los testimonios de los asistentes pusieron de manifiesto la necesidad de reformas urgentes para garantizar derechos y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

La presidenta de ASICAS, **M.ª Jesús Rodríguez**, recordó que, tras un ictus, la vida continúa y que merece ser vivida con dignidad, una dignidad que se construye en lo cotidiano, en poder decidir sobre la propia vida, en construir proyectos, en tener acceso a la rehabilitación, en disponer de recursos para la autonomía y en participar en una sociedad sin barreras.

La jornada finalizó con una actuación musical de **Manu Miranda**, que ofreció un cierre emotivo y cercano, reflejando el valor del acompañamiento y la comunidad en el camino hacia la recuperación y el bienestar.



# El HUCA celebra la tercera Semana de la Hematología



Un encuentro que combina innovación científica, humanización asistencial y participación ciudadana para mejorar la vida de los pacientes con enfermedades de la sangre



AHEMAS participó en varios actos relativos a la Hematología, durante el mes de octubre:

Del 30 de septiembre al 2 de octubre, tuvo lugar en el HUCA, la **semana de la HEMATOLOGÍA**, donde intervenimos en varios talleres y charlas, de la mano de profesionales del ámbito.

Del 09 al 11 de octubre, se celebraron en Oviedo de manera conjunta, el **LXVII Congreso Nacional de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH)** y el **XLI Congreso de la Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH)**. Dos congresos que se caracterizan por la innovación, tres días llenos de ciencia y formación, sin olvidar el reencuentro con compañeros/as, todo dentro de un entorno amable, alegre y acogedor que nos proporciona nuestra ciudad, Oviedo.

AHEMAS, pudo participar durante esos días, en la actividad de concienciación promovida por la SEHH, la SETH y la Sociedad Española de Transfusión Sanguínea (SETS), con el objetivo de que la población conociese mejor su sangre y a los médicos que la estudian (los hematólo-

gos), así como los principales avances (presentes y futuros) de su especialidad. El Congreso, salió a las calles de Oviedo, con la campaña “Acércate a la Hematología. Conocemos tu sangre. ¿Nos conoces tú?”



Especialistas en bienestar

AVILÉS/GIJÓN/LUARCA



[www.poliortos.com](http://www.poliortos.com)



Polígono de Falmuria, nave 39  
33438 Prendes - Carreño  
Principado de Asturias - España  
T 985 88 76 77 - F 985 88 76 80

[www.moncisa.com](http://www.moncisa.com)

# Lugones se moviliza para dar visibilidad a la espondilitis axial: Un paso solidario hacia la visibilidad



El pasado domingo 19 de octubre, la localidad de Lugones, acogió la “**Marcha Solidaria por la Espondilitis**” para visibilizar la Espondilitis Axial, vistiendo sus calles de color naranja, esperanza y movimiento.

**M**ás de una treintena de personas participaron en la **Marcha Solidaria por la Espondilitis Axial**, una enfermedad inflamatoria, crónica y degenerativa que afecta principalmente a la columna vertebral y las articulaciones. La actividad, organizada por **ADEAPA**, con motivo del **Día Nacional de la Espondilitis (20 de octubre)**, tuvo como meta principal dar visibilidad a la patología y concienciar sobre la importancia del diagnóstico precoz.

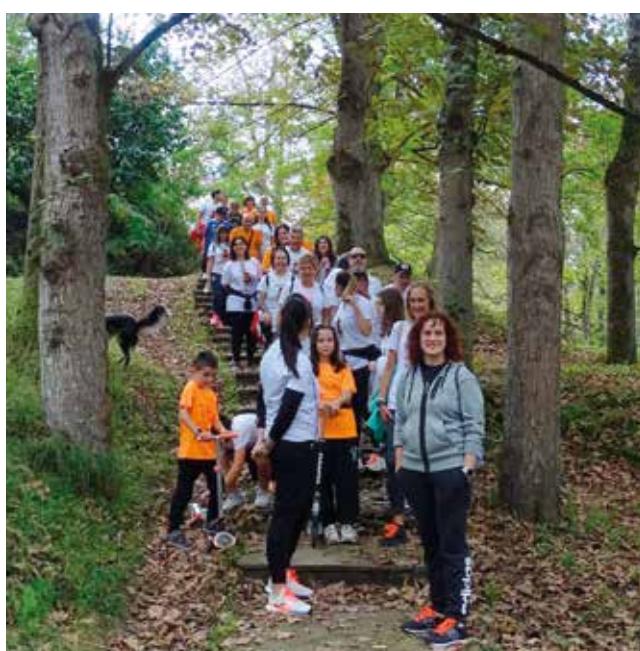
A lo largo de los tres kilómetros que separan la Estación de Tren de Lugones del Parque de La Cebera, los y las participantes, lucieron **cordones naranjas**, símbolo de la campaña “*Átate los cordones por la Espondilitis*” y la camiseta oficial del evento. Pacientes, familiares y simpatizantes caminaron juntos para mostrar su compromiso con la causa y apoyar la labor de las asociaciones que trabajan día a día por la visibilidad de esta patología. Aunque la participación presencial rondó la treintena, el impacto fue mucho mayor: 163 personas se sumaron virtualmente, demostrando su solidaridad y apoyo a quienes conviven cada día con esta enfermedad silenciosa.



## REIVINDICACIONES COMPARTIDAS

Ya, en el Parque de “La Cebera”, la Presidenta de la asociación, **Gema Marqués Menéndez**, dio lectura al manifiesto, en el que se subrayaron las principales reivindicaciones del colectivo:

-  En la **formación en espondilitis** para profesionales sanitarios, especialmente en Atención Primaria, Traumatología y Fisioterapia
-  **Acceso equitativo a tratamientos eficaces y decisiones compartidas entre médicos y pacientes**
-  **Financiación pública para fisioterapia, apoyo psicológico y nutrición**
-  **Reconocimiento de la Espondilitis Axial como patología crónica** en la valoración de la discapacidad
-  **Promoción de la investigación** en Espondilitis Axial y terapias innovadoras
-  **Equidad en el acceso a recursos asistenciales** en todo el territorio nacional
-  **El impulso del asociacionismo** como motor de acompañamiento, información y defensa de derechos





## UNA CAMINATA QUE SIMBOLIZA MUCHO MÁS

Para quienes no tienen la enfermedad, tres kilómetros pueden parecer un paseo sencillo. Sin embargo, para muchas personas con Espondilitis Axial representa un desafío. Así lo expresó Gema Fernández Mazaira, secretaria de la asociación, quien comentó con humor “Estaré ahora sin moverme tres días”. Su testimonio refleja el esfuerzo de quienes conviven con esta dolencia, así como la necesidad de seguir impulsando acciones de sensibilización y apoyo.

En la misma línea, Emilio Díaz Villa, otro de los asistentes, compartió su experiencia cotidiana: “El mayor problema es levantarse por la mañana. Te levantas anquilosado, cuesta mucho empezar a moverte. Y cuando llega un brote, todo se multiplica”. Sus palabras reflejan la realidad silenciosa de esta enfermedad: una lucha constante contra el dolor, la rigidez y la fatiga, que exige tanto resistencia física como emocional.

## UNA ENFERMEDAD INVISIBLE PERO PRESENTE

Hablar de Espondilitis Axal (EA) es hablar también del conjunto de las **Espondiloartritis**, un grupo de enfermedades reumáticas inflamatorias que comparten síntomas como la inflamación en la columna y las articulaciones, el dolor crónico, la rigidez y la fatiga.

En España, más de **500.000 personas** conviven con alguna forma de **Espondiloartritis**, y alrededor de **96.000** tienen diagnosticada **Espondilitis Axial**. Estas patologías afectan, en su mayoría, a personas jóvenes en edad laboral, lo que multiplica su impacto, tanto social, como económico.

El diagnóstico puede demorarse hasta nueve años, un tiempo en el que muchos pacientes viven con dolor, incertidumbre y, con frecuencia, sin el reconocimiento adecuado de su enfermedad.

**Hasta nueve años pueden pasar antes de recibir un diagnóstico de Espondilitis Axial, una enfermedad que afecta sobre todo a personas jóvenes y condiciona su vida personal, laboral y social**

**Lugones se tiñó de naranja para caminar juntos por la visibilidad, la esperanza y el movimiento frente a la Espondilitis Axial**

**En España, más de 500.000 personas conviven con alguna forma de Espondiloartritis**

Es por ello que, la Coordinadora Española de Asociaciones de Espondiloartritis (CEADE) impulsa este año la campaña “**La Carga de la Espondiloartritis: Un Desafío Invisible**”, para recordar que detrás de las estadísticas hay vidas reales, desafíos cotidianos y una lucha constante por mantener la autonomía y la dignidad.

## UN COMPROMISO QUE AVANZA

La marcha de Lugones no solo fue un símbolo de empatía y compromiso social, sino también el inicio de un camino compartido. Esta primera edición marcó un punto de partida lleno de emoción y esperanza, en el que cada paso representó la ilusión de un futuro con más investigación, más comprensión y menos dolor.

Porque, aunque la Espondilitis Axial limite el movimiento físico, no consigue frenar la fuerza para seguir avanzando. Con la misma energía, compromiso e ilusión, comenzaremos a preparar la próxima marcha, con el deseo de que cada año sean más las personas que se unan a este movimiento por la visibilidad y el apoyo a quienes conviven con esta enfermedad.

Porque paso a paso se hace el camino.

# FIDMA y Ruta de la Camocha: pasos firmes hacia la visibilidad de la Miastenia

**ADAMG**

El tercer trimestre del año, es un periodo de tiempo en el que nuestra asociación tiene poca actividad. No obstante, hemos de destacar nuestra participación en la FIDMA, Feria Internacional de Muestras del Principado de Asturias, donde, el pasado día 12 de agosto y, de la mano de la Fundación Cajastur, realizamos una charla-coloquio, para conocer el testimonio de una persona afectada por la patología de la Miastenia.

De esta manera, mediante una entrevista entre la persona afectada y una profesional, acercamos al público presente en el acto, lo que supone la enfermedad en primera persona, una experiencia auténtica y muy comunicativa.

Gracias a este tipo de acciones, somos capaces de hacer visible la Miastenia, una enfermedad rara que, lejos de nuestros círculos es muy desconocida y casi dirímos, totalmente desconocida, para la sociedad en general. Verbalizar la experiencia y visibilizar la enfermedad, es el primer paso para avanzar en el conocimiento y en nuestros derechos.



## RUTA DE LA CAMOCHA

Posteriormente y en el mes de septiembre, llevamos a cabo una salida, para completar la Ruta de la Camocha, enclavada dentro del Proyecto Senderos de Esperanza en la Miastenia.

Esta ruta de la Camocha, elegida por la accesibilidad que presenta y por los maravillosos enclaves naturales por los que transita, es un sendero mixto de asfalto y tierra compacta, que lo hace perfecto para personas con movilidad reducida. Discurre entre la Mina de la Camocha, en la Parroquia de Huerces y el Barrio de los Campones en la Parroquia de Tremañes. Son apenas 7 kilómetros que se hacen muy llevaderos, sobre un antiguo ferrocarril minero que tiene un túnel y un puente. Dicho ferrocarril, que iba desde Veriña a La Camocha, se construyó para dar salida a la



abundante producción del coto hullero que se explotaba en esta zona gijonesa y que era difícil de transportar hasta el puerto del Musel, dada la accidentada orografía.

Como otras rutas verdes, el aprovechamiento de un antiguo ferrocarril en desuso, se recicla perfectamente para el ocio urbano y periurbano, dándole ese plus de accesibilidad. Si no habéis tenido ocasión de hacer esta ruta, os la recomendamos. Una forma sencilla de disfrutar de la naturaleza en un entorno accesible para todas las personas.

**Una experiencia accesible y llena de naturaleza:  
la Ruta de la Camocha demuestra que disfrutar del entorno  
está al alcance de todas las personas**



# GRUPO DE APOYO A FAMILIAS CON HIJOS/AS CON DISCAPACIDAD Y GRANDES NECESIDADES DE APOYO



## La FMSS de Gijón impulsa la creación de tejido de apoyo comunitario alrededor de las familias cuidadoras

**E**n junio de 2024, la Fundación Municipal de Servicios Sociales (FMSS) de Gijón/Xixón puso en marcha el Grupo de Apoyo a Familias con hijos/as con discapacidad y grandes necesidades de apoyo: **un espacio para escuchar y acompañar a quienes asumen los cuidados más intensos.** Diseñado e impulsado por la FMSS, en colaboración con la asociación Sin Límites y la empresa Blinca, el grupo reúne a catorce familias, con seis que participan de forma estable y otras que acuden intermitentemente, condicionadas por terapias, citas médicas y horarios laborales.

**El grupo se asienta en la trayectoria de la FMSS en programas de ocio inclusivo para infancia y juventud de 6 a 21 años con discapacidad y grandes necesidades de apoyo.** Estas iniciativas garantizan el acceso en igualdad de condiciones a espacios y actividades municipales en períodos no lectivos y facilitan la conciliación familiar mediante respiros para quienes asumen los cuidados principales.

Del diálogo con las familias surgió otra necesidad: un espacio propio centrado en ellas, donde encontrarse, compartir experiencias y emociones y recibir orientación profesional cercana. De esa escucha activa nace el Grupo de Apo-

yo, concebido como recurso a la vez comunitario y especializado.

**El objetivo** es crear una oportunidad estable de encuentro, relación e intercambio entre familias que comparten la responsabilidad de cuidar a menores con discapacidad y grandes necesidades de apoyo. El área de Promoción Social de la FMSS coordina el proyecto junto a profesionales especializados y personas del Tercer Sector, integrando en cada sesión la dimensión emocional y comunitaria con una mirada técnica.

Las reuniones son mensuales, en día y horario acordado con las familias, y duran alrededor de hora y media. El contenido, definido a partir de sus demandas, incluye temas como la oferta de ocio inclusivo, la culpa y el apoyo emocional, la educación afectivo-sexual de sus hijos e hijas y visitas a recursos especializados de atención a personas con discapacidad.

Aunque no siempre lo pidan, la FMSS incorpora sesiones de autocuidado, con actividades como yoga, fisioterapia u otras propuestas que alivian tensiones físicas y emocionales. Se alternan con encuentros informales que favorecen el ocio compartido y refuerzan vínculos de confianza. También se or-

ganizan espacios conjuntos con otros grupos cuidadores de la FMSS, como "Cuidando a Quien Cuida", ampliando la red de apoyo.

La conciliación real es otra pieza clave. Para que las familias puedan asistir, la FMSS ofrece un servicio de acompañamiento para sus hijos e hijas durante las sesiones. Este apoyo, gestionado por la empresa Blinca, garantiza que el Grupo de Apoyo sea exclusivamente para las familias, que disponen así de un tiempo propio sin renunciar a la atención de sus menores.

El Grupo de Apoyo expresa la voluntad de la FMSS, bajo la presidencia del concejal de Servicios Sociales de Gijón/Xixón, Guzmán Pendás, de ir más allá de la prestación de servicios y avanzar hacia un tejido comunitario sólido. Supone pasar de programas puntuales a redes estables en las que familias, menores, profesionales de los servicios sociales y entidades se reconocen como aliados, reforzando la confianza y el vínculo con los servicios públicos. Para las personas con discapacidad y grandes necesidades de apoyo y para sus familias, este compromiso marca la diferencia entre vivir la discapacidad en soledad o en comunidad; en Gijón, la Fundación Municipal de Servicios Sociales apuesta por lo segundo.

## La rotación natural, custodia de la experiencia y garante de la supervivencia



El hecho de pertenecer al colectivo de personas afectadas por el Síndrome de Noonan no se escoge libremente, puesto que es una circunstancia sobrevenida. Ahora bien, la forma en la que te enfrentas a la enfermedad, es una cuestión personal y de libre elección.

Estás en una sala de espera en la que crees que, por fin y, después de varios ingresos hospitalarios, pruebas médicas y asistencias a urgencias, tal vez, el diagnóstico que esperas, sea cual sea, al menos te permita ya terminar con la incertidumbre. Efectivamente, es el día en el que te dicen que tu hija o hijo, un bebé, tiene Síndrome de Noonan. No sabes lo que es Noonan pero sabes que la palabra que le precede, es mala o muy mala. Ese día hay dos cosas muy importantes que te afectan directamente como madre o padre, por supuesto a ambos, y que ignoras. Por un lado, es el día que cambia tu vida y la de toda tu familia, tus relaciones personales, laborales, sociales y, en general, todas tus expectativas, ya que es tu hija o hijo, la que se convierte en tu principal objetivo. Su bienestar, su futuro y su supervivencia. La otra cosa que ese día ignoras y que va a cambiar en tu vida, es el hecho totalmente certero, de que te vas a convertir, con el paso de los años, en especialista de este síndrome y sus patologías asociadas, más allá incluso, que gran parte del personal sanitario que visitarás con muchísima asiduidad.

### Un diagnóstico de Síndrome de Noonan cambia de raíz la vida familiar y convierte a madres y padres en expertos forzados en la enfermedad

Volviendo al hecho de que ya eres parte de ese colectivo que no has elegido libremente, porque, no nos engañemos, el Síndrome de Noonan lo tiene tu hija o hijo, pero sus consecuencias van a parar a toda la familia, la interacción en ese colectivo, sí que es una variable que tú vas a elegir, probablemente dependiendo de la forma en la que vives la experiencia. Son dos escalones a los que puedes acceder, integrarte en una asociación, si tienes la gran suerte de que exista o, también, una vez te integres, asumir puestos de responsabilidad en ella.

Pero si te planteas acceder a uno de esos escalones, piensa que es porque alguien, hace muchos años, en tu situación y en aquella sala de espera, salió con la misma desoladora noticia y decidió emprender un camino, contra viento y marea. Decidió dedicar todo el tiempo que tenía y el que no tenía, a informarse, a buscar soluciones, a buscar a otras personas en su misma situación, a reunirse, a asociarse y, a partir de ese momento, a no parar, hasta que todo este colectivo tuviera protocolos de actuación



sanitaria, pudiera ejercer su derecho a una educación con necesidades especiales, con apoyo escolar y, por supuesto, a un certificado de discapacidad, imprescindible para ejercer todos y cada uno de estos derechos.

