

serCapaz



NUM. 4, VERANO 2001



**Viajar:
Vacaciones
COCEMFE
2001**



SEXUALIDAD EN LA
MUJER
CON LESIÓN MEDULAR



**Francisco Sevilla:
Consejero de
Salud y Servicios
Sanitarios del
Principado de
Asturias.**



**Reportaje:
El genoma
humano y la
discapacidad**



AMPHIBUGGI
EN LAS
PLAYAS
ASTURIANAS



damos un nuevo impulso
en nuestros servicios

faedis

para la inserción laboral
de personas con discapacidades servicio de orientación hacia empleo o formación
o en riesgo de exclusión bolsa de trabajo

asesoramiento sobre autoempleo y creación de empresas

zona informática

taller de iniciación a internet
trabajos off-line
navegación por internet
teleformación
iniciación al teletrabajo

talleres de búsqueda de empleo



Asturias, 25 Oviedo
Tlf. 985 963 076
Fax 985 963 730
e-mail: faedis@fade.es

www.princast.es/trempfor/trabajo/index.htm



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE TRABAJO
Y PROMOCIÓN DE EMPLEO



EXCAVADORAS

AUTOBUSES

CAMIONES



¡INNOVACIÓN TOTAL!

- Previene las Lumbalgias.
- Alivia las irritaciones y otros trastornos de la piel.
- Ayuda a eliminar la fatiga del conductor permitiendo una mejor concentración en la conducción.

DISPOSITIVO DE AIREACIÓN FORZADA

Altamente indicado para personas que, por cuestiones de salud deben permanecer en cama durante largos periodos, o que por la naturaleza de su trabajo pasan gran parte del día sentados.

Cada producto esta dotado de fundas recambiables para facilitar la conservación e higiene. facilitándose la provisión de fundas accesorias y personalizadas bajo demanda.

El sistema consiste en la inyección de aire a presión repartido de forma capilar, manteniéndose un flujo de aire alrededor del cuerpo que permite la transpiración a la vez que facilita la evaporización del sudor. Ayudando a mantener la piel sana y creando bienestar.

DATOS TECNICOS

- Dimensiones estándar asientos conductor.
- Esterilla sobrepuesta en asiento de fácil adaptación.
- Requiere instalación mínima.
- Perfecta integración con el salpicadero.
- Se conecta al sistema neumático del vehículo.
- Nulo consumo de la potencia del motor.

D.A.F. Centro de Empresas del Caudal - 33600 - Mieres - Asturias.
Tel y Fax. 985 453 893 - www.daifor.com - comercialdaifor.com

SUMARIO

ACTUAL

- 4 Asociaciones
- 11 El baremo de la discordia
- 12 Entrevista: Francisco Sevilla Pérez
- 15 Sexualidad y Fertilidad en lesión medular
- 17 Breves
- 22 Reportaje: El genoma humano

CONOCER

- 24 Playas accesibles en Asturias
- 26 Noticias del deporte
- 28 Compromiso social
- 29 La iniciativa EQUAL

ESPACIO ABIERTO

- 30 Viejo maestro
- 31 Voluntario en una ONG

VIVIR

- 32 Vacaciones COCEMFE 2001
- 34 Cine, Libros, música e internet
- 35 Consejos en enfermos con demencia
- 36 Hidrokinesiterapia
- 38 Comer bien
- 39 Saber más



EDITORIAL

Hasta hace a penas dos años, la gran mayoría de las personas con discapacidad en Asturias no podía siquiera pensar en pasar un rato al sol, disfrutar de la arena y refrescarse del calor en nuestras playas del Cantábrico. Gracias una vez más a los voluntarios, la Cruz Roja y la Administración, esta actividad tan típica de los meses estivales ya está al alcance de todos los que deseen aprovechar el buen tiempo. En el Año Internacional del Voluntariado no queremos dejar de incidir en el importante papel que estas personas desinteresadas y altruistas juegan dentro de una sociedad cada vez más necesitada de su solidaridad.

Otro asunto que nos ocupa en este número es el de la sexualidad de las personas del colectivo, sobre todo la de las mujeres. Hay muy escasa información sobre cómo conseguir una vida afectiva sana y normalizada, máxime cuando se trata de lesiones que paralizan o anulan las partes del cuerpo que intervienen en el acto sexual, dejando innumerables incógnitas en lo referente a la fertilidad y la capacidad de vivir una experiencia humana tan importante como la maternidad. Sin salir de temas importantes relacionados con la salud, esperamos que la adquisición de transferencias en esta materia por parte del Principado conlleve una mayor sensibilidad hacia los problemas específicos de nuestros colectivos, si bien los recientes logros científicos en materia de investigación genética abren un panorama esperanzador al futuro de la discapacidad en el mundo.

El Consejo Editorial

DIRECTORIO ASOCIACIONES



COCEMFE ASTURIAS. Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf. 985 392 290, Fax 985 990 756. www.cocemfeasturias.es, e-mail: federacion@cocemfeasturias.es



FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos). San Isidoro, 2 bajo izda. 33003 Oviedo. Tlf. 985 222 521.



UMA (Unión de Minusválidos de Asturias).



Balmes, 19 bajo 33204 Gijón. Tlf. 985 360 438.



DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca).



Sabino Álvarez Gendin, 22 bajo 33400 Avilés.



Tlf. 985 551 501.



AADEM (Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple).

Monte Gamonal, 37 bajo 33012 Oviedo. Tlf. 985 288 039.



FQ (Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)

Melquiades Álvarez, 3 Etlo. D 33002 Oviedo.



Tlf. 985 227 856.

AHEMAS (Asoc. Asturiana de Hemofilia). Hospital Central.

Julián Clavería, s/n 33009 Oviedo. Tlf. 985 600 493.



Asociación Parkinson Asturias.

Mariscal Solís, 5 33012 Oviedo. Tlf. 985 237 531.

serCapaz, Nº 4. Verano 2001.

Edición: C.E.E. Grupo Iniciativas, s.l.

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias.

Tlf. 985 392 290 - Fax 985 990 756

www.grupoiniciativas.es, e-mail: info@grupoiniciativas.com

Redacción: C.E.E.Grupo Iniciativas, s.l., Jesús Rebaque.

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

Colaboradores: M^a Estela Simón Miguel, Cristina Noriega,

Javier Mateos, Alexia Juvin Suárez, Domingo Martínez,

Enrique Garrido, José Alberto Álvarez.

Impresión: Gráficas Martín, Asturias.

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2000

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

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

Para contactar: e-mail: info@grupoiniciativas.com

IV CAMPEONATO BILLAR Bola 8 en Silla de Ruedas

Viernes 23 Marzo 2001

A partir de las 21:00h

Centro Cívico de Los Canapés



De izquierda a derecha.: Guzmán, Juan David, Nacho y Manuel.

DIFAC CON EL DEPORTE



DIFAC POR LA ACCESIBILIDAD

BILLAR SIN BARRERAS

4º CAMPEONATO BILLAR BOLA OCHO EN SILLA DE RUEDAS

El viernes 23 de marzo, DIFAC Celebró su 4º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas, conjuntamente con la asociación juvenil "Abierto hasta el Amanecer". Contamos también con la colaboración de la concejalía de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Avilés, la Fundación Deportiva Municipal y Billares Expósito.

A las 21:30 horas, se procedió al sorteo de turnos de juego con los 32 participantes, chicos y chicas de "Abierto hasta el Amanecer" y DIFAC, acto seguido se inició el campeonato. El representante de Billares Expósito explicó las reglas de juego y estuvo presente en todo el evento actuando como árbitro.

La velada se desarrolló en un ambiente cordial y agradable, suscitándose diversas anécdotas ya que el requisito indispensable era estar sentado en una silla de ruedas con las mismas limitaciones que los usuarios permanentes, es decir, en ningún caso mover las piernas, levantarse, apoyar un pie en el suelo, etc.

El público asistente fue numeroso, despertando en él interés por la actividad y teniendo la oportunidad de jugar alguna partida conforme iban quedando mesas disponibles.

A las 12 de la noche, con el fin de recuperar fuerzas, se hizo un descanso con un pinchoteo para participantes y público asistente.

El evento se prolongó hasta las 2:30 horas, momento en que se procedió a la entrega de premios a cargo del concejal de Juventud, el coordinador de Abierto hasta el Amanecer y el presidente de DIFAC, quedando ésta de la siguiente manera:

- 1º clasificado: Manuel Santos.
- 2º clasificado: Nacho Robles.
- 3er clasificado: Juan David Corcho.
- 4º clasificado: Guzmán González.

Fue una velada integradora y divertida en la que chicos y chicas estuvieron unas horas "discapacitados" conociendo en propia persona las limitaciones existentes desde una silla de ruedas, limitaciones que se superan cuando las barreras físicas y mentales brillan por su ausencia. Como colofón de la jornada se sortearon entre el público asistente camisetas, gorras, toallitas, pins y pegatinas. ■



ASCENSORES TRESA, S. A.



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

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

E-mail: tresa@las.es

FE DE ERRATAS:

En el número anterior de la revista "serCapaz" publicamos un artículo de DIFAC del 3-D (Día Internacional del Discapacitado). En el mencionado artículo por error de impresión quedó sin publicar lo siguiente:

→ En la PRESENTACIÓN falta añadir: "Recordó que aunque para nosotros no es un día reivindicativo, no podemos olvidar lo mucho que aún nos falta por conseguir. Es una jornada festivo - lúdico - deportiva, INTEGRADORA 100 POR 100, en la que resaltan las capacidades, relación con el entorno y fomento de la amistad".