Cuando pienses en todo ello, cuando atiendan correctamente a tu hijo o hija en un hospital o cuando pueda ejercer el derecho a estudiar en el colegio que le corresponda por proximidad y tenga en él, los recursos necesarios, debes pensar en que todo ello no ha surgido de la generación espontánea del estado del bienestar, porque esta enfermedad "rara o poco frecuente" es una más de entre unos miles y alguien ha allanado el camino con muchísimo esfuerzo y dejándose en él, una parte importante de su vida, su derecho al ocio o incluso su trabajo. Piensa también, en la gran diferencia que hay entre tu vivencia de la enfermedad actual, en la que el especialista que te da el diagnóstico, ya te deriva a una asociación y la que tuvieron aquellas personas que comenzaron el camino en el desierto informativo, sin derechos, sin protocolos, sin nada a lo que asirse.

Bueno, pues todo eso es el asociacionismo, un concepto que no es eterno y que, si no se riega, como una planta, se muere. Y ahora, piensa que la relación que mantengas con la asociación a la que, más tarde o más temprano acudirás porque la necesitarás, que no te quepa la menor duda, es una relación en la que tú eliges libremente el grado de implicación.

En esta pequeña gran asociación que es Noonan Asturias, somos testigos de una sencilla y “natural”, como reza el título “rotación”. Un cambio de relevo en la presidencia y cargos directivos. Un acto muy humilde y familiar en el que la presidenta saliente, Rebeca Abarca que, junto a Sandra Peláez y sus respectivas familias, comenzaron todo esto hace unos 15 años, casualmente los que cumplen su hija e hijo, ceden sus cargos a Adriana Moreno, Presidenta; Luis Oubel, Tesorero y “primera dama” de Noonan Asturias, como él mismo se define con muy buen humor; Griselda Pérez, Secretaria y Estefanía Morán, vocal.

Este pequeño acto de relevo directivo, en una minúscula sala de reuniones, con una mesa desnuda y media docena de sillas, sin público y sin medios de comunicación, en realidad es un acto enorme de humanidad, entrega y solidaridad. Y, en COCEMFE Asturias, hemos tenido la suerte de asistir como invitados, para poder contarla. Porque la grandeza de este acto, es el mismo germe que permite la supervivencia del mundo asociativo, sin el cual, volveríamos a la prehistoria que, en el caso de las personas con discapacidad, está ahí mismo a la vuelta de la esquina, hace tan solo unas pocas décadas. Los tiempos en los que no había información, derechos, asistencia, protocolos, atención digna, en definitiva. Los tiempos en los que las personas con discapacidad, por supuesto niñas y niños incluidos, tenían su propio armario, del que no debían salir.

**El asociacionismo emerge como pilar fundamental: gracias a quienes iniciaron el camino, hoy existen protocolos, apoyos educativos y reconocimiento de derechos**

Allí estaba Rebeca, con lágrimas en los ojos de agradecimiento a su familia, amigos y a la sociedad en general. También, es justo decirlo, a toda la parte de la administración y de la sanidad, volcada y comprometida con la asociación, porque el ser una asociación familiar y pequeña, puede tener sus cosas buenas y la mejor, es el trato cercano y afectivo de auténticos profesionales, buenas personas, que se implican en su trabajo hasta el límite de sus pobres recursos.

Y también estaban Adriana y Luis, con miedo por la responsabilidad y por sus posibles consecuencias... pero ¡estaban!, decididos y comprometidos. Y esa es la diferencia entre la supervivencia o el olvido, entre la familia que te ha tocado en tu vida y la segunda familia que eliges libremente porque quieras o, la soledad y el individualismo absoluto. La enfermedad ya está diagnosticada y eso no se puede cambiar, pero cuando decidas de qué forma te enfrentas a ella, piensa que lo que está en juego, es la vida de tu hija o hijo.

### Servicio gratuito de selección de Trabajadores



### Apoyo y Asesoramiento en la búsqueda de Empleo para personas con discapacidad.



### Fundación FAEDIS

C/ Fray Ceferino 29, bajo izq. 33001 - OVIEDO -  
[985963076](mailto:985963076) | [faedis@faedis.es](mailto:faedis@faedis.es) | [www.faedis.es](http://www.faedis.es) |

Promoción del Empleo de las Personas con Discapacidad



## Día Mundial de la Fibrosis Quística



El 8 de septiembre, se conmemoró el Día Mundial de la FQ. Este año, desde la Federación Española de FQ, se presentó el manual actualizado “*El trasplante en fibrosis quística. Acompañando el proceso desde una mirada biopsicosocial*”.

Una nueva edición que llega 20 años después de la publicación de la primera guía sobre trasplante de la FEFQ y ofrece información clara, práctica y actualizada para las personas con esta patología que se encuentran en proceso de valoración, lista de espera o seguimiento tras un trasplante, así como para sus familias y profesionales de referencia.

Por nuestra parte, visibilizamos esta lucha, la situación de las personas de nuestra asociación que han tenido que enfrentarse a un trasplante, personas que celebran dos cumpleaños, el del nacimiento y el de la fecha de la operación, personas que, día a día, siguen conviviendo con la FQ con un añadido, el trasplante. Sigamos peleando por la investigación, por tratamientos que abarquen también a las personas trasplantadas, por tratamientos que abarquen a todo el espectro de FQ.



8 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA

Desde FQ Asturias, nuestro reconocimiento de este día, va para ellos.

Para Lucía, Mónica, Patri, Carla y José Luis.

Pacientes de FQ que han tenido que enfrentarse a uno de los procesos más difíciles en esta enfermedad, un doble trasplante de pulmón.

**Desde FQ Asturias, ponemos en valor la fuerza de Lucía, de Mónica, de Patri, de Carla y de José Luis, personas que han peleado y superado una fase tan complicada y dura como la de un doble trasplante de pulmón**

## XXV CENA ANUAL

Llega el final del año, y con él, la cena anual de nuestra entidad. Este año, la número 25, en el Restaurante Manrieva Palace, el 17 de noviembre, para pasar, como siempre, un rato agradable, compartiendo y conviviendo. Con casi 300 asistentes, recibimos las palabras de ánimo y reconocimiento por parte de Celia Fernández, Vicepresidenta de Junta General del Principado de Asturias; Rocío Allande, Directora General de Cuidados y Coordinación Socio-Sanitaria; David González, especialista digestivo de la unidad de FQ del HUCA y la presidenta de la entidad, Sara Hernández.

Además de los saludos e intervenciones, quisimos homenajear a la Sociedad de Festejos El Carmen de

Llantones, sociedad que lleva años colaborando con la fibrosis quística, a través de la exhibición de artes marciales TAEMI, que se celebra cada año en el mes de junio, celebrando vermos solidarios en sus fiestas patronales en julio y este año, además, con la venta de pañuelos solidarios. Para nosotros es muy importante agradecerles tal compromiso, ya que cada pequeña acción y recaudación, cuenta. Así que, una vez más, ¡muchas gracias!

Tras las intervenciones, como siempre, celebramos nuestro tradicional sorteo de regalos, donde muchas empresas locales y nacionales, nos cedieron sus productos para participar con nuestra causa.



**Quisimos homenajear a la Sociedad de Festejos El Carmen de Llantones, sociedad que lleva años colaborando con la fibrosis quística**

# IX Congreso de la Federación Española de Fibrosis Quística

**Los días 15 y 16 de noviembre, una parte de nuestra entidad viajó a Málaga para asistir a una nueva edición del congreso nacional de FQ. Este año, el congreso se enmarcaba bajo el lema “Viviendo nuevos horizontes” y es que el presente y futuro de la FQ, ha cambiado totalmente en unos pocos años. Hasta no hace mucho, la fibrosis quística se consideraba una enfermedad infantil, ya que la mayoría de los pacientes no alcanzaban la edad adulta.**

**H**oy en día, gracias a la aparición de moduladores genéticos y el avance de otros medicamentos, se está consiguiendo que haya una prevalencia mayor de adultos sobre niños.

Durante el congreso hablamos sobre el pasado, el presente y el futuro de la patología, haciendo un repaso sobre años atrás, como eran los tratamientos y como evolucionaban los pacientes, viajando por todos los años que nos llevan a hoy en día y ver, con esperanza, como han cambiado las cosas.

Como siempre, hablamos de un tema imprescindible, como es la adherencia al tratamiento, ya que es fundamental que los pacientes, adultos y niños, sean conscientes en cada momento de la importancia que tiene seguir realizando todos los tratamientos, por mucho que hayan mejorado o por muy bien que se encuentren. Es imprescindible realizar todos los pasos (nebulizaciones, fisio, deporte, pastillas...) para que el estado de salud no varíe y se mantenga estable. A colación de esto, hablamos de la teoría del movimiento, de cómo incorporar el ejercicio físico y la fisioterapia respiratoria en el día a día, ya que ambas disciplinas siguen siendo pilares básicos en el tratamiento de la FQ, tengas o no tengas, opción a moduladores genéticos.

Y retomando el gran cambio que han supuesto los moduladores y el aumento de la esperanza de vida, se abarcaron temas que hasta ahora no se estaban tratando, como los cambios en la menstruación, la maternidad o la menopausia en las mujeres con FQ.



El domingo, continuaron las ponencias hablando del cribado neonatal y la importancia de la detección precoz en esta patología; el trasplante en la FQ, una realidad que afecta a muchos afectados y algo muy esperanzador, nuevas fronteras en el tratamiento de la FQ, líneas de trabajo e investigación, que nos da esperanza para que, algún día, lleguen los medicamentos que frenan la patología, a todo el espectro de FQ, que no exista ningún porcentaje de pacientes que, por tener mutaciones minoritarias o “raras”, no puedan optar a moduladores. Que nadie se quede sin tratamiento.

**Seguiremos reivindicando la importancia de la investigación, para que todas y cada una de las personas que forman parte de nuestra entidad y del resto de España, tengan acceso a un tratamiento que mejore su esperanza y su calidad de vida**



C/ Casimiro Velasco, 16. GIJÓN  
985 34 67 56

Avda. Langreo, 9. EL BERRÓN  
985 74 40 67

[www.construccionesilca.com](http://www.construccionesilca.com)



Avda. de la Laminación, 3  
Tremesnes. 33211 GIJÓN  
Tel./Fax: 985 311 701  
celnorte@celnorte.com

## El Premio Galbán con mención especial a Carlos López-Otín



**La tarea más importante de la Asociación de Familias de Niños con Cáncer del Principado de Asturias, Galbán, es la de acompañar a menores con cáncer y sus familias. Sin embargo, también nos importa la investigación, porque vivimos con la paradoja de que el cáncer es una de las primeras razones de muerte en esta franja de edad, pero se sigue considerando una enfermedad rara.**

Por sus números totales, no merece la pena invertir en nuevas terapias, nuevos medicamentos y, por tanto, en investigación, que suele ser muy costosa. Por ello, para nosotros es primordial impulsar más investigación. Lo haremos en 2026 por octava vez con nuestra marcha solidaria «Corre con Galbán» el 22 de febrero, a las 12 h, en los 78 concejos asturianos. El año pasado ya participaron casi 50.000 personas en nuestra marcha solidaria. Esperamos superar este número en nuestro 25 aniversario, que celebraremos el próximo año. Con el dinero recaudado fomentamos la investigación biomédica y la formación en el HUCA, para que la innovación llegue a nuestras y nuestros pacientes. Este año, el Día Nacional del Cáncer Infantil (21 de diciembre), se entregarán 200.000 € a los proyectos ganadores de la convocatoria de ayudas a la investigación de Galbán. Pero, ¿es suficiente con el apoyo a la investigación biomédica?

Nuestro propio trabajo con las y los menores y sus familias implica, sobre todo, a las áreas de psicología, trabajo social y educación. Nos parece muy importante saber, no solamente por nuestra experiencia, sino también a ciencia cierta por la investigación correspondiente, cuáles son las necesidades en estos campos. Además, queremos saber cuál es el impacto de nuestro trabajo y cómo se podría optimizar. En parte, todas las asociaciones reunidas en la Federación Española de Familias de Cáncer Infantil (FEFCI) trabajan juntas en este objetivo a través del programa SEHUS. Éste permite ver, a través de encuestas que se hacen en las asociaciones, el estado real de las cuestiones que más nos preocupan en todo el territorio español, para así poder hablar con el Ministerio de Sanidad y las Consejerías de Salud en las comunidades autónomas sobre qué pasa en nuestros hospitales y cómo lo podríamos mejorar:

(Véanse las publicaciones en <https://cancerinfantil.org/publicaciones>).



De dcha. a izda. Enrique Nuño, Conchita Saveedra, Sara Herrero y Lennart Koch.

**El cáncer infantil sigue siendo una enfermedad rara y poco rentable para la industria, por eso en Galbán impulsamos investigación y formación para garantizar mejores tratamientos y oportunidades**

Pronto se publicará, por ejemplo, la investigación sobre cuidados paliativos, en la cual se verá que en Asturias no se están ofreciendo, según la definición de cuidados paliativos consensuada actualmente. Solo contamos con un servicio mínimo, pero estamos en conversaciones con la Consejería de Salud para que esto pronto cambie. Ya nos hemos reunido con varias asociaciones y la propia consejera, Conchita Saveedra, quien declaró que la situación actual pronto mejorará<sup>1</sup>.

(1) Véase «Familias de menores con cáncer reclaman cuidados paliativos pediátricos 24 horas: "Queremos que nadie muera con dolor"», en [https://www.eldiario.es/asturias/familias-menores-cancer-reclaman-cuidados-paliativos-pediaticos-24-horas-queremos-nadie-muera-dolor\\_1\\_12426661.html](https://www.eldiario.es/asturias/familias-menores-cancer-reclaman-cuidados-paliativos-pediaticos-24-horas-queremos-nadie-muera-dolor_1_12426661.html)



Pero para ver con más claridad la investigación existente sobre el cáncer infantil en los ámbitos de psicología, trabajo social, educación, y también enfermería, fisioterapia, nutrición, etc., el equipo directivo actual de la asociación convocó por primera vez, hace dos años, el Premio Galbán con mención especial a Carlos López-Otín. Se trata de un premio que se entrega al mejor Trabajo Fin de Grado (TFG) o Fin de Máster (TFM) (500 €) y a la mejor Tesis Doctoral (1000 €) que se hayan defendido el curso anterior y será entregado siempre el Día Mundial de la Investigación contra el Cáncer (24 de septiembre). El mes de septiembre es además el Mes de la Concienciación en el Cáncer Infantil, por lo que la entrega y convocatoria del premio, tienen la doble función de sensibilizar en la problemática del cáncer infantil y conseguir a la vez que se investigue más en los ámbitos del propio trabajo de la asociación. A la primera convocatoria de este año se presentaron cuatro propuestas a la línea de TFG, quedando desierta la de TFM/Tesis:



#### LOS CUATRO TRABAJOS PRESENTADOS FUERON:

- 1) *El coste extra para las familias*, de Sara Herrero Reyero (grado en Trabajo Social).
- 2) *Cáncer infantil. Impacto sociofamiliar desde la perspectiva de género*, de Laura Martínez García (grado en Trabajo Social).
- 3) *Realidad virtual como herramienta terapéutica en el manejo del dolor y otros factores psicosociales del paciente oncológico pediátrico. Protocolo de estudio*, de Celia Gutiérrez Secades y Alain Martínez Castro (grado en Fisioterapia).
- 4) *La formación docente en el afrontamiento del duelo en la etapa infantil. Propuesta de formación universitaria para el afrontamiento del duelo en la etapa infantil*, de Alba Barcia Fernández (grado en Maestro en Educación Primaria Bilingüe).

Las personas voluntarias del profesorado de la Universidad de Oviedo que evaluaron estos TFG fueron las doctoras: **Concepción Fernández** (Facultad de Psicología) y **Luz Mar González** (Facultad de Filosofía y Letras), además del doctor y presidente de Galbán **Lennart T. Koch** (Facultad de Filosofía y Letras); **Manuel Galán**, gerente de Galbán, actuó de secretario de la comisión.

**Por su relevancia para la asociación Galbán se eligió mejor TFG el trabajo *El coste extra para las familias*, de la estudiante de Trabajo Social Sara Herrero<sup>2</sup>**

(2) Véase el artículo en LNE «Irene Díaz: Investigar no solo es producir conocimiento, es devolver sonrisas», en <https://www.lne.es/oviedo/2025/09/25/irene-diaz-investigar-producir-conocimiento-121931828.html>

Para participar en convocatorias futuras, el profesorado tutor únicamente debe llenar un breve formulario al realizar la inscripción del Trabajo y mandarlo a Galbán. Más adelante, al final del año académico, se enviarán los informes de evaluación de la defensa del Trabajo, así como el propio Trabajo, una vez que éste se haya presentado.

Esperemos que se consolide el premio en los próximos años, que haya cada vez más solicitantes y, que en un tiempo también se presenten las primeras Tesis, cuya elaboración requiere más tiempo. Quién sabe si alguna de las personas premiadas, desarrolla más adelante en su carrera, estos inicios para convertirlos en una de sus principales líneas de investigación. Agradecemos de corazón la colaboración del profesorado con Galbán y, por supuesto, el esfuerzo y la entrega de las y los estudiantes participantes. Con este premio, Galbán no solamente apoya la investigación biomédica, sino también la humanística en el cáncer infantil. Sería un gran placer ver en el futuro que Asturias, también en este tipo de investigación, se convierte en un referente en España.

**Lennart Koch**  
Presidente de Galbán



# Mindfulness en personas afectadas por Chiari y Siringomielia



En septiembre, la Asociación de Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias (ChySPA) organizó una charla muy especial “Los Mindfulness en personas afectadas por Chiari y Siringomielia”, con la participación de la neurocirujana del HUCA, la Dra. Cristina Ferreras García y la instructora de Mindfulness, Marigel Boullosa Álvarez.