→ En el GRUPO SCOUT CAPH falta añadir: "Por segundo año consecutivo, ha estado presente en la celebración de este día, prestando apoyo organizativo, de gestión y participando en los tiros a canasta".

VOLUN- TARIADO

AÑO INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIADO DESDE LA UNIÓN DE MINUSVÁLIDOS DE ASTURIAS

Con motivo del año internacional del voluntariado, desde la Unión de Minusválidos de Asturias consideramos que es el momento adecuado para poner de manifiesto el reconocimiento a la pública labor que entidades como Cruz Roja desarrollan desinteresadamente con el colectivo de personas con discapacidad. Esto nos lleva a hacer una valoración de uno de los proyectos desarrollados en nuestra ciudad, la accesibilidad para el baño en la "Playa de Poniente".

Desde nuestra asociación se trasladaron al Ayuntamiento de Gijón los deseos legítimos de las personas con discapacidad de acceder y disfrutar de las playas de nuestra ciudad, dándosele respuesta a esta demanda con la colocación de una pasarela de madera que permite el acceso al agua, aquí es donde la labor de los voluntarios juega un papel decisivo contribuyendo con su tiempo y esfuerzo a la ejecución y desarrollo del proyecto, incidiendo de forma muy positiva en la mejora de la calidad de vida de este colectivo.

Para ello contamos en las páginas de nuestra revista con la participación de Dña. Emilia Sáez. (Trabajadora Social y Coordinadora de los programas de Voluntariado Social) y D. David del Valle (Coordinador de la sección del Mar).

¿Qué servicios prestáis desde Cruz Roja?

El voluntariado es la fuerza vital que mueve a la Cruz Roja para la consecución de sus objetivos. Los voluntarios son personas mayores de 16 años que participan solidariamente en actividades, programas y servicios dirigidos principalmente a aquellos colectivos que carecen de una protección social suficiente. Nuestra labor la desarrollamos en las siguientes áreas:

- A. Programas Sociales.
- B. Cooperación Internacional.
- C. Socorros y Emergencias.
- D. Cruz Roja Juventud.

¿Qué actividades desarrolla Cruz Roja en Gijón en lo referente a programas sociales?

Estos programas son el elemento fundamental en Cruz Roja. En Gijón se desarrollan los programas que a continuación mencionamos:

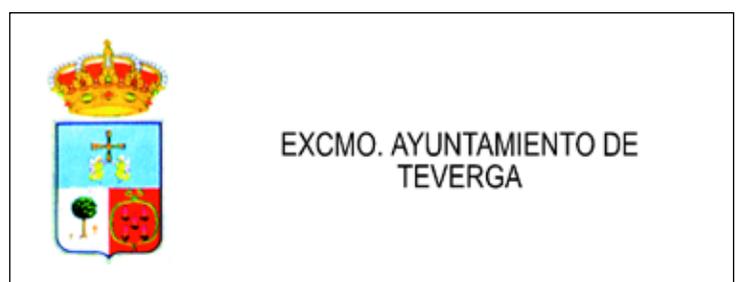
A. PROGRAMAS SOCIALES

- Tercera Edad: Realizamos con ellos tareas de acompañamiento, ayuda domiciliaria y servicio de teleasistencia para enfermos y minusválidos. En este último servicio se realiza una visita al mes para ver cómo se encuentra el usuario y el estado del teléfono.



- Aparte de estos servicios que los realizamos a través de los Servicios Sociales Municipales, colaboramos en la Obra Social de Caja de Asturias haciendo talleres y excursiones a lo largo del año, con la residente Mixta de Pumarín perteneciente al ERA, realizando visitas a los internos y excursiones una vez al mes con los asistidos.

- Minusválidos: Colaboramos con el C.A.M.P. de Cabueñes realizando salidas de tiempo libre los fines de semana y con el colegio de Educación Especial de Castiello. También con A.D.A.N.S.I. llevamos un programa que denominamos "respiro de fin de semana" cuya finalidad es ayudar a los padres a que puedan tener unos momentos libres para realizar alguna tarea, una vez al mes.



- Salud Mental: Principalmente llevamos actividades de acompañamiento.
- Inmigrantes: Realizamos programas de acompañamiento, clases de español, alfabetización y apoyo escolar a los hijos.
- Colectivos de Integración: Con el colectivo gitano trabajamos dando clases de apoyo escolar.

B. COOPERACIÓN INTERNACIONAL. Sección de Cruz Roja que se dedica a la Ayuda Humanitaria, Cooperación al Desarrollo, Cooperación Institucional y a las campañas de sensibilización a nivel local sobre los problemas de los países en vías de desarrollo.

C. SOCORROS Y EMERGENCIAS. Tenemos dos secciones:

Mar: En la Base de Mar de Gijón colaboran voluntarios con formación y experiencia en temas de socorrismo marítimo, contando para el desarrollo de sus actividades con una embarcación, una serie de emisoras de radio y material náutico diverso.

A parte de intervenir en las emergencias marítimas, se realizan otras actividades de apoyo y cobertura, en coordinación con Salvamento Marítimo.

Tierra. Realizamos labores preventivas en concentraciones y espectáculos de masas. Los voluntarios están formados en materia de primeros auxilios y cuentan para sus actividades con dos ambulancias y diverso material sanitario.

E. CRUZ ROJA JUVENTUD. Funciona también como asociación juvenil y dirige su acción voluntaria a aquellos aspectos que más interesan a niños y a jóvenes: la defensa de sus derechos, la Paz, el Medio Ambiente, la Salud Integral y la lucha contra la discriminación sexista. Se realizan talleres en centros de enseñanza y se está llevando unos programas de apoyo a Cabueñes y de apoyo domiciliario a niños con enfermedades de larga duración.

¿Qué personas demandan más vuestros servicios?

Las personas a las que más frecuentemente prestamos ayuda son las mayores con la ayuda a domicilio. También realizamos labores a familias que tienen enfermos profundos.

¿Cómo pueden acceder a vuestros servicios las personas que lo necesiten?

La mayor parte de los servicios se solicitan a través de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, aunque para necesidades muy puntuales se pueden solicitar directamente con nosotros. El verano pasado habéis prestado un gran servicio a los discapacitados con movilidad reducida en la playa de Poniente de Gijón.

¿Cuáles son vuestras impresiones respecto a esta nueva experiencia en Asturias?

Las personas con discapacidad que atendimos venían en grupo o de manera individual. Atendimos grupos que vinieron de tres asociaciones: el Sanatorio Marítimo, el Ángel de la Guardia de Latores y otra de Valladolid; algunas de ellas repitieron. Individualmente vinieron de varios sitios de nuestra región, por ejemplo Mieres, Luanco, Oviedo, Avilés y por supuesto de Gijón. También tuvimos usuarios de otros lugares de España e incluso uno que vivía en París y que estaba en nuestra ciudad de vacaciones. Fueron unos 40 usuarios y alguno solía venir 2 veces a la semana, dependiendo de la disponibilidad de su acompañante.

¿Habéis notado algún aumento en la afluencia de público a este servicio con relación al primer año?

Sí, hubo un aumento considerable y lo notamos a partir de las publicaciones aparecidas en el periódico anunciando la existencia de dicho servicio. El mayor número de usuarios se dio desde el 10 de julio hasta el 10 de septiembre.

¿Pensáis que los potenciales usuarios de este servicio están suficientemente informados de su existencia?

Pensamos que existe una falta de publicidad del servicio por parte del Ayuntamiento y de las Asociaciones de discapacita-



decofer
decoración del hierro

- BARANDILLAS
- CERRAJERÍA ARTÍSTICA
- ESCALERAS
- CARPINTERÍA METÁLICA
- FUERTAS Y PORTONES
- AUTOMATIZACIÓN DE PORTONES

Puente Seco • Veriña (Gijón)
Tel.: 985 329 965 • Fax: 985 301 055



CONGRESALIA
Traducciones y Congresos

Palacio Valdés, 15 - 1º H 33002 Oviedo
Principado de Asturias
Tels. 985 229 943 - 985 229 790 Fax. 985 228 682
e-mail. slo@lander.es



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE NOREÑA



HISPATEC
Española de Tecnología, S.L. e-mail: roces@hispatec.com

Ctra. As-18, Km 21,900. Puenteseco - Roces
Tfnos. 985 307 124 - 985 307 549
Fax. 985 307549
33211 Gijón - Asturias

dos que han de implicarse más para que sea de todos conocido el servicio.

¿Se cumplieron los objetivos que os habíais propuesto alcanzar el pasado verano?

Estamos muy satisfechos y creemos que hemos superado los objetivos que nos habíamos planteado por el aumento de usuarios que hemos tenido con respecto al año pasado. Se aprovechó mucho el tiempo de los voluntarios. Se han invertido unas 900 horas para los 40 usuarios que tuvimos y se realizaron algo más de 100 baños. Hemos de apuntar que para este servicio de voluntarios debían tener unas características uniformes al servicio y que todos ellos quedaron encantados con su labor.

¿Sugeriríais algo para hacer más efectivo el servicio este verano?

Sería muy bueno el que hubiera vestuarios adaptados para minusválidos porque los usuarios que venían por primera vez iban cohibidos pues no sabían donde cambiarse y no podían entrar con silla en los servicios.

También sería aconsejable emplazar mejor la rampa, ya que se encuentra en la parte de la playa con mayor pendiente, a parte del deterioro que ya tiene. Pensamos que el lugar idóneo sería el lateral de la zona Este que es el más llano.

En cuanto a las sillas que utilizamos, quizás no sean las más adecuadas, debido a que con ellas se puede acceder bien hasta el agua pero, una vez dentro se corre un peligro de vuelco y se necesitan tres voluntarios, dos para coger la silla y otro para sostener a la persona.

También vemos preciso el que se instale una caseta para los voluntarios y usuarios.

Sería de agradecer un mayor compromiso por parte del Ayuntamiento y de las Asociaciones de personas con discapacidad en dar publicidad y ayudar a los voluntarios. Hasta ahora todos los gastos que han tenido los voluntarios a la hora de realizar el servicio han corrido a cargo de Cruz Roja.

¿Cuántos voluntarios dan este servicio de atención a las personas con discapacidad en la playa de Poniente de Gijón y en qué horario?

Este servicio es un concierto entre Cruz Roja y el Ayuntamiento de Gijón. La temporada el año pasado empezó el 25 de junio hasta el 15 de septiembre y es realizado por 30 voluntarios que se repartieron el trabajo de 3 a 6 de la tarde para baños individuales y de 12 a 6 de la tarde en el servicio a las asociaciones. Si nos citaban previamente los atendíamos a la hora solicitada. Más del 60 % de los servicios eran concertados con anterioridad.

Hay que destacar que los voluntarios de la Cruz Roja tienen una formación continuada de aquellas actividades en las que desarrollan su desinteresada y altruista labor. Primero reciben una formación básica sobre el área que ellos libremente eligen. Un segundo paso será el de recibir formación más específica sobre dicha área y durante el tiempo en que realizan el voluntariado van haciendo cursos monográficos sobre las diferentes áreas que atienden. ■





ASOCIACIÓN DE AFECTADOS POR LESIÓN CEREBRAL SOBREVENIDA DE ASTURIAS

Aunque no hay ningún estudio epidemiológico absolutamente fiable, sí podemos decir que en España se producen anualmente de 20.000 a 30.000 traumatismos craneoencefálicos como consecuencia de accidentes de tráfico, laborales, deportivos,.... accidentes cerebrovasculares, tumores cerebrales, falta de oxígeno en el cerebro o enfermedades metabólicas.

A pesar de esta abultada cifra, el desconocimiento por parte de la sociedad de los problemas que plantea la lesión cerebral a los afectados y a sus familiares es absoluto.

La lesión cerebral, según el área del cerebro lesionada, puede afectar a la capacidad física, la capacidad mental, cognitiva, a las emociones y al comportamiento.

Las posibilidades de recuperación, cuando menos parcial, son inmensas con una rehabilitación específica llevada a cabo por un equipo multidisciplinar, lo que supone una manifiesta mejora en la calidad de vida del afectado y de su familia.

Este tratamiento de rehabilitación no lo proporciona la Sanidad Pública y sólo se imparte en España en unos pocos centros privados, de los que ninguno está situado en Asturias, por lo que el afectado por lesión cerebral en el Principado pasa de la fase hospitalaria al cuidado de la familia, que en ningún caso está preparada para afrontar la situación, o debe ser trasladado a un centro especializado lejos de su entorno para recibir un tratamiento en el que la familia desempeña un papel primordial.

¿QUÉ ES CEBRANO?

Para promover y fomentar la concienciación por parte de las distintas administraciones públicas, así como la de la sociedad, nace CÉBRANO, formada por afectados de lesión cerebral sobrevenida, sus familiares y otros socios colaboradores (de estos últimos esperamos, que en un futuro próximo, aumente el número) cuyo ámbito de actuación es todo el territorio del Principado de Asturias, y que está asociada a FEDACE, la Federación Española de Daño Cerebral.

Los programas con los que empezamos nuestra actividad son:

- Programa de sensibilización.
- Información y Apoyo Familiar.
- Programa de Rehabilitación Funcional.
- Atención Domiciliaria.
- Evaluación y Tratamientos Especializados.

¿QUÉ ES LA LESIÓN CEREBRAL?

El cerebro es un órgano muy vulnerable responsable de regular todas nuestras acciones. Su funcionamiento es tremendamente complejo y difícil de entender y predecir.

Por Daño Cerebral Adquirido entendemos cualquier lesión, independientemente de su origen, que sufre el cerebro y de la que se van a derivar alteraciones en su funcionamiento normal.

Principales causas:

1. Traumatismo craneoencefálico: Afecta a la parte ósea y a las partes blandas de la región craneoencefálica. Su origen es siempre un agente externo y sus principales causas son los accidentes de tráfico, laborales, deportivos...

2. Accidente cerebrovascular: Se manifiesta por una alteración del flujo sanguíneo cerebral, si lo que se produce es una disminución o interrupción en el mismo hablamos de trombosis, embolia y de otro tipo de reducciones debidas a paradas cardiacas, alteraciones en la presión arterial... Sus principales causas son la hipertensión, triglicéridos, tabaquismo, enfermedades coronarias etc.

Si por el contrario hablamos de un aumento del aporte sanguíneo estaremos refiriéndonos a hemorragias cerebrales que, con el sangrado, lesionan y desplazan las estructuras cerebrales cercanas. Sus causas son la hipertensión, aneurismas, angiomas, etc.



**PRODUCTOS Y EQUIPOS
PARA LABORATORIO**

San Pedro de Mestallón, 19 - 3ºC - 33009 Oviedo
Tfno/Fax. 985 229 471

Restaurante - Sidrería

BODAS Y BANQUETES

COCINA TIPICA ASTURIANA
ATENTO Y ESMERADO
SERVICIO



CAMPANAL II

Telf.: 588 22 00
Fax: 588 11 42

Crta. Avilés - Luanco
33449 ASTURIAS



Praxair Ibérica, S.A. Apartado Nº 109
33280 Gijón - Asturias

Telf. 985 308 007 Fax. 985 308 181

- 3. Enfermedades neurodegenerativas.
- 4. Tumores.
- 5. Infecciones cerebrales.

REHABILITACIÓN:

Rehabilitación Neuropsicológica:

La Neuropsicología es la ciencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta. Se va a ocupar de las alteraciones del comportamiento y de las alteraciones en el funcionamiento cognitivo.

Una vez que se ha producido la lesión y la vida de la persona no está comprometida, sería conveniente comenzar el programa de rehabilitación adaptándolo a las necesidades de cada momento. La recuperación va a estar determinada por tres factores fundamentales que son: el tipo de lesión, la persona que la ha sufrido y el contexto que le rodea, siendo necesario en cada caso un tratamiento individualizado y multidisciplinar.

Las principales secuelas neuropsicológicas son:

- Cognitivas: Memoria, lenguaje, atención, lentecimiento del pensamiento, dificultades en la resolución de problemas en la planificación y organización de la información,...
- Comportamentales: Inhibición y desinhibición, apatía, conducta sexual alterada, agresividad, impulsividad,...
- Emocionales: Ansiedad, labilidad emocional, sentimientos de culpabilidad, depresión,...

Las alteraciones neuropsicológicas serán las más discapacitantes a largo plazo ya que van a alterar las relaciones con la familia y a dificultar la reincorporación de la persona al ámbito laboral y social.

Rehabilitación logopédica:

El diseño de un programa de rehabilitación para una persona que ha sufrido Daño Cerebral Sobvenido debe de contemplar el trabajo desde varias disciplinas como la neuropsicología, la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia.

Esta última se encargará de la reeducación de todos los aspectos implicados en la comunicación y el lenguaje, afectados en la mayoría de los casos como consecuencia del Daño Cerebral Sobvenido.

La intervención logopédica deberá tener un carácter amplio y abarcar la forma del lenguaje, el contenido y por supuesto el uso del mismo en diferentes situaciones.

Las principales dificultades que presentan desde el punto de vista lingüístico comunicativo las personas con Daño Cerebral Sobvenido pueden ir desde el mutismo a las dificultades de articulación, pasando por problemas a la hora de comprender, trastornos de expresión (cuando quieren decir algo y no pueden), dificultades para encontrar el nombre de las cosas (anomia), logorrea (hablan mucho pero sin sentido), etc.

El objetivo de la rehabilitación logopédica en los casos de Daño Cerebral Sobvenido es el de lograr que la persona se desenvuelva lo más eficazmente posible en todas las situaciones de comunicación, atajando en la medida de lo posible las dificultades anteriormente descritas.

En aquellas ocasiones en las que debido al alcance de la lesión la expres-

sión oral no sea posible (no puede comunicarse a través del habla), entonces habrá que diseñar un Sistema Alternativo y Aumentativo de Comunicación que en función de las capacidades preservadas en la persona afectada y de sus necesidades, sustituya o complemente a la palabra y permita la comunicación.

En definitiva, lo más importante es rehabilitar las ganas de comunicar (afectadas en la mayoría de estos pacientes) y mejorar la calidad y eficacia de esta comunicación de forma verbal o no verbal según las posibilidades.

Rehabilitación física:

La Fisioterapia en este tipo de patologías debe entenderse como parte integrante de un trabajo rehabilitador llevado a cabo en equipo de forma integral e interdisciplinar, que puede responder a las necesidades sociales y personales, tanto de la persona afectada como de su familia.

El equipo de profesionales (que incluirá neurólogos, psicólogos, pedagogos, logopedas, fisioterapeutas, enfermos, terapeutas ocupaciones, etc.) debe trabajar de forma perfectamente coordinada.