Durante la sesión, se compartieron experiencias y herramientas sobre cómo Mindfulness puede ayudar a quienes conviven con distintas enfermedades, incluyendo el Chiari y la Siringomielia.

## Mindfulness: vivir el momento presente

Según la Dra. Cristina Ferreras, Mindfulness es lo contrario a funcionar en piloto automático. Significa poner atención consciente en aquello que ocurre en el momento presente, con concentración y plena conciencia (Germer y cols., 2025). Aunque sus raíces están en las tradiciones meditativas orientales, fue adaptado a la medicina occidental por Jon Kabat-Zinn en los años 70, quien desarrolló el programa MBSR (Reducción del Estrés Basada en Mindfulness). Desde entonces se ha convertido en una herramienta científica y terapéutica útil para mejorar en manejo del dolor, la ansiedad y la depresión.



Las personas que viven con Chiari o Siringomielia, enfrentan desafíos físicos y emocionales significativos. El dolor crónico, fatiga, la sensación de presión en la cabeza o en el cuello, junto con la incertidumbre y el impacto emocional del diagnóstico pueden generar altos niveles de estrés, y ansiedad. Aquí es donde Mindfulness, no busca eliminar los síntomas, sino cambiar la relación con ellos, ayudando a desarrollar una actitud más serena y compasiva hacia la vida diaria.

## Beneficios de la práctica

Para la terapista Marigel Boullosa, practicar mindfulness, implica darse cuenta de la experiencia presente, observar, contemplar y disfrutar, es decir, vivir con Atención Plena. Marigel explicó que se han evidenciado múltiples beneficios de la Atención Plena, entre los cuales destacan:



**1. Salud emocional:** Reduce ansiedad, depresión, irritabilidad.

**2. Calma y relaciones:** Aumenta la serenidad, facilita la comunicación con nuestro entorno y mejora las relaciones sociales.



**3. Función cognitiva:** Mayor claridad mental, memoria y toma de decisiones.

**4. Salud física:** Fortalece el sistema inmune, reduce estrés crónico y presión arterial, disminuye impacto de dolor crónico y enfermedades degenerativas.



## LA SEGURIDAD

de tener una respuesta integral

Productos de higiene y sistemas de limpieza profesional

Campa



Pol. Mora Garay, Gijón | T. 985 32 65 66 | www.campadistribucion.com

**OLMAR**

GRUPOOLMAR

P.I. SOMONTE III. C/ Nicolás Redondo Urbeta, 330. 33393 Gijón (Asturias)

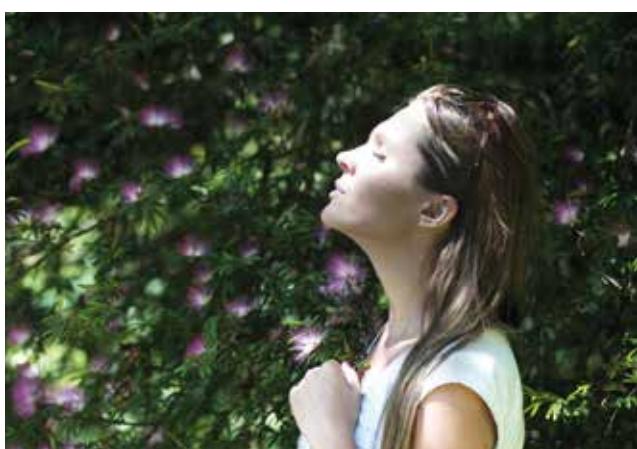
T. 985 32 17 00 - Fax. 985 32 38 31 - www.olmar.com - info@olmar.com

**En definitiva, Mindfulness es una estupenda herramienta de Regulación Emocional que produce cambios estructurales en nuestro cerebro, favoreciendo el desarrollo de la corteza prefrontal o cerebro racional**

### Principios Fundamentales

A su vez, Marigel, expuso que Mindfulness, se basa en una serie de Principios Fundamentales, cuya práctica se sustenta en una serie de actitudes que van más allá de la técnica y se convierten en una filosofía de vida:

- 1 Autocompasión.** Ser amable y comprensiva con uno mismo
- 2 Aceptación.** Reconocer la realidad tal como es, sin resistirse
- 3 Soltar y fluir.** Dejar de PRE-preocuparnos para empezar a ocuparnos de nuestras vidas
- 4 Mente de principiante.** Mantener curiosidad, humildad y apertura al aprendizaje y el conocimiento.
- 5 No juzgar.** Suspender juicios rápidos, desarrollar objetividad y empatía
- 6 Confianza.** Tomar decisiones desde la calma y la seguridad, no desde el miedo
- 7 Paciencia.** Respetar los tiempos propios y de los demás; no precipitar resultados
- 8 Generosidad.** Ser compasiva con los demás partiendo de la amabilidad consigo misma
- 9 Gratitud.** Valorar lo que se tiene y enfocarse en lo positivo



### Como practicar Mindfulness

Pon tu atención en el presente, sin juzgar, aceptando todo lo que sucede con amabilidad hacia ti mismo y hacia los demás.

Vive el Momento Presente, sin permitir que tu mente se pierda constantemente entre los problemas del pasado o la incertidumbre del futuro, porque en ese ir y venir, nos perdemos la vida que está ocurriendo ahora.

Mindfulness no significa tener la “mente en blanco”, sino darnos cuenta de que un pensamiento improductivo ha invadido nuestra mente y, con suavidad, volver al Aquí y al Ahora, para ocuparnos de lo que realmente corresponde en el momento que estamos viviendo.

La práctica del Mindfulness nos ayuda a ser más conscientes del tiempo, a optimizarlo, ser más eficaces y, sobre todo, disfrutar más de él.

Es fundamental liberarnos de las expectativas que solemos crear y que, si no se cumplen, nos frustran o nos hacen abandonar. En su lugar, debemos abrirmos a la experiencia, sin juzgar, con intención y atención.

Podemos practicar Mindfulness atendiendo a la respiración, a las sensaciones corporales, a los sentidos o a tareas concretas. Aunque se inicia con prácticas formales, su verdadero propósito es aplicarlo a la vida cotidiana. Existen diversas derivaciones, como el Mindful Eating, que consiste en comer conscientemente, fomentando una alimentación más sana y equilibrada.

Comienza con tiempos breves, incluso un minuto, y ve aumentando progresivamente con constancia y perseverancia. Estos dos elementos son esenciales para experimentar los beneficios profundos de esta práctica.

**La práctica del Mindfulness nos ayuda a ser más conscientes del tiempo, a optimizarlo, ser más eficaces y, sobre todo, disfrutar más de él**

### Mindfulness y calidad de vida

Mindfulness no reemplaza la atención médica, pero puede ser una herramienta poderosa para recuperar la sensación de control, mejorar la calidad de vida y fortalecer la calma interior. Aprender a vivir con Chiari y Siringomielia desde la atención plena, significa vivir con mayor presencia, paciencia y compasión hacia uno mismo. En definitiva, mindfulness no es solo una técnica, sino un camino para incluso cuando la vida nos pone desafíos difíciles.

# XXI Galardón Lúpicos de Asturias

## ALAS premia al Dr. Guillermo Ruiz Irastorza



El sábado, 8 de noviembre, ALAS celebró su XXI Galardón Lúpicos de Asturias que fue entregado al doctor **Guillermo Ruiz Irastorza**, Jefe de Sección de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes del Hospital Universitario de Cruces.

**E**l acto, dio comienzo a las 09:30 horas, en la Sala 2 de Laboral Ciudad de la Cultura, con la intervención de tres ponentes: el **Doctor Emilio Sánchez Álvarez**, Director de la Unidad de Gestión Clínica de Nefrología del Huca, con la conferencia “Albuminuria: detectar a tiempo para proteger la vida”. **Dª Montse Sánchez Agustino**, Gerente de Acceso al Mercado Zona Norte de Otsuka Pharmaceutical, S.A. que expuso “La voz del Paciente”. Y el **Doctor Ramón de Cangas Morán**, Dietista - Nutricionista, Doctor en Ciencia de los Alimentos y Doctor en Biología Molecular, con su ponencia “Nutrición y ejes corporales”

Tras una breve pausa y un café, dio comienzo la segunda parte del acto, centrada en el galardonado de este año.

La **Doctora Dolores Colunga Argüelles**, Jefa de Sección de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas en el Área de Gestión Clínica de Medicina Interna del Huca, fue la en-

**El acto reunió a destacados profesionales de la salud en una jornada científica que abordó la albuminuria, la visión del paciente y la relación entre nutrición y salud. La edición culminó con la emotiva conferencia “El lupus y yo” impartida por el Dr. Guillermo Ruiz Irastorza**

cargada de presentar la figura del galardonado.

Seguidamente, el **Doctor Irastorza** pronunció la conferencia “El lupus y yo”, intervención muy aplaudida por los presentes.

Acto seguido, se constituyó la mesa de clausura, que estuvo formada por: **Dª Mónica Oviedo**, Presidenta de COCEMFE Asturias; **Dª Ana Isabel García**, Presidenta de la Asociación Lúpicos de Asturias y **Dª María Luisa Sánchez Núñez**, Gerente del Área Sanitaria V.



Ana Isabel García, presidenta de ALAS hace entrega del Galardón al Dr. Guillermo Ruiz Irastorza.

Tras unas breves palabras de cada una de las integrantes de la mesa de clausura, la Presidenta de ALAS, **Ana Isabel García**, hizo entrega del XXI Galardón Lúpicos de Asturias al Doctor Guillermo Ruiz Irastorza. Posteriormente, el acto finalizó con el habitual cóctel de confraternización entre todos los asistentes.



## Talleres de Competencia Digital y Elaboración de Jabones



Desde AADEM organizamos un **Taller Práctico para mejorar las Competencias Digitales** de nuestras socias y socios. En él, se enseña a descargar e instalar el **certificado digital**, obtener la **CI@ve** y usar el **DNI electrónico**. También se aprende a manejar las aplicaciones **MiAsturSalud** y **Mi Carpeta Ciudadana**, que permiten realizar trámites online y acceder a servicios públicos de forma segura.

El curso también ofrece formación práctica sobre el uso del móvil para gestiones cotidianas, como consultar la historia clínica, solicitar citas o comunicarse con el sistema de salud. Con esta iniciativa se busca reducir la brecha tecnológica y facilitar el acceso a los servicios digitales.



El pasado jueves, 9 de octubre, llevamos a cabo un **Taller de Jabones de Glicerina**, una hermosa jornada de aprendizaje, creatividad y compañerismo.

Durante la actividad, los participantes aprendieron a elaborar sus propios jabones artesanales utilizando glicerina, esencias naturales y colorantes, creando combinaciones únicas y personalizadas. Además, compartimos conocimientos sobre los beneficios de los productos naturales para el cuidado de la piel y disfrutamos de un ambiente cálido y participativo.

# QUE ESTÉS TÚ, CUENTA

Porque **juntos invertimos** en fortalecer el territorio



Descúbrelo aquí



# Actividades que nos unen y nos fortalecen



En ASEMPA estamos convencidos de que los momentos compartidos tienen un valor enorme. No se trata solo de organizar actividades, sino de generar espacios donde las familias puedan sentirse acompañadas, escuchadas y parte de algo más grande. Cada encuentro se convierte en una oportunidad para desconectar de la rutina, recargar energía y construir vínculos que nos sostienen emocionalmente.

Nuestras propuestas de ocio -como la reciente visita al Acuario de Gijón, la merienda por nuestro Día Nacional (15 de noviembre), los talleres de manualidades o el club de cine y lectura- son mucho más que simples salidas o reuniones. Son experiencias que permiten descubrir, aprender y disfrutar en compañía. Para los/as más pequeños/as suponen momentos de ilusión; para las personas adultas, una ocasión para compartir inquietudes, apoyarse y crear una red de confianza que se vuelve imprescindible en el día a día.

Estas actividades, que refuerzan nuestra comunidad y nos recuerdan que no estamos solos, se apoyan en la colaboración de entidades públicas (Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, Consejería de Salud, Ayuntamientos de Oviedo, Gijón, Avilés, Castrillón y Corvera) y privadas, como Fundación Alimerka, La Caixa, Laboral Kutxa, Fundación Cajastur y otras empresas solidarias que, año tras año, nos acompañan en nuestro día a día.

## ASEMPA se ilumina Por el Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares

Un año más, ASEMPA se ha unido al Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares con distintas acciones para dar visibilidad a nuestro colectivo. Los Ayuntamientos de Oviedo y Gijón se iluminaron de forma especial y, además, en Oviedo colocamos una pancarta conmemorativa en

apoyo a las familias que conviven con estas patologías.

Durante la semana, realizamos varios actos públicos y atendimos a medios de comunicación y prensa, llevando nuestra voz a toda Asturias y recordando la importancia de seguir avanzando en investigación, apoyo y reconocimiento para las personas con enfermedades neuromusculares.

## Día Internacional del Voluntariado, 5 de diciembre

Aprovechamos también la cercanía del 5 de diciembre, Día Internacional del Voluntariado, para expresar un agradecimiento profundo y sincero a todas las personas voluntarias que forman parte de ASEMPA. Su compromiso, dedicación y generosidad son el motor que impulsa una gran parte de las actividades que realizamos. Gracias por regalar vuestro tiempo,



por acompañar a las familias, por estar siempre dispuestas a ayudar y por aportar alegría, cariño y energía en cada encuentro. Sin vuestro apoyo, muchas de estas iniciativas no serían posibles.

Vuestra labor no solo facilita los proyectos: transforma vidas, crea comunidad y demuestra que la solidaridad sigue siendo una fuerza capaz de cambiarlo todo. ¡Gracias por ser parte esencial de nuestra familia ASEMPA!



Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares.

# 15 de noviembre Día de las Enfermedades Neuromusculares

Quienes tenemos la afección de alguna de las muchas enfermedades neuromusculares, deseáramos que en nuestra sociedad asturiana se hiciese algo más consciente y empático con nuestra realidad cotidiana. Una realidad que enfrenta barreras de esfuerzo y de movilidad que, naturalmente, no resultan obvias para la mayoría, ajena a estas circunstancias.

Se trata de enfermedades poco prevalentes o raras, muchas veces sin un diagnóstico claro, a pesar de los avances alcanzados en los estudios genéticos y, en general, con pocos tratamientos efectivos. Una de las más conocidas últimamente es la ELA, que ha obtenido la atención mediática. Otras muchas afecciones, condicionan la vida de las personas a quienes tocan, con frecuencia desde la infancia, a veces, desde la mediaña edad o más tarde. Algunas personas, nos vemos entorpecidas en las tareas cotidianas pues, la enfermedad, limita la fuerza muscular y la movilidad autónoma, en muy diversas formas. Otras personas se ven abocadas a altos grados de dependencia y necesitan apoyo para casi cualquier actividad y cualquier función vital. En estos casos, dependen de las ayudas familiares, de asistentes personales, o de una residencia especializada. Contar con ese entorno adaptado, les permite seguir una vida feliz, dentro de su estado, por largos años.

En Asturias, por fortuna, existe en el HUCA una unidad especializada en el servicio de neurología para trastornos del movimiento. Esta unidad coordina una atención completa con otras especialidades, para responder a las necesidades de sus pacientes: neumología, rehabilitación, cardiología, etcétera. No se llega a todo, pero hay un camino trazado que responde a la especificidad de nuestras enfer-



medades, que tienen carácter crónico y exigen seguimiento y atención a largo plazo.

Por eso, una de nuestras peticiones, desde la Asociación Asturiana de Enfermedades Neuromusculares (ASEMPA) es que **los cuadros clínicos más severos, se vean recogidos sin limitaciones, en los supuestos de asistencia de la tan mentada ley ELA**, que ha de extenderse a todas las personas afectadas por situaciones de discapacidad muy grave, sin importar el nombre de la dolencia, ni la duración crónica de la misma.

La merma del rendimiento muscular se expresa en la capacidad para caminar, en la fuerza de brazos y manos, en la musculatura de la función respiratoria, en el músculo cardíaco; va a depender de cada enfermedad y de cada caso.

Uno de los condicionantes más general es el de la movilidad, la capacidad para caminar y desplazarse, de modo que muchas de las personas de este colectivo requerimos de bastones, de sillas de ruedas o de andadores. ¿Están nuestras calles y los servicios públicos adecuados a esta situación? Pues sí y no. Estamos mejor que hace unos años y nos queda mucho por resolver. Siguen siendo muchos los negocios con escalones

para acceder; encontramos transportes falsamente accesibles (como los autobuses urbanos de Oviedo, que no facilitan la rampa para acceder con andador, o algunos servicios de cercanías); hay centros culturales, donde solo se pueden visitar algunas zonas (Bellas Artes, Revillagigedo); las casetas de mercadillos y ferias quedan a una altura inadecuada; y muchos otros casos.

Las personas que tenemos una movilidad reducida, no queremos andar solicitando favores en cada lugar al que acudimos, sino poder transitar con naturalidad y sin reclamar una atención particular para el momento. Como suele decirse, la **accesibilidad beneficia tanto a las personas con movilidad reducida, como al resto del público, que gana en comodidad y seguridad**.

Con motivo de este día de las enfermedades musculares, el 15 de noviembre, saludamos a nuestra comunidad asturiana y rogamos un poco más de empatía y de apoyo en nuestro desenvolvimiento cotidiano. A las administraciones públicas (ayuntamientos, consejerías, poder legislativo, etc.), les corresponde arbitrar los medios y la normativa que nos facilite una vida más plena. Muchas gracias.

Ángel García, socio de ASEMPA

## Sensibilización y concienciación social sobre la importancia de las Enfermedades Reumáticas y Musculoesqueléticas: el reto de L.A.R.



Uno de los objetivos principales de la Liga Reumatológica Asturiana, es promover un mayor conocimiento social de las enfermedades reumáticas, informando sobre sus características, tratamientos, hábitos saludables, etc., y concienciar y sensibilizar acerca de la importancia de la prevención, de la realización de un correcto diagnóstico, y de la necesidad de una adecuada atención y abordaje de la enfermedad reumática, para paliar las limitaciones derivadas del dolor crónico y los problemas de movilidad, no solo con tratamientos farmacológicos, sino también, con terapias terapéuticas alternativas como las que LAR ofrece.

Esta labor se lleva a cabo cada año, desde 1998, a través de una amplia campaña de difusión mediante material divulgativo y con la organización de jornadas informativas, siempre de puertas abiertas y de acceso gratuito a toda la población. En esta línea, este año 2025, se han celebrado los siguientes eventos:

### DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y LA FATIGA CRÓNICA

El 12 de mayo, se colocaron mesas informativas en lugares de interés como Hospitales (Avilés, Oviedo, Gijón, Mieres y Langreo) y Ayuntamientos (Avilés y Llanes), desde donde los voluntarios y voluntarias de la Asociación, repartieron numeroso material divulgativo sobre estas enfermedades.



Posteriormente, el 22 de mayo, se celebró una conferencia en el Salón de Actos del Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE), en cuya inauguración participó el Director General del SESPA, D. Aquilino Alonso Miranda y la Concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés, Dña. Ana María Suárez Guerra. Como ponentes, dos profesionales con una larga

trayectoria de trabajo con personas afectadas por estas patologías, que imparten terapias no farmacológicas complementarias que han demostrado mejorar la calidad de vida de estas personas, a nivel físico y psicológico: D. José Luis Monforte, Profesor de Tai Chi, y Dña. Marisol Delgado, Psicóloga Sanitaria, ambos colaboradores de L.A.R. Más de 100 personas asistieron al evento.

### DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS, EN GIJÓN

El 23 de octubre, se celebró una conferencia en el Salón de Actos del Hospital Universitario de Cabueñes, en Gijón, evento Declarado de Interés Social por la Sociedad Española de Reumatología, al que asistieron casi 100 personas y que contó con la participación de reumatólogos del Hospital de Cabueñes, que compartieron con el público su experiencia y conocimientos: Dra. Anahy Brandy García, Dr. Francisco Ortiz Sanjuán, y Dra. Carmen Ordás



**Calvo.** Las enfermedades reumáticas autoinmunes, la osteoporosis y las nuevas tecnologías aplicadas en salud, fueron los temas abordados.

**Dña. Marisol Delgado,** Psicóloga colaboradora de L.A.R., junto con el Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital de Cabueñes, **Dr. Jesús Babio**, actuaron como presentadores y moderadores del acto. Nos acompañó en la inauguración, el Subdirector de Servicios Sanitarios del Servicio de Salud del Principado de Asturias, **D. Víctor M. Rodríguez Blanco**, excusando su presencia la Directora General de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, **Dña. Covadonga Landín Roura**, por un imprevisto de última hora.

### CICLO DE CHARLAS: TALLER “SALUD ÓSEA Y ARTICULAR”, EN AVILÉS

Este año se celebraron 7 charlas-taller en el Palacio de Valdecarzana de Avilés, con una participación, en cada una de ellas, de entre 30 y 50 personas.



**El objetivo de las charlas es mejorar la salud física y psicológica de las personas con una enfermedad reumática y sus allegados**

Profesionales de diferentes áreas (podólogo, terapeuta ocupacional, psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista y profesores de yoga y tai chi) nos facilitaron información útil y consejos saludables para todas las personas afectadas por problemas de movilidad y mayores, dirigidas a conseguir ganar flexibilidad y aliviar el dolor a través del cuidado correcto de los pies, rodillas, manos, espalda...; aprender a alimentarse bien para tener una mejor salud ósea, y saber cómo aliviar el estrés y la ansiedad que produce vivir con dolor e incapacidad. Todo ello, con el objetivo de mejorar su salud física y psicológica y su calidad de vida en general y la de sus allegados.

### CARRERA SOLIDARIA, EN GIJÓN

El 15 de junio, en el Parque de La Serena de Gijón, tuvo lugar la VII Edi-

ción de la Carrera Popular Solidaria “La Serena - El Llano en Marcha”, organizada por la Asociación Vecinal La Serena, con más de 500 inscritos, siendo la Liga Reumatólogica Asturiana, en esta ocasión, la beneficiaria de la recaudación, más de 3.500 €.

Allí se concentraron corredores/as, familias y amigos/as dispuestos a pasar una agradable mañana deportiva, entorno a esta carrera y al finalizar, como ya es tradición, se celebró una gran sesión de pincheo para todos los asistentes, gracias a la colaboración de varios negocios hosteleros del barrio.

Para dar el pistoletazo de salida, contamos con la presencia de la Alcaldesa de Gijón, **Dña. Carmen Moriyón**, a quien acompañaron el Concejal de Atención a la Ciudadanía y Distritos, **D. Abel Junquera**, y el Director del Área de Proyectos de Juventud y Educativos, **D. Carlos Llaca**. En la entrega de premios, participó, entre otros, el Vicepresidente de la Sociedad Asturiana de Reumatología, **Dr. Jesús Babio**, Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Cabueñes.

# UMA 2025: Un año de crecimiento, aprendizaje y nuevas oportunidades



Unión de Discapacitados  
del Principado de Asturias

La **Unión de Discapacitados del Principado de Asturias (UMA)**, ha afrontado este 2025 con un objetivo claro: seguir mejorando la calidad de vida de las personas con discapacidad y de sus familias mediante actividades útiles, inclusivas y enriquecedoras. Nuestros talleres continúan siendo un espacio de encuentro para socios, socias, familiares y personas interesadas, combinando actividades ya consolidadas con tres nuevas propuestas que han tenido una excelente acogida: **Primeros Auxilios, Nutrición y Realidad Virtual**.

## TALLERES CONSOLIDADOS: UNA BASE SÓLIDA PARA EL BIENESTAR

### 1. Recuperación de Habilidades Motrices para Niños y Niñas

Destinado a menores de 3 a 15 años, este taller sigue impulsando el desarrollo psicomotor mediante el juego, el movimiento y actividades adaptadas, trabajando equilibrio, coordinación, motricidad fina y gruesa y favoreciendo la socialización.

### 2. Recuperación de Habilidades Motrices para Adultos

Dirigido a personas adultas con discapacidad, busca mantener la autonomía, fortalecer la condición física y cognitiva, trabajando cuerpo y mente de manera integral.

### 3. Acuaterapia y Mantenimiento Funcional en el Medio Acuático

Celebrado en las Piscinas Municipales de La Calzada, continúa siendo una de las actividades más valoradas. La flotación y el medio acuático ayudan a reducir dolor, mejorar la movilidad y fortalecer la musculatura con menor impacto.



### 4. Taller de Bienestar Emocional

El cuidado emocional sigue siendo fundamental. Este taller ofrece técnicas de relajación, respiración consciente, liberación de tensiones y manejo de la ansiedad, reforzando también la autoestima y el autocuidado.



T 985 71 10 32  
garmat@garmat.org  
www.garmat.org

Empresa pionera en Asturias en la eliminación de barreras arquitectónicas.

Disponemos de todos los productos del mercado en ortopedia y ayudas técnicas.



Garmat S.L. 31 años de experiencia dando SOLUCIONES PERSONALIZADAS

Pol. Ind. Recta de Lleu, parcela 4  
33583 Villamayor-Piloña. Asturias



CEE DE COCEMFE ASTURIAS  
**GRUPO INICIATIVAS**  
GRUPO INDUSTRIAL DE COMUNICACIÓN INTEGRAL, S.L.

comercial.lucas@grupoiniciativas.com  
M. 615 928 814

## TU TIENDA ONLINE

de regalo corporativo y artículo publicitario



Más de 3.500  
productos únicos  
repartidos en  
35 categorías

**DESCÚBRELOS**

[www.grupoiniciativas.com](http://www.grupoiniciativas.com)

## NUEVOS TALLERES 2025: RESPUESTAS A NUEVAS NECESIDADES

El contacto continuo con los/as socios/as permitió detectar nuevas demandas que se concretaron en tres talleres formativos muy prácticos.

### 5. Taller de Primeros Auxilios

Realizado en dos sesiones, ofreció pautas básicas de actuación ante emergencias, incluyendo:

- Protocolo PAS.
- Reconocimiento y actuación ante ictus.
- Síncope y convulsiones.
- Atragantamientos y maniobra de Heimlich.
- Parada cardiorrespiratoria.
- Prácticas de RCP.

La alta participación reflejó el interés por adquirir competencias esenciales para actuar con seguridad.

### 6. Taller de Nutrición para Personas con Trastornos Crónicos

Dirigido a personas con patologías donde la alimentación es clave, abordó:

- Alimentación saludable y dieta mediterránea-
- Recomendaciones para hipertensión, obesidad, diabetes e hipercolesterolemia.
- Nutrición en personas mayores y en enfermedades neurológicas.
- Manejo de la disfagia y la falta de apetito.
- Prevención de la desnutrición.
- Planificación de menús, lectura de etiquetas y elección de productos de temporada.

Una formación completa que permitió a los asistentes mejorar su salud desde la alimentación.



### 7. Taller de Realidad Virtual y Vídeo en 360°

Con sesiones quincenales y grupos reducidos, este taller permitió explorar entornos 3D inmersivos que fomentaron la creatividad, la motricidad, la estimulación cognitiva y la interacción social. Su carácter innovador lo convirtió en una de las actividades más atractivas del año.

## CONCLUSIÓN: UN AÑO PARA RECORDAR

2025 ha sido un año marcado por la diversidad, la participación y la innovación. Los talleres tradicionales continúan siendo pilares fundamentales de UMA, mientras que las nuevas propuestas han ampliado nuestra oferta formativa y de apoyo.

Seguiremos trabajando para ofrecer actividades que respondan a las necesidades reales de las personas con discapacidad y sus familias, avanzando juntos hacia una mejor calidad de vida.

**Gracias por formar parte de UMA y por seguir creciendo con nosotros/as.**



Lacera Integra

ESCANEAL QR  
Y ENVÍANOS TU CV



O entra en:  
[www.laceraintegra.es](http://www.laceraintegra.es)

Accediendo al apartado Personas:  
**Trabaja con nosotros**

**IGUALES**  
en oportunidades

# Actividades y eventos de ALCER

## Último semestre de 2025



Como hemos venido haciendo a lo largo de todo el año pasado, seguimos con nuestra **CAMPAÑA DE HEMOTERAPIA**, con una muy buena acogida por parte de enfermos y personal sanitario.



### FIDMA 2025.

Instalamos nuestro tradicional stand en la feria de muestras de Gijón, desde el 2 al 17 de agosto, a la que llevamos más de 30 años asistiendo, ya que consideramos que es idónea para visibilizar y sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de la donación de órganos y tejidos, no solo en Gijón, sino también, dirigiéndonos a todos los/as visitantes de nuestra comunidad.



### VIAJE CONVIVENCIA AL PAÍS VASCO.

Los días 3,4 y 5 de octubre fuimos al País Vasco. En esta ocasión, pacientes que necesitan someterse a su tratamiento de Hemodiálisis nos acompañaron, ya que es una buena opción para que se desplacen, sintiéndose más seguros en nuestra compañía.

Visitamos Zarautz y Getaria, y al día siguiente nos alojamos en Eibar y se enviaron a las personas que tenían tratamiento a la Clínica Fresenius. Por la tarde nos acercamos a San Sebastián donde nos esperaba el tren turístico. El domingo visitamos Bilbao y después nos pasamos por el mercadillo de Laredo para luego, comer por el camino.

### MERCADO DE SAN MATEO.

El Ayuntamiento de Oviedo, nos cedió un stand informativo en el Mercado de San Mateo, del 12 al 21 de septiembre, que encajaba perfectamente con nuestra agenda, dedicada a la sensibilización social, el acompañamiento a pacientes y la promoción de la salud.

### TEATRO TURÓN.

El 18 de septiembre, el grupo de teatro Recitadores del Centro Social de Mayores de Mieres, actuó de forma altruista a favor de ALCER en una gala solidaria en Turón, a la que asistieron 56 personas. Un gesto solidario que refuerza el apoyo social a la labor de nuestra entidad



### CHARLA “VIVIR CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA”.

Dirigida a las personas que padecen insuficiencia renal y a sus familiares. De la mano de la Nefróloga del Área Sanitaria VII, Gera Latino, pudieron solventar todas esas dudas que se llevan desde la consulta o que se generan horas más tarde.



### TALLER DE NUTRICIÓN “ALIÑOS PARA PLATOS APTOS EN ERC”

Con este taller, hemos aprendido a aliñar nuestros platos para que la comida nos sepa a algo. Tuvo lugar el 26 de septiembre en Avilés y asistieron 8 personas.



### TALLER DE RELAJACIÓN

Una hora de relax total y gratificante, en la que hemos aprendido nuevas técnicas para relajarnos.

### FERIA INTERNACIONAL DEL COLECCIONISMO

Realizamos, como siempre, una importante labor de visibilización y concienciación sobre la enfermedad renal, sus consecuencias y los servicios que ofrece ALCER Asturias. Estuvimos en Mieres, los días 3, 4 y 5 de octubre, con nuestro stand.

### CONGRESO SEDEN

Más de 500 enfermeras compartieron avances, retos y emociones, pero también estuvo presente la voz del paciente. Nosotros y nosotras agradecemos estar allí y también, gracias por cuidar con ciencia, corazón y humanidad.

### I JORNADAS DE RECONOCIMIENTO Y COLABORACIÓN ISPA-FINBA CON ASOCIACIONES DE PACIENTES

El 20 de noviembre acudimos al encuentro organizado por FINBA, donde participaron 16 Asociaciones además de investigadores/as.

### COMIDA BAILE DE NAVIDAD

Tuvo lugar el domingo 14 de diciembre, por tercera vez, con una afluencia de casi 300 personas en el Restaurante La Campana, donde disfrutamos de una buena comida y música en vivo.

### CONGRESO S.E.N.

Participamos en el 55 Congreso Nacional de Nefrología celebrado en Oviedo los días 16, 17 y 18 de octubre, con una mesa informativa y con la moderación de nuestro presidente, en una sesión sobre la Humanización en las Unidades de Hemodiálisis, protección sociolaboral del donante en vida y detección precoz de la ERC, desde la perspectiva de una asociación de pacientes.

### 38º JORNADAS NACIONALES

En este Congreso, celebrado en Málaga del 21 al 23 de noviembre, se reunieron pacientes, profesionales sanitarios, cuidadores/as, familiares, investigadores/as o representantes institucionales, entre otros/as, para poder compartir experiencias y avances relativos a la enfermedad renal.

Se trataron temas como: prevención, tratamientos domiciliarios, diversos enfoques sobre el tratamiento y cuidados en hemodiálisis y mejoras de la calidad de vida.

### MESA INFORMATIVA COLEGIO DE ABOGADOS DE OVIEDO

Este año nos han invitado a este Mercadillo Navideño, junto con nuestros compañeros de Parkinson y Sira.



### TALLER DE TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Cuidar nuestra salud mental es muy importante para poder sobrellevar la enfermedad de manera estable. Desde Alcer, hemos realizado una serie de Talleres Grupales para el cuarto trimestre del año, el último de ellos, en noviembre, con 8 asistentes.



### GALA SOLIDARIA EN LA AGRUPACIÓN ARTÍSTICA GIJONESA

El viernes 28 de noviembre, La Agrupación, celebró un festival solidario a favor de ALCER. Este año quisimos hacerlo con todos esos artistas que altruistamente colaboran durante todo el año en nuestra campaña de Hemoterapia. Hubo aforo completo y se destinó el 60% de la entrada a nuestra asociación.

# ELA Principado. Últimos actos de 2025



## XXXIV EDICIÓN DE LA FIESTA DE LA SIDRA

Desde el 22 al 31 de agosto, se celebró la 34 edición de la Fiesta de la Sidra Natural de Gijón. Este año, el dinero recaudado en la venta de tickets para tomar los “culetes solidarios”, ha sido donado a nuestra entidad.

Se vendieron un total de 1.435 tickets. Muchas gracias a Divertia, a los llagareros/as, a trabajadores/as y voluntarios/as.



## FERIA DE GANADO DE ARGÜERO

El día 7 de septiembre, estuvimos en la Feria de Ganado de Argüero, dando visibilidad a nuestra enfermedad. Organizado por la asociación para el fomento de la ganadería y la agricultura en Argüero y con la colaboración de la asociación Raitana de Villaviciosa.



## INTERFEM

El Inter Femenino (equipo de la Liga AsturFutFem), nos donó, el domingo 28 de septiembre, la recaudación de la taquilla de su primer partido en casa, reafirmando su compromiso solidario con la sociedad.

Queremos agradecer al equipo y a todos los/as asistentes del partido, su colaboración con nuestra entidad, contribuyendo a dar visibilidad y ayuda a las familias afectadas por la enfermedad.



## CARRERA SOLIDARIA CONTRA LA ELA

El Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio, organizó por segundo año para nuestra asociación, una marcha solidaria, el sábado 13 de septiembre, en el marco de la Feria de Muestras y Exposiciones, FEMEX 2025, a través de la concejalía de Deportes.

Muchísimas gracias al ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio, al club de atletismo Valle del Nalón, al Centro Comercial Valle del Nalón, y al Patronato Municipal de Deportes.



### FESTIVAL BENÉFICO DE MÚSICA ASTURIANA

El jueves, 23 de octubre de 2025, a las 19:00 horas, asistimos en la Casa de Cultura de Pola de Laviana, a un Gran Festival Benéfico de Música Asturiana a favor de ELA Principado.

Desde ELA Principado, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a Enrique Peláez, a todas las personas, artistas, participantes y al público por su apoyo y compromiso con nuestra asociación. Gracias a todos los colaboradores/as y al Ayuntamiento de Laviana por su implicación en esta iniciativa solidaria.

**Desde ELA Principado, queremos hacer un agradecimiento especial a todas aquellas personas que han colaborado en la organización de los eventos de este año**



### CONCIERTO PIPO ROCK

El día 15 de noviembre, estuvimos en el Prau la Chalana de Pola de Laviana, en el Pipo Rock. Desde las 13:00 horas, comenzamos con el vermut, para seguir con la paella a las 15:00 horas y finalizar disfrutando de los conciertos a partir de las 17:00 horas.