Desde el ámbito de la Fisioterapia nos planteamos:

1. En un momento inicial nos centramos en prevenir complica-



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE RIBADEVEVA



ultracongelados
FRIOPOLE, S.A.
 Hamburguesas 100% Vacuno, Patatas, Precociados, Verduras, Pescados y Mariscos

Tfnos 985 168 835 - 985 307 125 · Fax: 985 168 836
 C/ Alfred Nobel, 3 · Porceyo · 33392 Gijón
 E-mail: friopoleofinorte.es

GARAJE
RAPES.L.

Neumáticos - Pre-ITV gratuita - Dirección - Amortiguadores
 Tubos de Escape y Limpieza interior de Vehículos.

Avd. de la Constitución, 88 - 33207 Gijón
 Tfn: 985 154 781 - 985 384 852

Fax: 985 380 845
 E-mail: rape@infonegocio.com

ciones que puedan a posteriori crear problemas. Evitaremos daños cutáneos (úlceras por presión), contracturas y, en definitiva, el progresivo deterioro del paciente encamado. Así realizaremos:

- Fisioterapia respiratoria, con el fin de facilitar la ventilación y con ello el intercambio gaseoso del paciente.
- Movilizaciones pasivas que mantengan los arcos articulares y prevengan contracturas, trombosis, edemas,...
- Terapia postural para mantener la integridad de los rangos del movimiento, minimizar la espasticidad y la aparición de contracturas.

2. Una vez superada la fase aguda de hospitalización, la Fisioterapia junto con el resto de disciplinas terapéuticas se orientará en definitiva a:

- Recuperar las capacidades psico - físicas del individuo.
- Recuperar la autonomía personal.
- Reintegrar al paciente social y laboralmente.

Con estos objetivos, trabajaremos fundamentalmente en:

- Movilizaciones (pasivas, activas asistidas y activas libres) manteniendo y/o mejorando los recorridos articulares y la alineación corporal.
- Reducción de la espasticidad, facilitando el movimiento, evitando reacciones asociadas y permitiendo a los músculos aparentemente débiles que se contraigan eficazmente.
- Tonificación de músculos debilitados e hipotónicos.
- Estiramientos musculotendinosos que ayudan a evitar retracciones (debidas a posicionamientos inadecuados, espasticidad, etc.)
- Recuperación del esquema corporal, equilibrio, control del tronco, realización de transferencias, etc.

Estas son, entre otras, las aportaciones que como fisioterapeutas podemos hacer a la recuperación de las personas que han sufrido un daño cerebral sobrevenido. El trabajo de Fisioterapia es, en ocasiones, duro y requiere grandes esfuerzos por parte del profesional y del paciente, pero los resultados, en lo que se refiere a la calidad de vida del enfermo y de su entorno, sin duda, merecen el esfuerzo. ■

ASOCIACIÓN CÉBRANO
 Afectados por Lesión Cerebral
 Sobrenvenida de Asturias.
 Avda. La Somata, nº 3 (bajo)
 El Berrón, C.P. 33186
 Siero - Asturias
 cebrano@iespana.es
 Tlf.: 985 744 931



cogefsa
 compañía general de fomento, s.a.

CONSTRUCCIONES Y PROMOCIONES
 Marques de S. Esteban, 21 7º
 33206 GIJÓN
 Tlf. 985 359 663 Fax. 985 358 812



CONSTRUCCIONES SAN BERNARDO S.A.

Calle Begoña, 42, 1º A
 33206 Gijón
 Teléfono 985 354 785
 Telefax 985 171 362



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SIERO



SERVIMOTOR GIJON, S. A.
 CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES

Carretera Gijón - Oviedo
 33392 PORCEYO - GIJÓN

Tlfn: 985 167 671 Fax: 985 168 682 Móvil: 908 473 316



Etiquetas Masle, s.a.

Etiquetas:
 - Autoadhesivas.
 - Ordenador.
 - Bobina.
 - Térmicas.
 - Hojas Din-A4.
 - Láser, inkjet y fotocopiadora.

Polig. Industrial de Porceyo. I-13 Parc 42
 Galileo Galilei. Nave 2 - 4. 33392 - Gijón
 Tel. 985 167 198 · Fax. 985 168 210



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO

EL BAREMO DE LA DISCORDIA

LAS IMPLICACIONES DE OBTENER UNA CALIFICACIÓN DE MINUSVALÍA U OTRA VAN MÁS ALLÁ DE LO QUE ESTRICTAMENTE REPRESENTA UNA CIFRA.

El Real Decreto de 23 de diciembre de 1.999 para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalía, lleva un año en funcionamiento y es precisamente ahora, con ese bagaje acumulado, cuando comienza a vislumbrarse en su aplicación carencias importantes.

Uno de los hechos que más sorprende de este Real Decreto es que no sigue la lógica de renovar para mejorar: La nueva norma, que en realidad se trata de una actualización de la anterior, no sólo no avanza sino que incluso nos retrotrae a épocas pasadas. Los aspectos más relevantes de la actual normativa son dos: en primer lugar, desaparece la "condición legal de minusválido" y a partir de ahora se solicita la calificación del "grado de minusvalía"; en segundo lugar, los nuevos baremos valoran las deficiencias de carácter permanente. Lo que se prima con esta regulación son las denominadas actividades de la vida diaria (vestirse, comer, comunicarse,...) y, basándose en ellas, se establece el porcentaje de discapacidad que se clasifica en alguna de las cinco posibles categorías que la norma establece. Sólo a partir de la tercera categoría se contempla la barrera del 33% necesario para obtener la minusvalía, y los puntos sociales tales como la carencia de vivienda, miembros de la familia en paro, familiares con problemas, escasos recursos económicos, etc. no se suman hasta que no se obtiene como mínimo un 25%. Al margen se dejan otros aspectos fundamentales que inciden en nuestra propia integración social, aparte de contemplar la posibilidad de revisar de oficio certificados que se otorgaron en su momento, pues se está citando a personas con discapacidad que tenían reconocido un grado minusvalía definitivo. Resultado: algunas de estas personas, sobre todo con enfermedades orgánicas o trasplantadas, están viendo como les es rebajada cuando no retirada su condición de minusválidas.

Ante esta situación, COCEMFE decidió constituir un grupo de trabajo, que ya lleva unos meses de funcionamiento, encargado de analizar con detenimiento la norma, evaluando sus consecuencias y comparando la situación derivada de su aplicación con la que existía anteriormente. De ahí saldrán una serie de conclusiones y recomendaciones con las que podremos presentarnos ante la administración con argumentos probados que avalen nuestra postura. Hasta ahora, los contactos mantenidos con el ejecutivo hacen pensar en una buena acogida de las modificaciones que se decida en su momento presentar para ser incorporadas al decreto.

Y es que en los tiempos actuales ya no sirve la protesta por la protesta. Sería para nosotros muy fácil declararle la guerra al gobierno pero entonces volveríamos a dejar en sus manos toda la responsabilidad de una nueva regulación. Si de verdad queremos ser considerados como protagonistas

medir las dificultades de una persona para desenvolverse en su medio cotidiano es algo muy difícil y que cuenta con inevitables dosis de subjetividad.

sociales y hacedores de nuestro propio futuro, hemos de olvidar las protestas estériles para concentrar nuestras fuerzas en proponer nuevas soluciones, imaginativas medidas que recuperen el espíritu compensatorio y de reparación que sin duda debe tener una norma de estas características.

Partimos de la base de que medir las dificultades de una persona para desenvolverse en su medio cotidiano es algo muy difícil y que cuenta con inevitables dosis de subjetividad. Por eso precisamente reclamamos que se haga una valoración exhaustiva que tenga en cuenta no sólo las "actividades de la vida diaria", sino que sea - además - una valoración rigurosa y global que considere la diversidad de aspectos que abarca la vida de cualquier persona. No se trata de otorgar certificados a quien no le corresponda. También a nosotros, como al gobierno, nos guía un elemental sentido de la justicia y nos perjudica más que a nadie el que las calificaciones no se realicen con el rigor necesario, pero no se puede confundir el rigor con la supresión de derechos y con el no - reconocimiento así, por decreto, de una situación que para muchísimas personas representa importantes limitaciones e impedimentos de desarrollar una vida digna. Las implicaciones de obtener una calificación de minusvalía u otra van más allá de lo que estrictamente representa una cifra. Un porcentaje de más o de menos puede suponer un trabajo u otro (incluso ninguno), una pensión u otra, tener una rebaja fiscal o no tenerla, en una palabra, mayor grado de dependencia y menor nivel de autonomía.

Por eso hemos de ser críticos pero constructivos al mismo tiempo. Protestar sí, pero con alternativas; y no es que no vayamos a dar batalla, antes al contrario, la seguiremos dando allí donde sea necesario aunque siempre se hará desde la reflexión y desde el debate, ofreciendo alternativas que permitan modificar una norma que ha resultado más injusta de lo previsible; además, dicen que rectificar no es síntoma de debilidad sino de sabiduría.

COCEMFE. ■

FRANCISCO SEVILLA PÉREZ

CONSEJERO DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



“El Libro Blanco de los Servicios Sanitarios asturianos fue elaborado con una metodología altamente participativa, mediante un proceso de discusión y diálogo con los distintos sectores y agentes sociales y tras las aportaciones de más de 200 personas, de distintas organizaciones de la sociedad civil como COCEMFE”.

¿Para que fecha espera que el Principado de Asturias asuma plenamente las competencias en materia sanitaria?