Todos los beneficios fueron destinados a nuestra entidad. Gracias a los/as organizadores/as y a los ayuntamientos de Laviana, y Sobrescobio, Distribuciones la Seronda y al restaurante la Chalana.

### APROBADOS 500 MILLONES PARA ATENCIÓN INTEGRAL DE PERSONAS CON ELA

Para finalizar, una NOTICIA IMPORTANTE, para nuestro colectivo: El Gobierno aprueba 500 millones para atención integral de personas con ELA y otras medidas clave.

El Gobierno de España aprobó y el Congreso ratificó por unanimidad, una partida extraordinaria de 500 millones de euros para financiar la Ley ELA, destinada a fortalecer el sistema de dependencia y garantizar una atención integral y especializada (24 horas) a personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otras enfermedades neurológicas graves, creando un nuevo grado de dependencia extrema y una prestación significativa para cubrir estos cuidados esenciales.

Este Real Decreto, permitirá poner en marcha cuidados 24 horas, apoyo a cuidadores, agilización de la dependencia y coordinación sociosanitaria.



**Se establece un nuevo grado de dependencia extrema y una prestación significativa para cubrir estos cuidados esenciales**

►►► MÁS INFO EN EL QR



Diputado en la Junta General desde 2015, es el líder de la coalición electoral Convocatoria por Asturias y el coordinador general de Izquierda Unida en la comunidad. Trabajador autónomo de profesión, ha sido concejal de IU en Sobrescobio (2011-2017), representante de la coalición en el Consejo Asesor de Turismo del Principado y miembro del Grupo de Desarrollo Rural del Alto Nalón.

**P. Desde su Consejería ¿cómo se está integrando la accesibilidad universal en la planificación territorial y urbanística para garantizar entornos inclusivos tanto en áreas urbanas como rurales?**

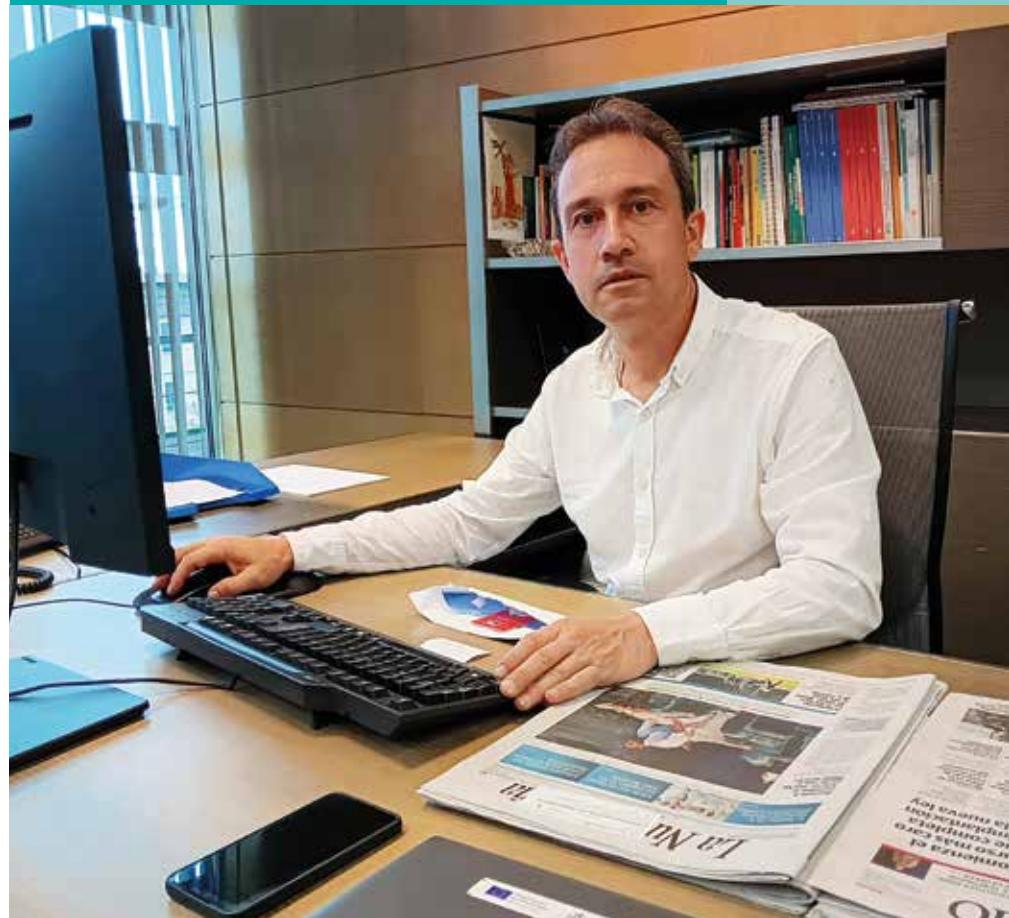
La accesibilidad universal se trata como un criterio transversal y verificable en todos los instrumentos de planeamiento que son informados en la Comisión de Urbanismo (PGOU, planes parciales, planes especiales y Estudios de Detalle) y en los proyectos de edificación del conjunto de la administración del Principado que son supervisados en la Dirección General de Vivienda.

Desde esta Consejería hemos situado la accesibilidad universal en el centro de política de vivienda. El anteproyecto de ley del Principado de Asturias de Vivienda, obliga a que la accesibilidad esté presente tanto en la promoción de nueva vivienda como en la rehabilitación del parque existente, y lo hace con alcance territorial completo, también en el medio rural. Estamos impulsando un modelo que no solo construye viviendas, sino que garantiza entornos inclusivos y utilizables por todas las personas, avanzando hacia un territorio más igualitario, habitable y cohesionado.

**La accesibilidad deja de ser un complemento para convertirse en una condición irrenunciable del derecho a la vivienda, con políticas que permitan vivir y envejecer en casa el mayor tiempo posible"**

## Entrevista a

# Ovidio Zapico González



**consejero de Ordenación del Territorio, Urbanismo, Vivienda y Derechos Ciudadanos del Gobierno del Principado de Asturias**

**P. La permanencia en el domicilio es un eje clave para el Fomento de la Autonomía Personal de las Personas con Discapacidad Física y Orgánica ¿Qué estrategias está impulsando la Administración para reforzar este derecho?**

La permanencia en el hogar es esencial para la autonomía personal y para un proyecto de vida digno. Por eso estamos impulsando una estrategia centrada en adaptar las viviendas y los entornos a las necesidades reales de las personas, especialmente de quienes tienen discapacidad o mo-

vilidad reducida. El anteproyecto de ley de Vivienda refuerza las actuaciones de rehabilitación, accesibilidad y adecuación funcional del parque residencial, y prioriza que las políticas públicas permitan envejecer y vivir en casa el mayor tiempo posible.

Nuestra hoja de ruta es clara: más ayudas para adaptar viviendas, más programas de rehabilitación accesible y una política de vivienda orientada a la vida independiente y a la inclusión. La accesibilidad deja de ser un complemento para convertir-

se en una condición irrenunciable del derecho a la vivienda.

En otro nivel, el desarrollo de las competencias autonómicas en cuanto a las subvenciones, que parte de la planificación estatal por medio de los planes nacionales de vivienda es un instrumento fundamental de actuación en esta materia. A este respecto, el próximo Plan Nacional de Vivienda 2026 - 2029, abierto en Conferencia Sectorial, es el marco que determinará estas políticas.

**P. ¿Qué avances recientes destacaría en la eliminación de barreras arquitectónicas, y cuáles son las prioridades estratégicas para los próximos años en Asturias?**

En los últimos años hemos avanzado en la eliminación de barreras arquitectónicas gracias al refuerzo de los programas de rehabilitación y a una mayor exigencia en accesibilidad en las promociones de vivienda protegida. Pero el salto cualitativo llega ahora: el anteproyecto de Ley de Vivienda convierte la accesibilidad universal en un principio obligatorio para toda actuación pública y privada, desde la obra nueva hasta la rehabilitación del parque existente.

La prioridad estratégica es clara para los próximos años: adaptar viviendas y edificios para que las personas puedan seguir viviendo en sus hogares, impulsar ayudas específicas para accesibilidad, y actuar no solo en las ciudades, sino también en el medio rural. Queremos un territorio sin barreras, donde la vivienda adecuada sea también una vivienda accesible para todos.

**"El anteproyecto de Ley de Vivienda incorpora la participación ciudadana como principio rector y abre la puerta a que las personas con discapacidad y sus entidades representativas formen parte activa de la toma de decisiones"**

**P. ¿Se plantea la posibilidad del establecimiento de un procedimiento para que las personas con discapacidad puedan participar activamente en la toma de decisiones en materia de Vivienda y Derechos Ciudadanos?**

Sí. El anteproyecto de Ley de Vivienda incorpora la participación ciudadana como principio rector y abre la puerta a que las personas con discapacidad y sus entidades representativas formen parte activa de la toma de decisiones. El Observatorio Asturiano de la Vivienda nace como órgano de análisis y consulta donde estarán presentes actores sociales y entidades vinculadas a la vivienda, lo que permitirá incorporar su visión en la planificación y evaluación de políticas públicas.

Nuestro objetivo es que la política de vivienda se construya con quienes la necesitan y la viven, reforzando la escucha activa, el diálogo y la participación directa. Hablaremos de vivienda con las personas, no sobre las personas.

**P. ¿Cómo abordan desde su Consejería aquellas situaciones de urgencia habitacional en las que la falta de accesibilidad compromete la Autonomía personal y calidad de vida de la Persona con Discapacidad?**

La urgencia habitacional requiere una respuesta inmediata y sensible. Cuando la falta de accesibilidad

amenaza la autonomía personal, activamos mecanismos de intervención que priorizan a la persona con discapacidad en los procedimientos de adjudicación y búsqueda de soluciones habitacionales. El anteproyecto contempla la emergencia residencial como una situación que exige respuesta preferente, y refuerza las actuaciones de rehabilitación y adaptación funcional para garantizar que la vivienda sea un espacio seguro, accesible y adecuado.

Nuestro compromiso parte de la base de que ninguna persona debería perder calidad de vida por vivir en un entorno que no puede utilizar. Se trataría de actuar con rapidez, buscando vivienda accesible cuando es necesario y favoreciendo las adaptaciones para que las personas puedan permanecer en su hogar con dignidad.

**P. ¿Existe alguna previsión sobre cuándo se publicarán nuevamente las subvenciones para la mejora de la accesibilidad en las viviendas? Sabemos que la convocatoria anterior sigue pendiente de resolución; ¿se espera que esta resolución se produzca próximamente?**

La publicación de nuevas convocatorias estará directamente vinculada a la aprobación definitiva del nuevo Plan Estatal de Vivienda 2026-2030, que marcará el marco financiero y programático para los próximos

**DISEÑO DE  
PÁGINAS  
WEB**



Actualización y mantenimiento de WordPress  
Posicionamiento en Google  
ALBERGUE DE DOMINIOS Y CORREO ELECTRÓNICO

Contactanos en el 985 392 290 - [interactivo@grupoiniciativas.com](mailto:interactivo@grupoiniciativas.com) - [www.grupoiniciativas.com](http://www.grupoiniciativas.com)  
Presupuesto sin compromiso

MÁS QUE ASCENSORES:

**MOVILIDAD,  
AUTONOMÍA  
Y LIBERTAD**

[www.ascensorestresa.com](http://www.ascensorestresa.com)

**TRESA**



**"La prioridad estratégica es clara para los próximos años: adaptar viviendas y edificios para que las personas puedan seguir viviendo en sus hogares"**

años. Una vez se apruebe el Plan y se formalice la distribución de fondos, esta Consejería podrá lanzar nuevas líneas de ayudas en materia de accesibilidad y rehabilitación.

En cuanto a la convocatoria anterior, nuestra previsión es poder resolverla a lo largo del próximo año, confiando en que pueda quedar concluida dentro del primer semestre. Somos plenamente conscientes de la importancia que estas ayudas tienen para muchas personas y trabajamos para agilizar al máximo los procedimientos pero garantizando siempre la seguridad jurídica y la correcta evaluación de todas las solicitudes.

**P. ¿Sería posible que la nueva convocatoria separe la dotación económica por líneas, haciendo una estimación con las solicitudes de la convocatoria anterior, para que no suceda que las grandes comunidades "dejen sin opción" a los propietarios de vivienda unifamiliar o vivienda individual?**

La posibilidad de segmentar la dotación económica por líneas es claramente deseable y, de hecho, el nuevo Plan Estatal de Vivienda 2026-2030, en avanzada fase de tramitación, podría favorecer esa orientación. El Plan establece tres grandes líneas de financiación (oferta de vivienda social y asequible; rehabilitación y accesibilidad; ayudas al alquiler y emancipación juvenil) y permite que las comunidades autónomas ajusten la distribución entre programas dentro de cada línea en función de la demanda real. Esto podría abrir la puerta a diseñar convocatorias diferenciadas, con presupuestos específicos, para evitar que grandes proyec-



tos de rehabilitación en comunidades de propietarios consuman la mayor parte de los fondos y dejen atrás a viviendas unifamiliares o individuales.

Nuestro objetivo es precisamente equilibrar y ampliar el alcance social de las ayudas. Trabajaremos para que la próxima convocatoria contemple dotaciones separadas o cupos independientes, garantizando que quienes viven en unifamiliares o viviendas individuales -muy habituales en el medio rural- tengan acceso real a las ayudas, evitando situaciones de saturación presupuestaria por grandes actuaciones. Avanzamos hacia un modelo más justo, más territorial y más próximo a las personas.

**Debemos simplificar los trámites en las actuaciones más sencillas para que las ayudas no se conviertan en una carga, garantizando siempre el uso eficaz de los fondos públicos**

**P. En la convocatoria anterior de estas subvenciones, uno de los criterios con mayor puntuación fue la mejora en la accesibilidad vertical (según las bases: "desnivel que se resuelve con la obra"), por lo que la mayoría de las ayudas iban destinadas a instalar o renovar ascensores. Esto dificulta que obras más pequeñas, como por ejemplo el cambio de bañera por plato de ducha, puedan acceder a estas ayudas. De cara a la próxima convocatoria, ¿está previsto realizar algún cambio para poder cubrir también a estas necesidades?**

En la convocatoria anterior la mayor parte de las ayudas se concentró en actuaciones de accesibilidad vertical, como instalaciones de ascensores en edificios que carecen de él. El nuevo Plan Estatal 2026-2030 amplía explícitamente el alcance de las actuaciones subvencionables en materia de accesibilidad, incluyendo no solo intervenciones en elementos comunes, sino también mejoras dentro de la vivienda para facilitar la autonomía personal. Esto abre la puerta a un reparto más equilibrado y a que obras como el cambio de bañera por plato de ducha tengan mayor peso en futuras convocatorias autonómicas.

**P. ¿Está previsto simplificar la documentación, buscar una fórmula que aligere los trámites para la presentación de las subvenciones, ya que una de las mayores dificultades que se encuentran es la dificultad en la presentación de toda la documentación requerida?**

Hay que hacer un esfuerzo en este sentido, si bien debe tenerse en cuenta que las condiciones de los planes nacionales de vivienda deben cumplirse en cualquier caso, garantizando que el dinero de las subvenciones se emplee de forma efectiva en alcanzar los objetivos, lo que no cabe sin una documentación mínima. En cualquier caso, este esfuerzo debe dirigirse sobre todo a las actuaciones más sencillas, de forma que no sean una carga excesiva para las personas que, por ejemplo, quieren cambiar una bañera por un plato de ducha.

**P. Es un hecho la escasez de vivienda accesible en régimen de alquiler en nuestra comunidad autónoma. De las 150 viviendas iniciales del "Programa Alquilámoste" de las cuales 120 están ubicadas en el área central asturiana, 27 en las Cuencas mineras y Valles interiores y hasta 3 en los Concejos rurales en riesgo de despoblación ¿alguna de ellas cumple los requisitos de accesibilidad para que las personas con discapacidad puedan solicitarlas y vivir en ellas de forma independiente?**

«Alquilámoste» moviliza vivienda privada vacía con gestión por parte de VIPASA y canon garantizado. La accesibilidad se ha tenido en cuenta como uno de los 10 parámetros que determinan el precio del canon que se pagará a la propiedad a cambio de la incorporación de la vivienda al programa, por lo que se promueve mediante el incentivo económico que supone el propio canon, la mejora de las viviendas en materia de accesibilidad.

Por otro lado, este registro de las condiciones de accesibilidad de las viviendas desde el primer momento de su incorporación al programa, permitirá conocer en todo momento la

disponibilidad por concejo de viviendas accesibles, y poder así adecuar las condiciones de la vivienda a las necesidades de los solicitantes.

**P. hemos detectado la escasez de vivienda pública accesible, la que no cubre las necesidades reales de la población y el precio de la vivienda privada es desorbitado, por lo que muchas personas con discapacidad física y limitaciones de movilidad están viviendo en viviendas no accesibles ¿podría elaborarse un inventario o catálogo de vivienda pública accesible en régimen de compra y alquiler para que las personas con discapacidad sepan la oferta existente en cada momento?**

La realidad que plantean es evidente: existe una escasez de vivienda accesible tanto en el parque público como en el mercado privado, y ello obliga a muchas personas con discapacidad a vivir en casas que no se ajustan a sus necesidades. Uno de los objetivos de la nueva política de vivienda es precisamente revertir esta situación. El anteproyecto de Ley de Vivienda prevé el refuerzo de los sistemas de información mediante la creación del Observatorio Asturiano de la Vivienda, un organismo que permitirá analizar el parque dis-



ponible y mejorar la toma de decisiones públicas. Este Observatorio es la herramienta adecuada para avanzar hacia un inventario actualizado de vivienda accesible, tanto en alquiler como, en su caso, en compra, facilitando que las personas con discapacidad puedan conocer la oferta disponible en cada momento y acceder a ella en condiciones de igualdad.

Nuestra intención es trabajar en esa dirección: fortalecer los datos, identificar la vivienda accesible existente, impulsar su adaptación y asegurar transparencia en la información. Un registro público accesible y dinámico permitiría planificar mejor, orientar ayudas y, sobre todo, garantizar que quienes más necesitan una vivienda adaptada puedan encontrarla sin barreras. El compromiso es claro: más vivienda accesible, más información y más oportunidades reales para la autonomía personal.



Enjoy  
engineering

Soluciones de ingeniería y  
tecnología personalizadas para  
superar cualquier reto

**Pisa**  
RDT company

- Gestión de Proyectos
- Industria 4.0
- Simulación Computacional
- Software Engineering
- Fotónica
- Electrónica
- Transformación Digital
- E-learning
- Ingeniería BIM
- Diseño e Iluminación
- Mantenimiento & Op. Industriales
- Eficiencia Energética

rdt.com

# Banco de Productos de Apoyo Tecnológico de COCEMFE Asturias

**La Oficina de Vida Autónoma y Participativa de COCEMFE Asturias, OVAP, ha puesto en funcionamiento un servicio clave, para la vida autónoma de las personas con discapacidad de nuestra comunidad.**

Se trata del **Banco de Productos de Apoyo Tecnológicos**, dentro del marco de subvenciones para el desarrollo de Proyectos de Innovación Social, (*Asturias Living Labs de innovación social Al2is, Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, financiado por la Unión Europea-Next Generation*)

Este recién estrenado servicio, es un proyecto pionero en Asturias, impulsado desde nuestra confederación, con el objetivo de mejorar la autonomía personal y la vida independiente de las personas con discapacidad o en situación de dependencia.

El personal técnico de COCEMFE Asturias, ofrece a las personas que lo soliciten, información y asesoramiento acerca de todo el abanico de productos disponibles, además de un acompañamiento personalizado y una evaluación de los mismos, siempre bajo criterios profesionales. Otra cuestión a tener en consideración, es el préstamo temporal de productos de apoyo tecnológico. Este servicio es muy importante, ya que, siempre o casi siempre, es necesario un periodo de adaptación de la persona al dispositivo y, con la posibilidad del préstamo, las personas usuarias tienen la certeza de encontrar un producto que satisfaga sus necesidades y se adapte a ellas a la perfección. Hay que reseñar que este tipo de tecnología puede ser muy cara y la posibilidad que ofrece nuestro banco, anima a las personas usuarias, a romper barreras tecnológicas o de la comunicación, que les puedan suponer obstáculos en el camino hacia la plena autonomía.



**Las personas que pueden optar a disfrutar de los servicios del Banco de Productos de Apoyo, son personas con discapacidad o dependencia que residan en el Principado de Asturias**



Nuestro equipo profesional, compuesto por una Trabajadora Social y una Terapeuta Ocupacional, está disponible para, después de una orientación y valoración inicial, seleccionar el producto de apoyo que mejor se adapte a las necesidades del o la usuaria, analizando cada caso de forma individualizada, lo cual también repercute en un feedback, ya que la experiencia que acumulan las personas usuarias, nos ayuda a mejorar los apoyos tecnológicos y, en general, todo aquello que rodea al servicio.

Pero, ¿qué obtiene una persona con discapacidad que disfruta de este servicio? En primer lugar, mejorar su autonomía personal y, por consiguiente, su participación activa en la sociedad. La posibilidad de poder probar productos tecnológicos caros y sofisticados, antes de decidirse a adquirirlos. El contacto directo con personal técnico especializado para una orientación profesional cualificada. Y, sumarse a un proyecto pionero en Asturias, que tiene como objetivo, la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad, de forma plena y participativa, contribuyendo a generar proyectos de vida independiente.

Las personas que pueden optar a disfrutar de los servicios del Banco de Productos de Apoyo, son personas con discapacidad o dependencia que residan en el Principado de Asturias. Además, profesionales del ámbito social y sanitario que precisen información actualizada o, que pudieran derivar casos individuales y, también, familiares y cuidadores de personas dependientes, que buscan mejorar sus recursos tecnológicos, para facilitar cuidados de larga duración.

Por último, hay que recordar que **el servicio es totalmente gratuito** y se puede acceder al mismo, a través de:

Web de la OVAP: [www.ovap.es](http://www.ovap.es)  
El teléfono: 985 39 22 90  
O el correo electrónico;  
[areasocial@cocemfeasturias.es](mailto:areasocial@cocemfeasturias.es)

Estamos seguros de que este servicio de préstamo tan necesario, va a suponer un antes y un después, en la vida de muchas personas en situación de dependencia, además de un impulso decisivo, en la consecución del derecho de todas las personas a disfrutar de una vida autónoma.

# Proyecto Dinamo

## Innovación, empleo inclusivo y sostenibilidad al servicio de nuevas oportunidades laborales

COCEMFE Asturias, en su compromiso por ofrecer servicios innovadores y de calidad, por primera vez, se embarcó en presentar una propuesta para la convocatoria de proyectos innovadores del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias. Este proyecto fue denominado Proyecto Dinamo y se desarrolló durante el año 2025.

Dinamo fue diseñado como un proyecto piloto totalmente enfocado en la innovación, acotado al desarrollo en un periodo temporal de 12 meses, donde se realizaron varias acciones como sondeo del mercado relacionado con los vehículos de movilidad personal, formación tecnológica y formación específica eminentemente práctica en entorno laboral, orientación laboral e intermediación en este novedoso mercado de trabajo.

La formación específica se centra en una actividad enmarcada dentro de la economía circular como es la reparación y mantenimiento de VMP (vehículos eléctricos de movilidad personal) tales como: bicicletas, patinetes, scooter, etc.

Cuarenta y cinco personas demandantes de empleo y pertenecientes a colectivos con dificultades en la búsqueda de empleo participaron en una o varias de las fases diseñadas, partiendo de la necesidad de los demandantes de mejorar sus competencias digitales y su empleabilidad y a la vez favorecer la transición a una sociedad más sostenible sin renunciar a la protección del medioambiente, el crecimiento económico y el desarrollo social.

Se realiza en una primera fase de toma de contacto, un sondeo del mercado del que sale un estudio basado en la determinación de las necesidades de las empresas del sector en materias como el perfil, la capacidad de contratación y la accesibilidad de personas con discapacidad. Posteriormente, tras la difusión y captación de posibles candidatos/as, se realiza la fase de capacitación de los /as candidatos/as, donde doce completan un itinerario de formación en: competencias digitales nivel B1, reparación y mantenimiento de vehículos de movilidad personal que incluyen 150 horas de formación en empresa. De forma transversal se les facilita orientación en el empleo y el autoempleo, así como información sobre sostenibilidad y economía circular. El resto de participantes desarrollan de forma digital su capacitación en distintos módulos de programa “Trabajando en digital”.



**A través de la economía circular y la mejora de las competencias digitales, el proyecto ha impulsado la empleabilidad de personas con especiales dificultades de acceso al mercado laboral**

Si bien es un mercado emergente que apenas comienza su implantación, hemos quedado muy satisfechos con la experiencia tanto por la implicación de las empresas que, voluntariamente han acogido a nuestros/as alumnos/as, como por el impacto de la formación en los participantes.

Para finalizar nos gustaría hacer mención a las empresas acogedoras que de manera altruista nos facilitaron el desarrollo del proyecto acogiendo a nuestros alumnos en sus sedes demostrando una calidad social y humana excepcional.

Gracias INURBA MOBILITY, AMBERE SOLUTIONS, SIVILA BIKES, CICLOTECNIA, SABWAY OVIEDO, IVAN DOCTOR BIKES, FORUM SPORTS por hacer posible este proyecto con vuestra colaboración.

# Avanzando en los apoyos a la Vida Independiente: Diálogo entre OVAPS del Principado de Asturias

El pasado 25 de noviembre, tuvo lugar en el Hotel de la Reconquista de Oviedo, un desayuno-coloquio que lleva por título el que reza en el artículo. Este evento, de carácter profesional y participativo, estaba orientado a intercambiar y compartir experiencias, aprendizajes y retos en el desarrollo de los apoyos a la vida independiente.

**E**n la mesa, moderada por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias, se sentaron representantes de las tres OVAPS: COCEMFE Asturias, Predif Impulsa Igualdad y Plena Inclusión Asturias.

En el encuentro, además de representantes y responsables de las tres OVAPS, también asistieron personas usuarias de los servicios, acompañadas de sus asistentes personales, lo cual, favoreció un diálogo abierto y reflexivo que aportó experiencias conjuntas y la identificación de posibles líneas de mejora y colaboración.



De dcha. a izda. Cristina, Brenda y Rosa  
(OVAP COCEMFE Asturias).



Con la exposición pormenorizada de las experiencias personales, a cargo de las personas beneficiarias y sus asistentes, afloraron inquietudes compartidas, y como necesidades de mejora, la ampliación de los tiempos de asistencia.

Al cierre del evento, se concretaron conclusiones importantes para la implementación en el futuro, fruto de la síntesis de estos tres aprendizajes compartidos, además de la estrecha colaboración de las entidades implicadas y la administración en la búsqueda de la vida autónoma.

Por la OVAP de COCEMFE Asturias, presentaron su experiencia personal, **Brenda**, como usuaria y **Rosa**, su asistente personal desde el pasado verano. Tuvimos la suerte de entrevistar a ambas, una vez concluido el encuentro y, de sus intervenciones, hemos extraído una información valiosa y reveladora de lo que es y de lo que aporta la asistencia personal a las personas con grandes discapacidades, en lo que, a autonomía personal y calidad de vida, se refiere.

Brenda tiene una familia monoparental y su hijo pequeño de 5 años

**La participación de personas usuarias y asistentes personales abrió un diálogo honesto y reflexivo, revelando necesidades compartidas y nuevas vías de colaboración para avanzar hacia una vida más autónoma**

también tiene una discapacidad, por lo que nos dice que Rosa, es muchas cosas, pero sobre todo son sus piernas, lo que hace que Brenda pueda tener autonomía, al menos durante las 6 horas semanales, repartidas en dos días, que pasa en su domicilio y, también, en tareas cotidianas de desplazamientos por la ciudad. Para Brenda, la confianza en Rosa es fundamental, más aún que en una situación de tú a tú entre usuaria y asistente, puesto que Brenda, le confía también la seguridad de su pequeño.

Otra cosa muy importante que ambas apuntan y que es muy destacable, es el respiro familiar. En el caso de Brenda, que vive sola con su hijo pequeño con discapacidad ambos, el que Rosa esté presente, a Brenda le permite descansar, relajarse o dormir una breve siesta que, de otra manera, sería imposible.

Rosa, que en la actualidad combina su trabajo con sus estudios de Auxiliar de Enfermería, empezó como asistente personal en la OVAP de COCEMFE Asturias, aunque ya tenía acreditación y mucha experiencia asistiendo a personas con discapacidad física e intelectual. Rosa nos comenta que, aunque hay trabajos similares que están más valorados con mejor remuneración económica, no llegan a la altura de éste, en lo que se refiere a gratificación personal. Es un trabajo muy vocacional que desemboca en una estrecha relación personal con las personas usuarias. Rosa nos comenta que, con ellas, se escribe a



**La experiencia de Brenda y Rosa pone de manifiesto el valor humano y transformador de la asistencia personal: autonomía real, respiro familiar y una relación de confianza que trasciende lo profesional**

menudo o habla los fines de semana. Una relación que trasciende del plano laboral al personal.

El trabajo es delicado, tal como nos comenta Rosa, en algunas cuestiones en las que, inevitablemente, interviene la intimidad de la persona asistida. Ahí entra en juego forjar esa relación de confianza, necesaria para que ambas partes estén cómodas y el trabajo de desarrolle con naturalidad. También comentamos un tema, bastante obvio, pero que puede pasar desapercibido y es el de la fuerza física, cuando se trata de movilizar a una persona que sea corpulenta. En un centro residencial, lo hacen dos personas, pero en la asistencia personal



a domicilio, él o la asistente tiene que llevar a cabo la tarea en solitario y puede llegar a ser muy costoso.

Hemos aprendido mucho de esta experiencia contada en primera persona, cuestiones tan interesantes como la forma en la que se desarrolla el primer día, en el que la persona usuaria conoce a su asistente. Un día crucial que determinará la compatibilidad de ambas. En definitiva, desde COCEMFE Asturias continuamos avanzando y consolidando nuestro trabajo en favor de la vida autónoma a través de la asistencia personal. Se trata de un ámbito complejo pero apasionante, por la proyección de futuro que ofrece y por su impacto transformador.

# Pozo Sotón

Un plan para toda la familia

Visita interior de la mina, visita exterior y Centro de Experiencias y Memoria de la Minería

**RESERVAS:**  
630 119 642 - 985 66 19 44  
(horario de atención de 8h-14h)

San Martín del Rey Aurelio  
Principado de Asturias

 [pozosoton.es](http://pozosoton.es)

# Diseño Universal del Aprendizaje: Educación Inclusiva

**El DUA o Diseño Universal del Aprendizaje** es un enfoque pedagógico que busca la atención a la diversidad del alumnado, desde el inicio de su escolarización, para que todas las niñas y los niños puedan aprender con independencia de sus realidades, necesidades o formas de aprendizaje.

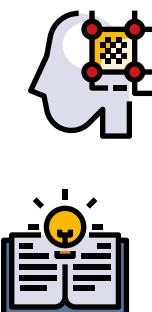
En relación al alumnado con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE) o con Necesidades de Apoyo Educativo (ACNEAE), vinculado a la Discapacidad Física y Orgánica, tiene como objetivo, garantizar un proceso de enseñanza flexible, equitativo, accesible y adaptado a cada necesidad individual, favoreciendo la verdadera Inclusión Educativa del alumnado representado por COCEMFE Asturias.

## Múltiples formas de compromiso (El Porqué del Aprendizaje)

Proporcionar múltiples formas de motivación adaptadas al alumnado, despertando su interés, manteniendo su atención y fomentando su participación activa

## Múltiples formas de representación (El Qué del Aprendizaje)

Ofrecer la información en diversos formatos adaptados a cada necesidad individual, garantizando que su contenido sea accesible y adaptado para el alumnado con Discapacidad Física y Orgánica y, por ende, que el aprendizaje sea significativo



## Múltiples formas de acción y expresión (El Cómo del Aprendizaje)

Garantizar que el alumnado con discapacidad física y orgánica, disponga de múltiples formas de expresión del aprendizaje, mediante el uso de recursos accesibles, apoyos adecuados y estrategias diversificadas, que les permitan participar activamente en el proceso educativo, demostrando las competencias adquiridas de forma equitativa, significativa y autónoma



Los proyectos educativos desarrollados por COCEMFE Asturias, se encuentran basados en el Diseño Universal del Aprendizaje, ya que representa una vía real y efectiva para conseguir la Plena Inclusión Educativa, especialmente cuando se dirige al alumnado con Discapacidad Física y Orgánica. Ofrece múltiples formas de acceso, participación y expresión.

**El DUA, no solamente responde a las necesidades específicas del alumnado representado por nuestra entidad, sino que enriquece el proceso educativo para todo el alumnado del centro educativo**





# ASTURIAS, TERRITORIO SIN BARRERAS:

## Una apuesta del Gobierno del Principado por la inclusión

Asturias se prepara para dar un salto histórico hacia la igualdad real. Con la Estrategia de Accesibilidad Universal 2025-2030, elaborada por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, el Principado coloca la accesibilidad en el corazón de sus políticas sociales y económicas, convirtiéndola en un eje transversal que afecta a todos los ámbitos de la vida: desde el urbanismo y la vivienda hasta la cultura, el transporte y la comunicación.

Este plan no es solo un documento técnico, es una declaración política firme que reafirma el compromiso del Gobierno asturiano con los derechos humanos, la autonomía personal y la cohesión social. Inspirada en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y alineada con la Agenda 2030, la estrategia busca que la accesibilidad deje de ser una excepción para convertirse en norma.

Los datos hablan por sí solos: **Asturias es la comunidad más envejecida de España**, con un 28% de población mayor de 65 años, y presenta una alta prevalencia de discapacidad, un 11,4%. A ello se suma una dispersión territorial que complica el acceso a servicios básicos. Frente a este escenario, la accesibilidad no es un lujo, sino una necesidad urgente.

Para transformar Asturias en un territorio sin barreras, la consejería ha propuesto un plan ambicioso con más de 100 acciones concretas que giran en torno a cinco grandes ejes incluidos en la estrategia. Cada uno de ellos responde a una pregunta clave: ¿Cómo hacemos que la accesibilidad sea real en la vida cotidiana?

### 1. Transversalidad: que la accesibilidad esté en todas partes

La accesibilidad no puede ser un añadido, debe ser un principio que atraviese todas las políticas públicas. Por eso, este eje incluye:

- Una nueva Ley de Accesibilidad Universal, que actualice la normativa y garantice derechos para todas las personas.
- Un organismo de referencia, que coordine recursos y políticas; la reactivación del consejo asesor, para dar voz a entidades sociales y expertos.
- Grupos de trabajo que supervisen el cumplimiento de la estrategia y aseguren que cada acción se lleva a cabo.

### 2. Comunicación y sistemas de apoyo: información para todos

Este apartado eje busca que nadie quede fuera por falta de comprensión o recursos:

- Lectura fácil, para que los textos sean claros y comprensibles.
- Lengua de signos y subtitulado en tiempo real, para que las personas sordas puedan participar en igualdad.
- Bucle magnético en espacios públicos, que faciliten la audición a quienes usan audífonos.
- Accesibilidad digital en webs y aplicaciones, cumpliendo estándares internacionales (WCAG 2.2).



### 3. Espacios públicos, edificación y vivienda

La accesibilidad empieza en el lugar donde vivimos y nos movemos:

- Eliminación progresiva de barreras arquitectónicas en edificios y calles.
- Censo de viviendas accesibles y ayudas para reformas, porque la autonomía también se construye en casa.
- Baños adaptados para personas ostomizadas y mobiliario urbano inclusivo, pensando en todas las necesidades.