Consideramos factible coincidir con el objetivo propuesto por la Ministra de Sanidad de finalizar el proceso de transferencias durante este año. Creemos que este es un plazo suficiente porque tenemos unas buenas condiciones para afrontar el traspaso sanitario como: una buena red de servicios sanitarios, una Ley del Servicio de Salud y el Libro Blanco de los Servicios Sanitarios Asturianos. No obstante lo más importante es concluir de una manera ventajosa y equitativa para todos los asturianos el proceso, antes que cerrarlo en una fecha concreta.

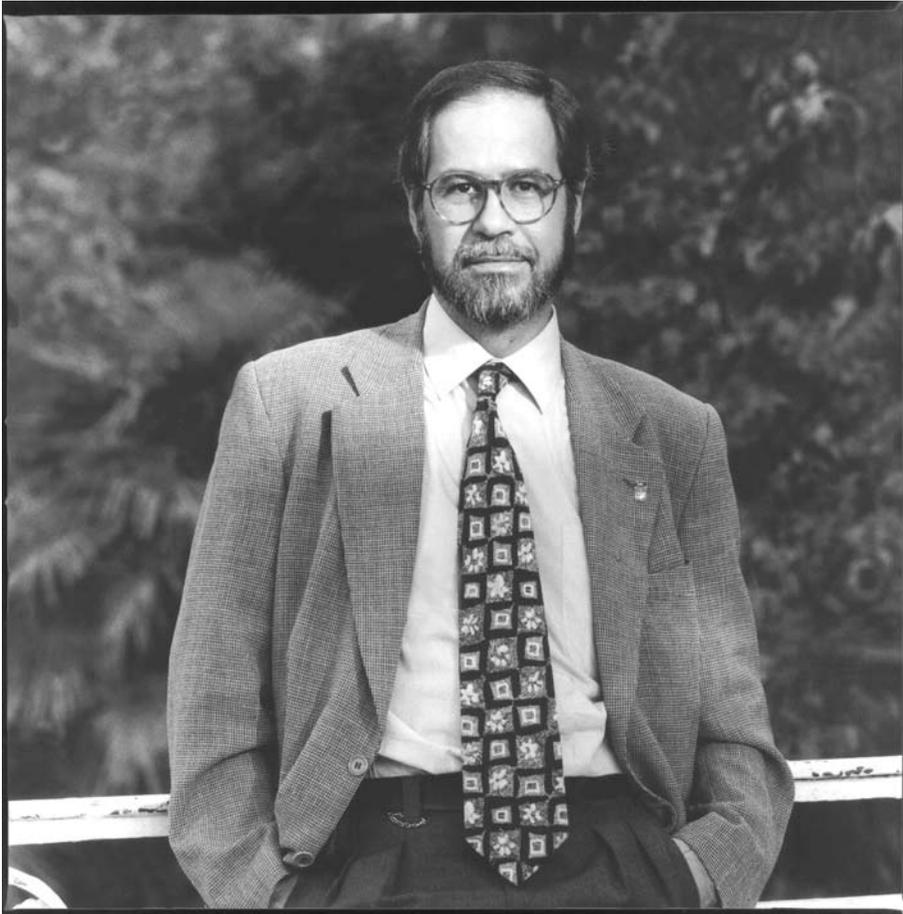
Como resultado de esas transferencias ¿qué beneficios podemos esperar los colectivos de personas con discapacidad cara a la mejora de la calidad de vida de las personas integradas en ellos?

Asumir las competencias en materia sanitaria supondrá para Asturias la consolidación definitiva de su modelo sanitario, en torno al Sistema Nacional de Salud, como un servicio público con una financiación pública basado en la solidaridad de los ciudadanos y con una organi-

zación claramente descentralizada, lo que supondrá acercar los servicios a los ciudadanos y por tanto nuestro compromiso deberá tener especial atención con aquellos que tienen más dificultades, en este sentido estamos desarrollando un Plan de Atención Sociosanitaria que entre sus objetivos se encuentra la atención a las personas con discapacidad.

Durante el año pasado muchos colectivos hemos participado y aportado propuestas al Libro Blanco Sanitario. Desde COCEMFE hemos depositado muchas ilusiones en la concreción futura de las medidas que allí se proponen (participación social, mejora asistencial, etc). ¿Podemos ser optimistas en su efectiva realización?

El Libro Blanco de los Servicios Sanitarios Asturianos fue elaborado con una metodología altamente participativa, mediante un proceso de discusión y diálogo con los distintos sectores y agentes sociales y tras las aportaciones de más de 200 personas, de distintas organizaciones de la sociedad civil como COCEMFE. Es un documento que describe exhaustivamente la situación, los problemas detectados, los retos y las posibles alternativas del Sistema Sanitario en el ámbito del Principado



“Aún queda mucho camino por recorrer para llegar a la supresión total de barreras. Las actuaciones en este sentido son una de las prioridades de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios y de todo el Gobierno del Principado de Asturias que ha elaborado un ambicioso proyecto para la supresión de barreras arquitectónicas”.

trabajos, el plazo de obra sería de entre cinco y seis años. De esta forma, si alcanzamos un acuerdo en breve estaríamos en disposición de contar con el nuevo hospital en el 2008/2009.

La Accesibilidad a los Centros Sanitarios preocupa, y mucho, a nuestro colectivo, todos conocemos situaciones difícilmente imaginables en el Siglo XXI en un país avanzado. ¿Qué está haciendo la Consejería para mejorar esta situación?

Aún queda mucho camino por recorrer para llegar a la supresión total de barreras. Las actuaciones en este sentido son una de las prioridades de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios y de todo el Gobierno del Principado de Asturias que ha elaborado un ambicioso proyecto para la supresión de barreras arquitectónicas, centrándose la Consejería en mejorar la accesibilidad en la red de Atención Primaria del Principado de Asturias.

En la misma línea, el transporte sanitario no se encuentra en mejor situación. Contamos con pocas unidades de transporte adaptado para personas de movilidad reducida que acuden a los Centros Sanitarios

de Asturias. Desde la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios tenemos una voluntad firme de que las líneas definidas en este documento sean las líneas rectoras de nuestro sistema sanitario una vez tengamos asumidas todas las competencias en materia sanitaria .

La rehabilitación continuada de los enfermos crónicos es un tema que nos preocupa a COCEMFE, muchos asociados de nuestras entidades sufren una grave carencia que no permite contar con una adecuada calidad de vida a pesar de la enfermedad. COCEMFE ha presentado a su Consejería el Programa de Rehabilitación "Mejora" que está actualmente en estudio, ¿cómo calificaría esta situación y la propuesta de nuestra Federación?

Consideramos que es una propuesta muy positiva. Un programa que pretende en esencia acercar la rehabilitación al ciudadano, mantener el máximo de autonomía personal y potenciar la coordinación entre servicios cuenta con todo nuestro apoyo. Este tipo de acciones deberá enmarcarse dentro del Plan de Atención Sociosanitaria a desarrollar en el Principado de Asturias. Para el desarrollo del programa y su puesta en funcionamiento tendremos que avanzar hacia una comunicación constante entre COCEMFE y la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, con el objetivo de ofrecer un servicio cuyos ejes sean la equidad y la calidad.

Estamos asistiendo a un debate sobre la ubicación del futuro Hospital Central en Asturias, para las personas con enfermedades crónicas es un tema fundamental contar con un centro referente en la atención a sus enfermedades. ¿Para cuando la solución a este tema?

En primer lugar hay que elaborar el programa funcional, redactar el proyecto arquitectónico y convocar el concurso. Esto llevará un plazo mínimo de 18-24 meses. A partir del inicio de los

“Una empresa que quiera en el futuro ser reconocida cara a un consumidor cada vez más sensible a los temas relacionados con la ecología, la mejora de la calidad de vida para todos, la integración de colectivos marginados etc. ha de tener muy presente que el concepto de empresa comprometida socialmente tiene retribuciones importantes”.

para rehabilitación y tratamientos (enfermos de riñón, parkinson, esclerosis, etc). ¿Existe alguna previsión al respecto?

Desde el pasado 1 de Diciembre la legislación vigente favorece a aquellas personas con minusvalías o discapacidades al regular las condiciones del transporte sanitario de manera que las ambulancias dispongan del personal necesario.

Para finalizar ¿cómo valora la Consejería la posibilidad de establecer unidades especializadas en enfermedades crónicas?

El sistema sanitario de Asturias, necesita avanzar en la implantación de programas integrados, que involucren a todos los sectores y niveles de asistencia que participen en las distintas fases del proceso de atención; de manera que pasemos de responder en los episodios de enfermedad, a atender la salud de los ciudadanos. Esta orientación resulta aún más imprescindible en el caso de pacientes con múltiples enfermedades concomitantes y discapacidad. Mas que a unidades especializadas debemos de orientar nuestros esfuerzos hacia la figura del responsable de todo el proceso asistencial que necesitan los ciudadanos con discapacidad y enfermedades crónicas, lo que supondrá un importante paso para personalizar la atención y mejorar la eficacia de las intervenciones. ■

Finanzauto 

Finanzauto, S.A.

VENTA Y REPARACIÓN DE MAQUINARIA DE OBRAS PÚBLICAS

Ctra. N-630, Sevilla Gijón, Km. 451,6 - 33420 Lugones (Asturias)
Apdo. 526 - 33080 Oviedo

Tel. 985 269 114 Fax. 985 263 497

PERSIASTUR, S. L.

Fabricación · Venta y Colocación
De Persianas de Plástico - Aluminio y Madera

J -12, s/n (Antigua Nave Trabanco) El Plano, Tremañes 33211 Gijón
Tel. 985 301 241



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
QUIROS

CONCEJO DE QUIROS

Pullmans

PLANEA S.L.

Polígono Industrial Fábrica Mieres, 2 · 33600 - Mieres
Tifnos. 985 465 878 - 985 465 910 · Fax. 985 464 721
E-Mail: pllaneza@catworld.net

MRW

Más de 600 Franquicias en Andorra, España, Gibraltar y Portugal

Desde 1993, MRW destina más
del 1% de su facturación a Ayuda Social

902 300 400 www.mrw.es



**HOTEL
Robledo**

Afredo Truán, 2 - 33205 Gijón
Telf. 985 355 940
Fax. 985 351 642



SEXUALIDAD Y FERTILIDAD EN LA MUJER LESIONADA MEDULAR



Sin lugar a dudas, uno de los mayores problemas con los que se enfrenta la mujer discapacitada es el de resolver su sexualidad y las dudas que plantea cara a la maternidad su condición de persona con ciertas características físicas diferenciadoras. Para tratar este problema contamos con los Doctores Antonio Sánchez Ramos y Pinto Benito del Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo, los cuales dan explicación a éste y otros problemas que atañen a las personas para/tetraplégicas en su libro Sexualidad y Fertilidad. A continuación les mostramos un fragmento en el cual se detallan los problemas relacionados con la sexualidad de las mujeres con lesión medular:

El mayor problema que plantea la mujer para / tetraplégica es el de la concienciación orgásmica genital, si bien en ella es más fácil la consecución de respuestas placenteras. Sin embargo, es menos frecuente que las mujeres con lesión medular busquen nuevas relaciones personales y sexuales con la "relativa libertad" con la que se comportan los varones. Para ellas su imagen corporal, la disminución de su atractivo sexual o su actitud más pasiva ante la relación, condiciona su adaptación sexual. En encuestas realizadas en la década de los 80 se objetivaba cómo las mujeres solteras o sin pareja en el momento de la lesión, difícilmente accedía a mantener relaciones sexuales y ninguna de ellas contraía matrimonio. Hoy día, aunque seguimos observando mayor dificultad para las mujeres, es mucho mayor el número de ellas que contrae matrimonio, que mantiene relaciones sexuales satisfactorias y que consigue tener hijos, después de una lesión de la médula espinal.

Las mujeres parten de un modelo de sexualidad menos genitalizada que el varón, por lo que sería de esperar que puedan conseguir una sexualidad más rica, preferentemente basada en la comunicación, la ternura, las fantasías, las caricias y el juego erótico, que pueden permitirle obtener sensaciones orgásmicas (para - orgasmos o pseudoorgasmos) conseguidos a partir de la estimulación de zonas erógenas no genitales y que están situadas en la parte del cuerpo no afectada por la lesión medular.

SEXUALIDAD Y FERTILIDAD EN LA MUJER LESIONADA MEDULAR

- Permanece el deseo sexual
- Alteraciones por baja autoestima
- Relaciones sexuales satisfactorias
- En lesiones completas por encima de L2, estará abolida la percepción orgásmica genital. Algunos autores no aceptan esta teoría.
- En algunas lesiones se recomiendan lubricantes vaginales.
- Es posible la estimulación refleja del clítoris (en lesiones por encima de D10, se pueden observar espasmos bruscos o signos de disreflexia al igual que la eyaculación del varón).
- En lesiones bajas o incompletas el orgasmo puede aparecer como sensación de quemazón.

La mujer que es capaz de superar su problemática psicológica, puede conseguir una sexualidad satisfactoria y unas relaciones de pareja estables. Debemos valorar las posibilidades de lubricación vaginal (los niveles de lesión alta pueden conseguir lubricación refleja), para utilizar cremas lubricantes que eviten erosiones vaginales.

El orgasmo es difícil si la lesión es completa y se sitúa por encima del segmento lumbar L2. Es posible, como hemos dicho, conseguir sensaciones placenteras. Algunos autores defienden la percepción orgásmica genital en mujeres, tras una transección completa en niveles altos de la médula espinal.

Un aspecto importante que debemos conocer en una mujer que haya sufrido una lesión medular en fase aguda, es la posibilidad de presentar una falta de menstruación (amenorrea), que es habitual, pasajera (1 a 6 ciclos) y que generalmente no va a

Proa
Promociones & Comunicación
Asistencia a Domicilio
C/ Agua, 2 - 11º C · 33206 Gijón
Tel. 985 345 534 - Fax. 985 344 745

TALLERES
'ROGO'
Propaganda en Vehículos
Fachadas - Lonas
Adhesivos en Vinilo, etc.
C/ Cirujeda, 21 · 33205 Gijón
Tel. 985 361 436 - Móvil. 607 527 597

necesitar ningún tratamiento para restaurarla. Pero es necesario hacer un test de embarazo, para descartar una gestación no conocida, o informarle sobre los riesgos de embarazo durante el tiempo de amenorrea.

La mujer para / tetrapléjica puede perfectamente, si está en edad fértil, concebir y tener hijos. No presenta ninguna alteración hormonal ni ginecológica que le impida su normal embarazo. Sin embargo durante el desarrollo pueden aparecer alteraciones no graves, pero que es necesario que tanto el obstetra, como el resto de los profesionales que la atienden e incluso ellas mismas conozcan, para que se puedan establecer las medidas necesarias que permitan un parto a término y sin complicaciones. Así mismo, debemos conocer los efectos teratógenos, es decir, efectos nocivos que puede recibir el feto durante el embarazo debido a la medicación habitualmente utilizada en la lesión medular.

Entre estas alteraciones resaltan: el aumento de las infecciones urinarias, como en cualquier embarazo el aumento de las infecciones del tracto urinario, es más frecuente y es lógico que en una vejiga neurógena aún lo sea más. También se detecta una mayor tasa de anemias. Puede incrementarse la espasticidad (aumento del tono muscular y/o movimiento involuntario e incontrolable) en lesiones espásticas. Existe riesgo de complicaciones respiratorias en mujeres con lesión medular alta, que se ven incrementadas no sólo por la insuficiencia respiratoria de base, sino por la compresión diafragmática debida a la posición de sentada en la silla y la presión que ejerce el aumento del tamaño abdominal. En lesiones arrefléxicas debe vigilarse la posible aparición de tromboflebitis venosa profunda y el sobrepeso puede condicionar presiones en zonas de apoyo (sacro, isquión y trocánteres) que condicione úlceras por presión. Se pueden observar cambios en la micción y hábito intestinal.■

FECUNDACIÓN Y EMBARAZO

No hay alteraciones hormonales ni ginecológicas en la mujer con lesión medular que impidan la fecundación:

- Aumento del número de infecciones urinarias.
- Anemia.
- Riesgo de Tromboflebitis Venosa Profunda en lesiones arrefléxicas.
- Aumento de espasticidad (movimientos involuntarios incontrolables).
- Vigilar los apoyos para que no se produzcan úlceras por presión (escaras).



**Patatas
SEDANO, S. A.**

Travesía de La Industria, 13
Polígono Industrial Las Arobias
33409 Avilés

E-mail: pasesa@alehop.com
Tlfo. 985 522106 - Fax. 985 520 033 - Móvil. 606 976 179

**Asumimos
nuestro
compromiso**



sespa
Servicio de Salud
Principado de Asturias



**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
COLUNGA**




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



Polígono de Roces 5 - Parcela H - 1
33211 Gijón (Asturias)

Teléfono 985 167 347 Telefax 985 167 349



Fundación Padre Vinjoy de la Sagrada Familia

Avda. de Los Monumentos, 61 C
33012 Oviedo - Principado de Asturias

Tel. 985 118 909 · Fax. 985 118 448
E-mail: administrac@fvinjoy.es
www.fvinjoy.org

BREVES

NOTICIAS DEL CERMI NACIONAL

Para el presente año 2001 EL Comité Español de Representantes Minusválidos (CERMI) centrará su actuación en estas grandes líneas de acción:

- Preparación de un borrador de una nueva Ley General de
- NO Discriminación y
- Accesibilidad Universal que mejore lo decretado en la LISMI.
- Negociación y acuerdo con el Gobierno que tenga por objeto la aprobación de un Plan de
- Empleo para las Personas con Discapacidad del Siglo XXI.
- La revisión del marco normativo y establecimiento de mecanismos eficaces que promuevan la integración laboral de personas con discapacidad en el sector público, directa e indirectamente.



JORNADAS DE HIDROTERAPIA Y ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA

Prestigiosos especialistas en el tema procedentes de España, Alemania, Israel y Estados Unidos van a desarrollar las ponencias de las VII Jornadas Nacionales y las III Internacionales de Hidroterapia y Actividad Acuática Adaptada. San Lucar de Barrameda acoge estas jornadas, las cuales se celebrarán del 15 al 21 de julio del presente año en el Instituto Social de la Marina, complejo educativo "El Picacho". Para más información llamar al teléfono: 956 363 050.



CIENTÍFICOS ESTADOUNIDENSES CURAN A RATAS PARAPLÉJICAS

Tras varios experimentos, científicos de la Universidad de California han conseguido que varias ratas recuperen sus funciones motoras después de haberles seccionado una parte vital de la médula espinal: el 97% del tracto corticospinal. Según se ha podido confirmar a raíz de estas investigaciones, el 3% de tejido no seccionado tiene la capacidad de hacer brotar conexiones de forma espontánea, según lo publicado en la revista "Proceedings" de la Academia Nacional de las Ciencias de EEUU. Estos resultados suponen una nueva fuente de futuras posibilidades médicas para los seres humanos.