### 4. Cultura, turismo y deporte

Protocolos para eventos culturales inclusivos, donde nadie quede fuera por falta de adaptación.

- Plan de accesibilidad al patrimonio histórico y rutas turísticas sin barreras.
- Inventario de instalaciones deportivas y programas de deporte adaptado en todos los concejos para que la práctica deportiva sea universal.

### 5. Transporte: moverse sin obstáculos

La movilidad es clave para la autonomía personal. Este eje contempla:

- Guía de recomendaciones para transporte accesible en carretera, ferrocarril, aéreo y marítimo.
- Renovación de concesiones para garantizar taxis adaptados y mejorar la accesibilidad cognitiva en estaciones y sistemas intermodales.

La consejería a través de la Dirección General de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores desplegará la estrategia para hacer real la accesibilidad. **El documento no se queda en buenas intenciones: incluye indicadores de seguimiento y financiación específica para cada medida.** Desde la formación del personal en trato inclusivo hasta la creación de bancos de productos de apoyo, el objetivo es claro: que la accesibilidad deje de ser una excepción y se convierta en norma en la vida diaria.

Y es que **invertir en accesibilidad no es un gasto, es una inversión en igualdad, autonomía y desarrollo**. Es la llave para que Asturias se convierta en un territorio sin barreras, donde cada persona pueda ejercer sus derechos y participar plenamente en la vida social, cultural y económica.

# Jornada sobre la Violencia hacia las Mujeres con Discapacidad y Mujeres Migrantes

El día 28 de octubre, tuvo lugar esta Jornada Profesional organizada por COCEMFE Asturias, Plena Inclusión, ACCEM y el Principado de Asturias, bajo el título: **Violencia Invisible: violencia de género en mujeres con discapacidad y mujeres migrantes.**

**E**s muy importante en el título de la jornada, la inclusión de la palabra “invisible” que precede a las mujeres con discapacidad y a las mujeres migrantes. Toda una declaración de intenciones al abordar un tema tan sensible porque, si ya la violencia de género resulta una cuestión terrible para la sociedad, cuando se ejerce sobre mujeres que, además están en una situación de mayor indefensión, resulta del todo desgarradora, por lo superlativo de la deshumanización que pone en evidencia.

A través de esta interesante jornada, se visibilizó el impacto de la violencia de género en las Mujeres con Discapacidad y Mujeres Migrantes, pero también se trató la importancia del Enfoque Interseccional, que permite



**COCEMFE Asturias presentó su Punto de Atención Especializado y las Guías de Prevención de la Violencia de Género para Mujeres con Discapacidad, recursos esenciales para detectar situaciones de riesgo, facilitar el acceso a servicios especializados y promover la autonomía y el empoderamiento de las mujeres**

te entender y abordar la complejidad de las desigualdades existentes, el fomento de la Autonomía Personal, el Empoderamiento y la capacidad de Autodeterminación de las mujeres, para identificar adecuadamente las señales y situaciones de riesgo y tener la capacidad de ejercer la prevención.

Asimismo, desde COCEMFE Asturias y en el marco de la Jornada, se presentaron al público, otras cuestiones de gran importancia:

**El Punto de Atención Especializado contra la Violencia de Género** dirigido a la Mujer con Discapacidad Física y Orgánica, cuyo objetivo es reconocer y canalizar las posibles situaciones de violencia, para su atención y derivación a los recursos autonómicos especializados, mejorando, por tanto, el bienestar social, psíquico y emocional de las mujeres.

**Las Guías de Prevención de la Violencia de Género en la Mujer con Discapacidad.** Una de las cuales, está dirigida a profesionales y/o cuidadores, y la otra directamente a las mujeres con discapacidad, donde se establece un marco conceptual y contextual, definición, tipología e indicadores que revelan situaciones de violencia. También, todo lo referente al marco legal y la información clave sobre los diferentes recursos y servicios especializados que tenemos a nuestra disposición en Asturias.

Tanto la realización de la Jornada, como la creación y presentación del Punto Especializado y la edición de las Guías, se encuentra enmarcado en el Proyecto de Prevención de la Violencia de Género en la Mujer con Discapacidad Física y Orgánica, financiado por la Consejería de Presidencia, Reto Demográfico, Igualdad y Turismo del Principado de Asturias.

Desde COCEMFE Asturias, continuamos abordando esta cuestión tan importante que afecta a las mujeres y de forma especial a las mujeres con discapacidad. Entendemos la importancia de seguir llevando a cabo este tipo de jornadas de forma regular, ya que no nos podemos permitir, de ninguna manera, que el tema pase a un segundo plano informativo.

**La jornada puso el foco en la violencia de género ejercida contra mujeres con discapacidad y mujeres migrantes, subrayando su carácter “invisible” y la necesidad de un enfoque interseccional que permita comprender las múltiples desigualdades que enfrentan**



## El Ayuntamiento de Gijón avanza en inclusión social, a través de la creación de Parques Accesibles y de Integración

**En la actualidad, en el Municipio de Gijón, cuenta con más de 600 juegos accesibles, repartidos en más de 80 zonas de juegos, todas ellas con superficie amortiguadora de caucho, que suman más de 15.000 m<sup>2</sup>. También existen otras 30 zonas de juegos biosaludables accesibles, empleando una superficie aproximada de 2.500 m<sup>2</sup>. Dispone de 3 futbolines accesibles y otros 3 que se instalarán próximamente, además de 20 mesas de ping-pong y 3 mesas de ajedrez, todas ellas accesibles, en una clara apuesta por generar espacios públicos de ocio compartido, pensados para el disfrute de todas las personas.**

**E**n la actualidad, en el Municipio de Gijón, contamos con más de 600 juegos accesibles, repartidos en más de 80 zonas de juegos, todas ellas con superficie amortiguadora de caucho, que suman más de 15.000 m<sup>2</sup>. También existen otras 30 zonas de juegos biosaludables accesibles, empleando una superficie aproximada de 2.500 m<sup>2</sup>. Disponemos de 3 futbolines accesibles y otros 3 que se instalarán próximamente, además de 20 mesas de ping-pong y 3 mesas de ajedrez, todas ellas accesibles, en una clara apuesta por generar espacios públicos de ocio compartido, pensados para el disfrute de todas las personas.

En los concursos de juegos infantiles y equipos biosaludables, se puntuá la incorporación de elementos de integración, siendo ésta de 0 a 5 puntos. Se persigue obtener el mayor grado posible de integración y adaptación de los usuarios con movilidad reducida u otras discapacidades, con el resto de los usuarios, a través de los diferentes ejercicios o juegos.

El Ayuntamiento de Gijón ya venía impulsando la instalación de todos estos elementos accesibles con anterioridad, independientemente del cumplimiento de la normativa actual, a la que, con sus actuaciones, lógicamente se adhiere en el compromiso de la accesibilidad universal en los espacios públicos. Ley 5/1995, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras del Principado de Asturias y de la TMA/851/2021 de accesibilidad y no discriminación para el acceso y la utilización de los espacios públicos urbanizados.

Sobre la condición medioambiental, la fabricación de juegos infantiles, en su mayoría, tienen como material principal de construcción, la madera o sus derivados. La utilización de madera de bosques ecológicamente gestionados, garantizan la sostenibilidad ambiental y el certificado FSC® o el PEFC, indica que se ha llevado a cabo la gestión forestal ambientalmente apropiada, económicamente viable y socialmente beneficiosa. La accesibilidad y la sostenibilidad deben avanzar conjuntamente.



Parques infantil Los fresnos.



Parques infantiles en Montevil.



Parques infantil en Los Pericos.

**Los Parques Infantiles Accesibles e Inclusivos, son un compromiso municipal con el concepto de la igualdad en el juego, de esta manera, el Ayuntamiento de Gijón, fomenta la creación de una ciudad más inclusiva y accesible, donde todas las personas puedan disfrutar del espacio público, sin excepción. Los parques infantiles accesibles e inclusivos son una pieza clave de esta política municipal, garantizando el derecho al juego y la participación social de todas las niñas y niños y esta circunstancia, sitúa a nuestra ciudad como un referente en accesibilidad lúdica.**

Por otro lado, los espacios para un envejecimiento activo, garantizan y extienden la accesibilidad universal hacia el bienestar de las personas mayores y con necesidades de rehabilitación, promoviendo el ejercicio y la vida saludable al aire libre, además de la socialización intergeneracional.

Basándose en crear recursos pensados para todas las edades y capacidades, la contratación pública, orientada a promover los espacios de ocio e inclusión, valora la accesibilidad como criterio técnico prioritario. De esta forma, no solo se cumple la normativa, sino que se impulsa de forma activa.

**El juego es un derecho y, desde el Ayuntamiento de Gijón, se trabaja para garantizar el mismo, mediante la ampliación y mejora continua de la red de parques sin barreras, accesibles e inclusivos para el uso y disfrute de toda la ciudadanía**

# Bono Taxi,

## El taxi más solidario del Ayuntamiento de Gijón

Gracias a la nueva convocatoria, de ayudas económicas individuales, llevada a cabo por la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, los desplazamientos en taxi por Gijón, para las personas con discapacidad, van a ser más solidarios que nunca, supliendo las dificultades que entraña el uso del transporte colectivo, para algunas personas o en determinadas situaciones.

**L**a medida, firmada el pasado 7 de noviembre, ya ha sido publicada en el BOPA y está dirigida a personas con una discapacidad de, al menos, un 33%, movilidad reducida y dificultades para el uso del transporte público colectivo.

La cuantía máxima de la ayuda individual será de 300,00 euros, salvo que se den las siguientes excepciones:

- La exención del impuesto de matriculación de vehículos en los últimos cuatro años,
- El beneficio sobre la adquisición y/o adaptación de un vehículo, concedido por cualquier administración pública
- O la obtención de la tarjeta de estacionamiento de automóvil para una persona con discapacidad.

Se verá reducida a un 75% de la cuantía máxima (225,00 euros) en caso de ser titular de alguno de los derechos anteriores y a un 50% de la cuantía máxima (150,00 euros) en caso de ser titular de más de uno de los derechos anteriormente mencionados.

Por otro lado, el crédito destinado a la concesión de las ayudas económicas individuales que se concedan al amparo de la presente convocatoria, será de 25.000,00 euros con cargo a la aplicación presupuestaria PG23/23170/48020 “Otras transferencias. Promoción, Igualdad y Participación social”, del vigente presupuesto de gastos de la Fundación Municipal de Servicios Sociales.

Las ayudas, serán concedidas por parte de una resolución de la propia Fundación Municipal, hasta agotar el crédito disponible, siguiendo el orden establecido por la fecha y hora en la que la solicitud se haya pasado por el correspondiente registro municipal y no se concederán ayudas por importe igual o inferior a 20,00 euros.

Para poder beneficiarse de la ayuda para el transporte en taxi, la persona solicitante, también deberá estar empadronada en Gijón, con un año de antigüedad como mínimo y, una cuestión muy importante, es la que se refiere a sus ingresos. No se deben superar los ingresos de dos veces el importe del índice público de renta de efectos múltiples (IPREM) vigente en el año 2025 (se tomará como referencia el IPREM anual para el año 2025, 14 pagas, que asciende a 8.400,00 euros, total 16.800 euros).

En el caso de los menores de edad que convivan con sus padres o tutores legales, tendrán en cuenta los ingresos de éstos y se dividirán entre 3. En el caso de que el o la menor, conviviese con uno solo de sus progenitores, se dividirían entre 2.

En el caso de personas mayores de edad o emancipadas que tengan establecidas judicialmente medidas de apoyo para complementar su capacidad jurídica y que convivan con sus padres o tutores legales, al igual que con los menores, se tendrán en cuenta los ingresos de las tres personas convivientes y se dividirán entre 3. De



Fotografía www.elcomercio.es.

**Se ofrecen ayudas de hasta 300 euros destinadas a personas con discapacidad y movilidad reducida**

**Para acceder a ellas, es necesario estar empadronado en Gijón y no superar unos ingresos anuales de 16.800 €**

**La solicitud debe acompañarse del DNI, la acreditación de la discapacidad y los datos bancarios**

ser uno solo de los progenitores o tutores, los que convivan con la persona demandante, se dividirán entre 2.

La documentación necesaria para hacer efectiva la solicitud será: el DNI de la persona solicitante, la correspondiente acreditación del grado de discapacidad y movilidad reducida, el modelo de acreedores con titularidad de cuenta bancaria y la documentación fiscal, en el caso de que se haya denegado la consulta de datos a la administración.

Por último, para recibir el pago, será necesario presentar el modelo oficial de relación de gastos, las facturas del taxi, entre el 1 de noviembre de 2025 y el 30 de junio de 2026 y los justificantes de pago, que concluyen el 31 de julio de 2026.

# El Club Mareastur, galardonado con el Premio Principado de Asturias al Deporte Inclusivo

El pasado 11 de noviembre, la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, entregó el Premio al Deporte Inclusivo, en su cuarta edición, al Club de Natación Mareastur, una entidad referente en natación adaptada en el Principado de Asturias.

Previa a la entrega del premio, tuvo lugar en las instalaciones deportivas del Cristo, en Oviedo, una exhibición de nadadores y nadadoras pertenecientes al Mareastur, a la que acudieron, además de la Consejera, **Marta del Arco**, el Director General de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores, **Enrique Rodríguez Nuño** y la Directora General de Actividad Física y Deporte, **Manuela Ena**. Esta presencia institucional, pone de manifiesto la relevancia que el deporte adaptado está alcanzando en nuestra comunidad autónoma y el firme compromiso de la administración para su promoción y desarrollo.

El Club Deportivo Mareastur Natación Adaptada, fue fundado en el año 2013 por **Beatriz Álvarez**, para dar respaldo competitivo a los deportistas del desaparecido Club Handisport, siendo presidido desde 2018 por Adriana Pérez

Este club, organizó en 2025 su décimo segunda edición del Open Internacional Mareastur, una competición que reúne a más de 150 deportistas con discapacidad, formando parte de la Liga AXA y del calendario internacional de World Paraswimming. Cuenta con una veintena de deportistas que entrenan en las Piscinas Municipales del Parque del Oeste en Oviedo y que, durante toda la temporada, compiten en distintas pruebas fuera del Principado de Asturias.



Además, participa con una nutrida representación de personas, cada año, en el Descenso del Sella Adaptado y sus deportistas forman parte del Centro de Tecnificación Deportiva de Natación Adaptada de FEDEMA, tomando parte igualmente en actividades de ocio, promoción y sensibilización que organiza la Federación.

Este Premio que concede el Principado de Asturias al Deporte Inclusivo, consiste en un diploma acreditativo, 6.000 euros y una figura de DIVO realizada por La Fundación Asturiana de Atención y Protección a Personas con Discapacidades y/o Dependencias (Fasad) que representa el esfuerzo y la capacidad, para la práctica del deporte, por parte de las personas con discapacidad.

Para Adriana Pérez, Presidenta de Mareastur:

**“Este Premio reconoce el trabajo que, desde más de una década, estamos llevando a cabo a favor de la natación adaptada a nivel competitivo, dando la oportunidad a muchas personas con discapacidad de desarrollarse como personas y deportistas y es un gran estímulo para continuar trabajando con igual o más ganas en el futuro”.** De mismo modo, añadió “el Club Mareastur está compitiendo a nivel nacional en la Liga AXA, disputando los primeros puestos a clubes del potencial del Pozuelo, Mataró o Aquarium Alacant, por citar algunos ejemplos y, en la mayoría de los casos, con deportistas que han salido de las escuelas deportivas de FEDEMA”.



Desde COCEMFE Asturias, queremos dar nuestra más sincera enhorabuena al Club Deportivo Mareastur por este merecido galardón y le animamos a continuar trabajando por el deporte inclusivo, como parte integrante de una vida plena y en igualdad de condiciones, para todas las personas con discapacidad.



## Presentación del primer estudio sobre la situación del Tercer Sector Social en Asturias

El estudio traza con datos y análisis, la evolución, retos estructurales y papel clave del Tercer Sector de Acción Social como interlocutor social y agente de transformación.

Tras las diversas intervenciones en el acto de presentación del estudio llevado a cabo por la Universidad de Oviedo y la Facultad Padre Ossó, una idea quedó patente en la sala. El Tercer Sector Social debe ser gestor, pero por encima de todo, debe ser transformador de la sociedad.

A la presentación, que tuvo lugar el pasado día 16 de diciembre, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, asistió la Consejera de Derechos Sociales y Bienestar del Principado, **Marta del Arco**, así como **María Velasco**, Concejala Delegada de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Oviedo y las y los representantes de las diferentes entidades que componen la Mesa del Tercer Sector Social del Principado de Asturias.

En la presentación, se expusieron interesantes ponencias y análisis, en primer lugar, a cargo del equipo investigador de la facultad Padre Ossó, que hizo un breve repaso por los datos más significativos que arrojó el estudio.

Posteriormente, **Héctor Colunga**, participó con la ponencia “Tercer Sector, significante y significado”, en la que, por medio de inteligentes metáforas, sacó a relucir los grandes y verdaderos retos que tiene por delante el tercer sector, como medio de transformación social a todos los niveles. En ese punto, recalcó y reivindicó la interlocución, no solo con la Consejería de Derechos Sociales, sino con la presidencia del Principado. “¿Acaso el empleo, la educación o la sanidad no son temas sociales?”, afirmó con esta pregunta retórica, en un razonamiento palmario, que pone a la acción social, como epicentro de un modelo de sociedad de bienestar, inclusión y equidad, al que aspira toda la ciudadanía.

Posteriormente hubo una mesa redonda, moderada por la presentadora de la RTPA, **Anchita Nieto**, en la que participaron las y los representantes de las entidades, que respondieron a turnos de preguntas, sobre temas trascendentales que surgieron fruto del estudio. Uno de los



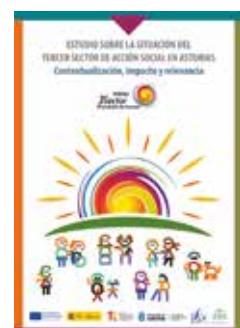
cuales, se centró en el reto que supone la atención en el medio rural, con las diferentes visiones de las entidades y sus problemáticas singulares.