NACE EL PRIMER DIARIO EUROPEO EN INTERNET SOBRE DISCAPACIDAD

El 12 de marzo se presentó solidaridaddigital.com, el primer diario digital europeo sobre la discapacidad, y único en castellano. Este nuevo periódico está integrado en el portal sobre la discapacidad Discapnet, de la Fundación ONCE, y ofrece a sus lectores cuarenta informaciones nacionales e internacionales diariamente. El acto de presentación fue conducido por el periodista Lorenzo Milá y acudieron al mismo, entre otras personalidades, el ministro portavoz del Gobierno, Pío Cabanillas, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Juan Carlos Aparicio, el presidente de la ONCE y de su Fundación, José María Arroyo y el presidente del CERMI, Alberto Arbide.



ASTUR TELECOM

Edificio Centroelesna - Planta 3ª - Parque Tecnológico de Asturias - 33428 Llanera
Tel. 902 515 902 - Fax. 985 037 115
e-mail: asturtelecom@asturtelecom.net



CABRUNANA

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL ESPECIFICA

RAMA SANIDAD:
- Anatomía Patológica y Citológica.
- Salud Ambiental.
- Documentación Sanitaria.

RAMA SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD:
- Interpretación de la Lengua de Signos (Colabora FESOPRAS)

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



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

El Ayuntamiento de Gijón, a través del Patronato Deportivo Municipal, lleva varios años poniendo a disposición de los ciudadanos las piscinas públicas con el fin de fomentar, promocionar y divulgar la práctica deportiva de la natación.

Con una mentalidad siempre abierta a las mejoras en cuanto a servicio y dotación de instalaciones, surgió la necesidad entre los responsables de las piscinas municipales de solventar la problemática de aquellos usuarios que, siendo poseedores de alguna discapacidad, no pudieran acceder al medio acuático sin un curso previo de adaptación.

Muchas de estas personas, incluso sabiendo nadar con antelación al hecho que provocó su discapacidad, se encontraban con el grave problema de que su nueva condición física les imposibilitaba el acceso al medio acuático. Otras no habían tenido nunca la posibilidad de aprender a nadar asesorados por profesionales especializados y en unas instalaciones completamente adaptadas. Es así como nace en 1996 el Programa de Discapitados Físicos. Con una dotación específica en monitores especializados, instalaciones perfectamente adaptadas y un material específico de ayudas técnicas que garantizaran la seguridad de la persona con discapacidad en el medio acuático, se comenzó a organizar unos cursos a los cuales puede inscribirse

PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS PISCINAS MUNICIPALES DE GIJÓN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISCAPACITADOS FÍSICOS

El Programa de actividades acuáticas para discapacitados físicos en estos momentos se realiza en la piscina de Moreda de Gijón, los martes y los jueves. Por la mañana hay 2 turnos de 10:45 a 11:15 y de 11:15 a 11:45. Por las tardes los turnos son de 18:45 a 19:15 y de 19:15 a 19:45. Las instalaciones de Moreda cuentan con un elevador - ascensor a pie de piscina para que las personas que acuden al curso en silla de ruedas puedan acceder con la máxima facilidad, seguridad y comodidad al medio acuático, así como accesos sin barreras, aparcamiento para personas con discapacidad, vestuario adaptado y silla de ruedas.

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL



Ayuntamiento de Gijón

El Deporte en Gijón

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL. Centro Municipal de El Coto. Plaza de la República, s/n. 33204 GIJÓN. Teléfono 985 36 44 32. Fax 985 36 44 60

cualquier persona con discapacidad. Como requisito previo, el alumno ha de pasar por el Centro Médico a fin de que un doctor especializado en medicina deportiva certifique, después de los chequeos pertinentes, que no está contraindicado para la salud del futuro alumno. Los responsables del Programa de Discapacitados Físicos pretenden conseguir que los cursos supongan siempre para el alumno una experiencia positiva que mejore su salud y por tanto su calidad de vida. En un ambiente distendido, agradable y alegre, los monitores ayudan al alumno a desenvolverse sin miedo y de forma natural en el medio acuático. Con la ayuda de voluntarios y ayudas técnicas especiales, la persona con discapacidad puede disfrutar de un medio al que no está habituado y que en un principio sorprende a los alumnos por la libertad de movimientos que permite. Otros efectos beneficiosos como resultado de la actividad en el medio acuático es una mejora en la movilidad articular, se potencia la masa muscular que tiende a atrofiarse, se relaja la columna vertebral y contribuye a un mejor funcionamiento en general del resto del organismo. ■



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GOZÓN



CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO APTA, S.L.

Fábrica 1 (Oficinas Generales)
Carretera Piles-Infanzón, s/n 33203 Gijón (Asturias)
Telf. 985 331 900 - Fax. 985 332 057



Fábrica 2
Polígono Industrial Nº 3 - Rocés - 33211 Gijón (Asturias)
Telf. 985 168 317 - Fax. 985 167 241

e-mail: monica@ceeapta.com www.ceeapta.com

SOLADOS FEITO

**COLOCACIÓN DE BORDILLO, TERRAZO, GRES, ADOQUÍN, ETC.
BOMBEO DE MORTEROS**

Rafael Gallego Sáinz, 13 4º A - Oviedo
Tif. 985 254 441



Especialidad en productos asturianos y de la casa

Oscar Olavarría, 8
33201 Xixón - Asturias
Tel. 985 355 882

**Sidrería CIMADEVILLA s.l.
(Taberna Gigia)**

AQUELLOS DISCAPACITADOS QUE YA SEPAN NADAR Y PUEDAN DESENVOLVERSE CON AUTONOMÍA PUEDEN ACUDIR COMO CUALQUIER CIUDADANO Y HACER USO DE LAS PISCINAS MUNICIPALES SIGUIENTES:

- **Piscina Municipal Moreda**, Natahoyo, Gijón.
Avda. Juan Carlos I, s/n. Tel.: 985 31 21 17.
Vestuario adaptado específico, rampa de acceso, ascensor de acceso al medio acuático, silla de ruedas y plazas de aparcamiento para personas con discapacidad.
- **Piscina Municipal de El Coto**, Gijón.
Plaza de la República, s/n. Tel.: 985 33 01 76.
Vestuario adaptado específico, rampa de acceso, ascensor de acceso al medio acuático, silla de ruedas y plazas de aparcamiento para personas con discapacidad.
- **Piscina Municipal de El Llano "Luis Alvargonzalez"**. Gijón.
Avda. del Llano, s/n. Tel.: 985 14 16 02.
Vestuario adaptado específico, rampa de acceso, plazas de aparcamiento para personas con discapacidad.

ortopedia GIJON

- LANUZA, 7 - 33211 GIJÓN (frente a la puerta del Ambulatorio Pumarín)
- BRASIL, 21 - 33213 GIJÓN
- TELÉFONO: 98 514 46 18



DESQUACES OVIEDO

Ctra. GENERAL, S/N Granda - Siero
Tel.: 985 792 067 - Telf./Fax: 985 985 539
desguace@desguacesoviedo.com

ASOCIACIÓN "PROYECTO MONTE TAIGETO"

MONTE TAIGETO

El Proyecto Monte Taigeto" es el nombre de esta asociación, entre otras razones para evitar que se nos olvide que existen muchos lugares donde la discapacidad es un muro insuperable para las personas que la padecen. Afortunadamente, gracias a iniciativas como la de esta asociación podemos albergar la esperanza de un futuro mejor para todas ellas.

Brenda con su familia antes de viajar a España.



Fabricación de la pierna ortopédica en los talleres de la asociación.

El Monte Taigeto es un monte que existía en la antigua Esparta en el cual se abandonaba a los niños con algún tipo de tara física o mental. En una sociedad cuya razón de ser era la guerra, sólo se admitían niños que pudieran ser en el futuro soldados aguerridos que garantizaran ser aptos, no sólo para sobrevivir por sí mismos, sino para que pudiera subsistir Esparta como pueblo y como modelo social. En esas circunstancias sociales la discapacidad era taxativamente erradicada. Permitir tan siquiera que esos niños malformados vivieran era sumamente peligroso para la mentalidad de la época. En contraste, hoy en día, a pesar de los adelantos y los cambios sociales, aún hay muchos lugares en los que las personas con discapacidad tienen una vida realmente penosa debido a que sus países, pertenecientes en su mayoría al Tercer Mundo, no tienen políticas de protección social que les amparen. Las circunstancias económicas y sociales de los países más pobres pone en el "Monte Taigeto" a millones de personas con algún tipo de problemática, ya sea física o psíquica, en todo el planeta. Para intentar paliar esta terrible situación, y, en la medida que lo permiten sus circunstancias particulares, un grupo de personas pertenecientes a diversos estratos sociales y laborales han puesto en funcionamiento una asociación cuyo objetivo es ayudar a solventar casos reales de niños con graves problemas de discapacidad, cuyas familias viven en situaciones de extrema pobreza.

Conscientes del enorme campo de trabajo por desarrollar que se abre ante sí, este colectivo de ortoprotésicos, médicos, empresarios y particulares no dudan en apoyar financiera, técnica y humanamente iniciativas como la que trajo a España a Brenda Yadira. Brenda es una niña de 14 años que vive en el seno de una familia muy humilde de San Pedro de Sula, Honduras. Cuando tenía la edad de 2 años, debido a una inyección en mal estado que le administraron, tuvo que someterse a una grave operación quirúrgica en la que los médicos tuvieron que amputarle la pierna izquierda en su totalidad para salvarle la vida. Durante todos estos años ha vivido en uno de barrios más pobres de la ciudad, en el seno de una familia con recursos realmente precarios. Brenda y sus dos hermanos viven de los trabajos de lavandera que realiza su madre en el barrio. Su padre, antiguamente trabajador del transporte, está retirado por problemas respiratorios.