A continuación, se expusieron las realidades de otras comunidades autónomas con experiencias contrastadas en el tercer sector de acción social. Pudimos escuchar las opiniones de **Lucía Merino**, Coordinadora del Observatorio del Tercer Sector de Euskadi y también de **Hungría Panadero**, Representante de la Taula del Tercer Sector de Cataluña y Directora de la “Fundación Ferrer i Guardia”.

Ambas, coincidieron en sus exposiciones, en la similitud de circunstancias que comparten los sectores de acción social de Asturias con los de sus respectivas comunidades, dejando patente, que este recorrido de una década, por parte de la Mesa de Asturias, la ha convertido en una entidad de entidades madura y solvente, que la sitúa en la cúspide de la interlocución como consultor prioritario de la administración, en lo que se refiere a normativa y derechos sociales.



Más información en:  
[impactsocial.tercersectorasturias.es](http://impactsocial.tercersectorasturias.es)





# El 3D, reivindicando la inclusión real de las personas con discapacidad

La celebración de la jornada del 3 de diciembre, estuvo especialmente señalada por la reunión que las y los representantes de los diversos colectivos que integran el CERMI Asturias, mantuvieron con el Presidente del Principado, Adrián Barbón.

A la misma, acudieron también destacados representantes del Gobierno Autonómico, como la Consejera de Educación, el Director General de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores, la Directora General de Cuidados y Gestión Sociosanitaria y la Directora General de Empleo y Asuntos Laborales.

Entre otras cuestiones, se obtuvo el compromiso del Presidente del Principado para que, en el año 2027, nuestra comunidad autónoma acoja el congreso de todos los CERMIs de España.

Como en años anteriores, se pasó a exponer, por parte del CERMI Asturias el documento reivindicativo, en el que cabe destacar que, desde este año, se utilizará la **Agenda de Atención Integral a las Personas con Discapacidad 2024-2030** y la **Estrategia de Accesibilidad** como guía para las peticiones que se van a realizar el 3 D, comenzando por las del presente año, en el que las acciones prioritarias para las entidades, son las que se refieren al empleo, formación, educación, sanidad, accesibilidad y servicios sociales.

Desde el CERMI Asturias no se entiende una sociedad realmente inclusiva, si los puntos que se exponen en los manifiestos anuales, fruto del estudio de la situación de las personas con discapacidad en diferentes ámbitos vitales, sino son revisados y contrastados para conocer de forma veraz, si se van cumpliendo los

diferentes objetivos que se marcan en la hoja de ruta hacia la inclusión social, lo que determinará los retos de futuro.

Dentro del manifiesto, se trata la situación económica de las entidades del Tercer Sector, como garantes de la protección y desarrollo de los colectivos de personas más vulnerables, haciendo especial hincapié en el capítulo de las subvenciones, motor principal para materializar las acciones que facilitan el avance de los colectivos y sus derechos.

**No habrá una sociedad inclusiva sin revisar y evaluar cada año el cumplimiento de los objetivos marcados, garantizando que los derechos de las personas con discapacidad se traduzcan en avances reales**



**El CERMI Asturias utilizará la Agenda 2024-2030 y la Estrategia de Accesibilidad como guía para reivindicar avances reales en empleo, educación, sanidad, accesibilidad y servicios sociales**

En lo que concierne a derechos sociales y bienestar, destacan, entre muchas cuestiones las OVAPs que ya se encuentran en funcionamiento en el Principado y que son el impulso definitivo hacia la vida autónoma.

Otros puntos que siempre están presentes, son el tan necesario pleno funcionamiento del CREDINE, para lo cual, el transporte adaptado resulta imprescindible y los ejes de desarrollo social básicos para una sociedad inclusiva, que se centran en la educación, el empleo y la salud. Por supuesto y, capítulo tratado con especial atención, el objetivo de una sociedad sin barreras. La accesibilidad universal y el diseño para todas las personas, sin el cual, no se entiende la viabilidad real de ninguno de los puntos expuestos.



# Vivir con... buen viento

**Tomás Rubio Andrés**, Vicepresidente de ASEMPA, Asociación de Enfermos Musculares del Principado de Asturias

No es que ésta sea una sección deportiva en la que busquemos a deportistas con discapacidad, pero, últimamente, sí que es cierto que las y los protagonistas entrevistados, han destacado en diferentes disciplinas deportivas y con resultados excelentes a nivel competitivo.

Este último, no es en absoluto lo que queremos poner en valor de sus trayectorias vitales, aunque lo tenga. Lo que nos mueve y motiva la entrevista es la calidad humana de todas estas personas y la experiencia enriquecedora y motivadora que nos gustaría trasmitir a todo nuestro grupo social y, con suerte, despertar en algunas personas con discapacidad, inquietudes deportivas que mejoren su calidad de vida física y emocional, que les proporcionen nuevos horizontes y, en definitiva, que hagan que crezcan como seres humanos.

**Tomás Rubio Andrés**, seguramente muy conocido en nuestra confederación por ser Vicepresidente de ASEMPA, Asociación de Enfermos Musculares del Principado de Asturias, tiene una larga trayectoria deportiva, que le acompaña cuando no tenía discapacidad y también, ahora que la tiene. Él mismo empieza definiéndose como un “inquieto de la vida”. No puede parar de hacer cosas y lleva a la práctica una máxima que nos encanta como estilo de vida y es el “hacer todo lo que se pueda, cuando se pueda y como podamos, con los medios que tengamos a nuestro alcance y con nuestras capacidades físicas y mentales”.

Charlamos con Tomás en el Club Bahía de Gijón, sede también, de la Federación de Vela del Principado de Asturias, a la cual, él pertenece como federado. Luce orgulloso un polo con el logotipo de la Federación y, en este punto, antes de continuar, se hace necesario agradecer el gran esfuerzo por acercar el deporte a las personas con discapacidad, que están haciendo entidades como la misma Federación de Vela, El Club Bahía de Gijón o el Cuatro Vientos de Candás. No están obligados a ello, no son entidades administrativas que tengan un compromiso ineludible con la accesibilidad, pero lo hacen de buen grado. Ponen a disposición de las personas con discapacidad, equipamientos adaptados y personas voluntarias para que la práctica deportiva sea posible y segura.

Evidentemente, es la vela adaptada (vela inclusiva) la que nos lleva hasta Tomás. Primero para felicitarle como re-



ciente campeón de Asturias de Vela Inclusiva, a bordo de un velero Hansan 303, acompañado de **Cecilia Álvarez**. La regata que tuvo lugar en la bahía gijonesa de San Lorenzo, contó con cuatro mangas y un final muy apretado, pese al cual, Tomás y Cecilia se impusieron al resto de regatistas.

Esta embarcación adaptada, es un velero ligero de algo más de tres metros de eslora y preparado para dos tripulantes, con una bañera doble en el casco, desde la cual, se pilota el timón y una de las dos escotas para cazar el viento y hacer las respectivas maniobras de virado. El Hansan “tres, cero, tres” es un velero muy seguro, con una orza que lo hace extremadamente estable. Aun así, siempre prima la seguridad en la práctica deportiva de las personas con discapacidad. En estas embarcaciones, él o la acompañante, no tiene discapacidad. Además, siempre que se navega, hay una zodiac en las inmediaciones, por si fuera necesaria una intervención. Cuestión ésta, que es muy remota, dadas las características y el buen comportamiento del velero.

Tomás es un hombre ligado al agua y, lo entiendo perfectamente, porque yo también soy uno de esos bichos raros a los que están a punto de salirle las branquias. No hay

río que se os venga a la cabeza, al cual, Tomás no haya hecho un descenso en piragua. Ya empezó como competidor en el Sella, cuando tenía 14 años, siempre estuvo muy ligado a esta práctica deportiva en el Grupo Covadonga y hoy tiene, nada menos que, 70 años. Hace poco, descubrió la vela y... en fin, es muy difícil describir con palabras la sensación de navegar, hay que experimentarla porque es volver a nacer, reiniciarse y encontrar, de verdad, una paz interior y una estabilidad emocional que es impagable. Las preocupaciones y los problemas personales se quedan amarrados en el pantalán y los beneficios estrictamente físicos, darían para muchas páginas.

Por eso, Tomás, una persona con una enfermedad rara, Adrenoleucodistrofia Degenerativa, es perfecto para esta sección de "Vivir con" porque es un poco, como su querido Hansan 303, equilibrado, seguro y firme en su trayectoria, sople el viento que sople. Un ejemplo a seguir en lo personal por su capacidad de sobreponerse a los obstáculos que nos pone la vida, reinventarse y avanzar.

Aprovechamos la ocasión para trasladar un deseo de Tomás... Necesitamos más recursos para dar continuidad a las prácticas deportivas adaptadas para personas con discapacidad. Si hablamos de inclusión, no podemos obviar el ocio y el



deporte como partes de nosotros mismos que nos definen como personas. La accesibilidad en el transporte, en la comunicación, en el trabajo, son imprescindibles, pero las personas, necesitamos algo más para desarrollar una vida plena, autónoma y en libertad. Necesitamos motivación y, también, porque no decirlo, necesitamos una parcela de realización personal y de felicidad y ese periodo de tiempo que dedicamos a remar, navegar, nadar, jugar al tenis o al ajedrez, es muy, pero que muy necesario.

Tomás Rubio Andrés, es otra persona más, que se suma a nuestra galería

de referentes de la discapacidad, espejos muy sanos en los que nos podemos mirar. Personas que nos abren una puerta, pero cruzar el umbral ya depende de nosotros y nosotras. Si navegar en el mar puede producir cierto temor, es muy lógico que ese temor tenga mayor fundamento si la persona, además tiene una discapacidad. Pero, como decía un gran filósofo al que conocí y del que decidí olvidar su nombre, el riesgo es necesario para vivir, sino, no lo podemos llamar vida, así que no temáis y vivid plenamente como lo hace Tomás.

**GUÍA DE PREVENCIÓN  
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
EN LA MUJER CON DISCAPACIDAD**

(Dirigida a profesionales y/o cuidadores)

[DESCARGAR AQUÍ](#)

La guía de **Prevención de la violencia de género en la mujer con discapacidad** tiene como objetivo contribuir a prevenir la violencia, sino también un instrumento para avanzar en la **IGUALDAD DE DERECHOS** de las Mujeres con Discapacidad.



**Violencia de Género = Tolerancia cero**

**Estamos para ayudarte**

**985 396 855 - [prevencion@cocemfeasturias.es](mailto:prevencion@cocemfeasturias.es)**



**COCEMFE**  
Asturias

# DIRECTORIO DE LAS ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE ASTURIAS

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad - FRATER</b><br/>Centro Social Las Campas. C/ Quirós, s/n. 33012 Oviedo<br/>T] 635 537 384<br/>abullosa2005@hotmail.com</p>   |  <p><b>Asoc. de Espondilíticos Asturianos - ADEAPA</b><br/>Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias<br/>Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 8. 33011 Oviedo<br/>T] 649 20 68 27 - espondioastur@gmail.com - www.adeapa.com</p>                                     |
|  <p><b>Unión de Discapacitados del Principado de Asturias - UMA</b><br/>C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón.<br/>T] 985 360 438<br/>info@umasturias.org - www.umasturias.org</p>  |  <p><b>Asoc. de Enfermedades Neuromusculares del Principado de Asturias - ASEMPA</b><br/>C/ Severo Ochoa, 53 bajo, 33210 Gijón<br/>T] 985 165 671 / 684 608 878 - asemasturias@hotmail.com</p>  |
|  <p><b>Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca - DIFAC</b><br/>C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés<br/>T] 985 551 501 / 984 065 264<br/>difac95@yahoo.es - www.difac.es</p>  |  <p><b>Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas - APACI</b><br/>Parque Ave Mª, s/n. Centro Social de Otero. 33008 Oviedo<br/>T] 984 281 091 / 630 145 659<br/>apacicardiopatias@gmail.com - www.apaci.es</p>   |
|  <p><b>Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple - AADEM</b><br/>C/ Ámsterdam, 14 bajo. 33011 Oviedo<br/>T] 985 288 039<br/>aadem@aadem.org - www.aadem.org</p>  |  <p><b>Asoc. COREA HUNTINGTON de Asturias</b><br/>C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés<br/>(Centro Cívico Cultural Los Canapés)<br/>T] 653 815 753 - acoreahas@yahoo.es</p>   |
|  <p><b>Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística - FQ</b><br/>Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias<br/>Avda. de Roma, 4 bajo. Despacho N° 7. 33011 Oviedo<br/>T] 985 964 592 - fq@fqasturias.org - www.fqasturias.org</p>                    |  <p><b>Asociación Asturiana de ATAXIAS "COVADONGA"</b><br/>C/ Covadonga, 22. 2º. 33201 Gijón<br/>T] 985 097 152<br/>feramado@telecable.es</p>  |
|  <p><b>Asoc. de Hemofilia de Asturias - AHEMAS</b><br/>Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias<br/>Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo<br/>T] 658 607 947 - asturiashemofilia@gmail.com</p>   |  <p><b>Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis - ADAMG</b><br/>Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias<br/>Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo<br/>T] 617 650 871 - asociacion@miastenia.es</p>   |
|  <p><b>Asociación PARKINSON ASTURIAS</b><br/>C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo. T] 985 237 531<br/>aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com<br/>www.parkinsonasturias.org</p>  |  <p><b>Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias - ChySPA</b><br/>Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias<br/>Avda. Roma, 4. Despacho N° 2. 33011 Oviedo. T] 628 537 931 / 638 177 690<br/>https://chyspa.org - chiariasturias@hotmail.com</p> |
|  <p><b>Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica - ELA PRINCIPADO</b><br/>Equip. Soc. del Natahoyo. Avda. Moreda, 11. 2ª Planta. 33212 Gijón<br/>T] 985 163 311<br/>elaprincipado@telecable.es - www.elaprincipado.es</p>                           |  <p><b>Asociación Síndrome de Noonan - NOONAN ASTURIAS</b><br/>T] 691 949 696<br/>noonanasturias@gmail.com<br/>www.noonanasturias.com</p>   |
|  <p><b>Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias - AENFIPA</b><br/>C/ Jerónimo Ibrán, 2. 1ºA. 33001 Oviedo<br/>T] 687 469 175<br/>asociacionaenfipa@gmail.com - www.fibromialgia-asturias.org</p> |  <p><b>Asoc. de Familias de Niños con Cáncer del Principado de Asturias "Galbán"</b><br/>C/ Méjico, esquina Chile, 12 Bajo. 33011 Oviedo<br/>T] 984 08 74 10 / 652 567 139<br/>asgalban@gmail.com - www.asociaciongalban.org</p>          |
|  <p><b>Asociación Lúpicos de Asturias - ALAS</b><br/>C/ Instituto, 17. 2º A. 33201 Gijón<br/>T] 985 172 500<br/>administracion@lupusasturias.org - www.lupusasturias.org</p>  |  <p><b>Asoc. Ictus de Asturias y otras Lesiones Cerebrales Adquiridas - ASICAS</b><br/>C/ Covadonga, 40. Infiesto 33530<br/>T] 623 041 219 - info@asicas.org - www.asicas.org</p>   |
|  <p><b>Asoc. Prámaro por la Integración de los Discapacitados - PRÁMERO</b><br/>Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado<br/>T] 985 750 841 / 657 138 199<br/>asociacionpramaro@gmail.com</p>                                    |  <p><b>Acondroplasia y otras displasias esqueléticas con enanismo (ADEE)</b><br/>C/ Cardenal Iguanzo, nº 2 bis. 33008 Oviedo<br/>T] 659 257 306 - www.adee.es - info@adee.es</p>  |
|  <p><b>Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis - ASNEFI</b><br/>Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias<br/>Avda. de Roma, 4 Bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo<br/>T] 605 357 665 - asnefi@yahoo.es</p>  |  <p><b>Liga Reumatológica Asturiana (LAR)</b><br/>C/ Gutiérrez Herrero, 4 Bajo. 33402 Avilés<br/>T] 985 512 309 - contacto@ligareumatologicaasturiana.com<br/>www.ligareumatologicaasturiana.com</p>  |
|  <p><b>Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano - APTAA</b><br/>Barrio de Cimadevilla, 184. 33314 Quintes - Villaviciosa<br/>T] 609 439 768 / 673 898 090<br/>aptaa@asturiasadaptada.org - www.asturiasadaptada.org</p>             |  <p><b>Asociación Parkinson Jovellanos (APJ)</b><br/>Avda. de Moreda, 11. 33212 Gijón<br/>T] 985 150 976 / 684 683 908<br/>parkinsonjovellanos.es - parkinson.jovellanos@gmail.com</p>  |

**SUSCRIPCIONES Y COLABORACIONES**

T] 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es



Para la calidad de vida en Asturias

## Servicios de Atención Sociosanitaria

Ponemos a su disposición los siguientes SERVICIOS

### AYUDA A DOMICILIO



- Tareas personales  
Aseo, movilizaciones, control de medicación...
- Tareas domésticas  
Mantenimiento e higiene del domicilio.
- Tareas de acompañamiento  
En el domicilio y/o en el entorno de la persona.

### ASISTENCIA PERSONAL



- Apoyo a la vida independiente.
- Autonomía personal y autodeterminación.

### FORMACIÓN EN ASISTENCIA PERSONAL



Disponemos de un equipo multidisciplinar y especializado para una atención personalizada por horas

*Te acompañamos cuando más lo necesitas*

[www.apoyocuidados.com](http://www.apoyocuidados.com) | [info@apoyocuidados.com](mailto:info@apoyocuidados.com)  
T 985 391 633



COCEMFE  
Asturias



Llega **leeeeejooooooooos**

Llegamos con internet de alta velocidad  
a más hogares asturianos que nunca.



Sujeto a disponibilidad geográfica