Gracias a esta asociación, Brenda pudo venir a España y, después de un breve proceso de fabricación a medida y adaptación, regresó a su país con una pierna ortopédica que le permitirá vivir prácticamente como una niña más, sin tener que usar ni siquiera bastones para poder andar. ■

Brenda ilusionada probando su nueva pierna.

TRABAJO

MEDIDAS ALTERNATIVAS AL INCUMPLIMIENTO DE LA CUOTA DE RESERVA DEL 2% A FAVOR DE TRABAJADORES DISCAPACITADOS EN EMPRESAS DE 50 O MÁS TRABAJADORES

La Ley de Integración Social del Minusválido establece en el artículo 38.1 que todas las empresas que empleen a 50 o más trabajadores están obligadas a reservar al menos el 2% de sus puestos de trabajo a personas con discapacidad. Con posterioridad entraron en vigor las Leyes de Medidas Fiscales, Administrativas y del Orden Social y se redactó nuevamente el artículo 38.1 de la Ley 13/ 1982, considerando como posibilidad que este tipo de empresas pudiera, de forma excepcional, cumplir de otra manera con su obligación legal hacia las personas con discapacidad, una vez demostrado convenientemente la imposibilidad de cumplir con lo que estipula la legalidad a ese respecto. Estas medidas alternativas se desarrollaron en el Real Decreto 27/2000 de 14 de enero y en él se especifican las causas excepcionales que deben darse para permitir al empresario no cumplir directamente con la cuota de reserva del 2 por 100 así como las medidas concretas que pueden aplicar como alternativa.

TIPOS DE MEDIDAS ALTERNATIVAS:

Para aquellas empresas que no pueden cumplir con la obligación legal de contratar el 2 % de su plantilla entre personas con discapacidad pueden optar, una vez la Administración certifique que cumple los requisitos legales acreditativos de esa imposibilidad, por alguna de las siguientes alternativas:

1. Realización de un contrato mercantil o civil con un Centro Especial de Empleo o con un trabajador autónomo con discapacidad, para el suministro de bienes o la prestación de servicios. La cuantía anual de la contratación de estos servicios será, al menos, tres veces el salario mínimo interprofesional anual por cada trabajador minusválido dejado de contratar por debajo de la cuota del 2%.

2. Realización de donaciones de patrocinio, siempre de carácter monetario, para el desarrollo de actividades de inserción laboral y de creación de empleo de personas con discapacidad, siempre que el beneficiario sea una fundación o asociación de utilidad pública cuyo objetivo pase por la formación profesional, inserción laboral y creación de empleo a favor del colectivo de personas con discapacidad. El importe anual estipulado para esta medida será, al menos, de 1.5 veces el salario mínimo interprofesional anual por cada trabajador minusválido dejado de contratar por debajo de la cuota del 2%.

Posteriormente se aprobó la Orden de 24 de julio de 2000 que regula el procedimiento administrativo que las empresas tienen que llevar a cabo a fin de aplicar las citadas medidas alternativas. Por un lado quedan determinadas las competencias y trámites necesarios para el reconocimiento por parte del organismo administrativo correspondiente de las causas de excepcionalidad que justifiquen, en este tipo de empresas, la imposibilidad de contratar los trabajadores con discapacidad que marca la ley. Por otro

lado, se regulan los trámites para determinar las medidas alternativas que la empresa en cuestión debe aplicar para cumplir con la ley.

Esperamos que la complejidad del procedimiento no sea un impedimento para que las empresas de más de 50 trabajadores que no pueden emplear el 2% exigido cumplan con la legislación vigente e impulsen, acogiéndose a estas medidas alternativas, la creación de empleo de personas con discapacidad. ■

PREM publicidad, s.l.

C/ Isaac Peral y Caballero, Nave A-9
Pol. Mora Garay, Tremañes - 33211 Gijón
Principado de Asturias

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

RHI
REFRACATORIES FABRICA LUGONES

RHI Refractories España S.A., Av. Conde Santa Bárbara, 12
Apartado 15, 33420 Lugones, Asturias, www.rhi-ag.com
Tel. 985 101 340 · Fax. 985 101 347


DESARROLLOS URBANOS ASTURIAS

Magdalena, 3 Avda. del Llano, 52
Telf. 985 227 630 Telf. 985 163 707
Fax. 985 208 660 Fax. 985 163 648
33009 OVIEDO 33209 GIJÓN

ARTESANOS
ArteCar s.l.
CARNE DE ASTURIAS
CARNICEROS


CENTRAL CONEJERA

ARTECAR, S.L.: Les Peñas, 11· 33199 GRANDA - SIERO (Asturias)
Tf. 985 794 672 · Fax 985 794 691 · LAPIN: Tfs. 985 263 709 - 985 263 710

EL GENOMA HUMANO Y LA DISCAPACIDAD

MUCHAS DE LAS ENFERMEDADES QUE SE ENGLOBALAN BAJO EL TÉRMINO DE DISCAPACIDAD TIENEN UN COMPONENTE HEREDITARIO

ELIECER COTO GARCÍA ES EL RESPONSABLE DEL LABORATORIO DE GENÉTICA MOLECULAR EN EL HOSPITAL CENTRAL DE ASTURIAS.

El hecho de conseguir descifrar la secuencia de nuestro genoma supone el comienzo de una era marcada por la biología molecular. Este reciente avance científico va a alterar sensiblemente el futuro de la medicina y se esperan grandes adelantos en materia de salud. Un tema apasionante que despierta grandes esperanzas en todo tipo de enfermos y personas con discapacidad en el mundo. Para hablarnos de estas cuestiones contamos con Eliécer Coto García, responsable del laboratorio de genética molecular en el Hospital Central de Asturias.

¿En qué medida estos avances en el campo de genética permitirán prevenir nacimientos de niños con algún tipo de discapacidad, bien sea ésta de carácter hereditario o por otras causa?

Tenemos que asumir que muchas de las enfermedades que se engloban bajo el término discapacidad tienen un componente hereditario. Es decir, se deben a "errores" en la secuencia del ADN en alguno de nuestros aproximadamente 40 mil genes. Por ejemplo, un niño padecerá fibrosis quística si recibe una copia anormal del gen de cada uno de sus dos padres. Estos niños tendrán defectuosas sus dos copias del gen, y quedaron definidos como futuros pacientes en el mismo momento en que fueron fecundados. El gen de la fibrosis quística consiste en una secuencia de unas 100 mil de las 4 letras del ADN (adenina, guanina, citosina, timina), y resulta asombroso que un solo cambio en una de las 100 mil letras pueda determinar que se padezca una enfermedad.

Al conocer todos nuestros genes, unos 40 mil, vamos a saber cual es el gen implicado en TODAS las enfermedades hereditarias, muchas aún desconocidas. Actualmente, podemos ofrecer diagnósticos prenatales a los padres con hijos afectados o a aquellos padres que saben que son portadores de mutaciones. Una técnica que ya es posible para ciertas enfermedades es el DIAGNÓSTICO PREINPLANTACIONAL, que consiste en seleccionar un embrión sano de estas parejas de entre varios embriones obtenidos por fecundación in vitro.



Eliécer Coto García con miembros de su equipo.

Para las enfermedades genéticas hereditarias la solución final sería la terapia génica, actualmente bajo ensayo clínico para muchas enfermedades.

Como Biólogo Molecular, mi filosofía es que para vencer una enfermedad hay que conocerla. Sabiendo por qué y cómo se produce una enfermedad podremos diseñar tratamientos racionales. Para las enfermedades genéticas - hereditarias la solución final sería la terapia génica, actualmente bajo ensayo clínico para muchas enfermedades. No obstante, tenemos que movernos con cautela. Estas enfermedades son muy complejas y requerirán soluciones complejas. Daremos pasos importantes para mejorar la calidad de vida de los pacientes, pero debemos huir de sensacionalismos. Necesitamos al menos diez años de investigación sobre el genoma para descubrir tratamientos eficaces.

En este momento, ¿cuales son las discapacidades que pueden beneficiarse del análisis genético?

Si entendemos por beneficiarse de un análisis genético disponer de un diagnóstico, muchas. Es decir, si lo que queremos es saber qué tiene un paciente, confirmar un diagnóstico con certeza, el análisis del genoma del paciente puede darnos respuestas para muchas enfermedades. Casi todas las discapacidades que aglutina COCEMFE pueden ser diagnosticadas leyendo el ADN del paciente. Otra cosa es definir un tratamiento eficaz. En todo caso, ayudamos al médico a tratar

racionalmente la enfermedad. Está claro que si queremos tratar una fibrosis quística lo primero que debemos saber es que ese niño padece esa enfermedad y no otra. Nuestro trabajo es confirmarle al médico una sospecha diagnóstica mediante análisis del ADN. Otra cuestión es el consejo genético a parejas con niños afectados o con antecedentes familiares, que es una práctica muy habitual.

¿Está la medicina española al nivel del resto del mundo es estas cuestiones sanitarias?

En general, sí. Una cosa es que España no haya sido protagonista del proyecto genoma y otra que no tengamos capacidad, conocimientos e infraestructura para aplicar los avances del genoma. Para la mayoría de las discapacidades diagnosticables genéticamente, hay al menos un grupo en un hospital español que puede realizar el estudio. En otros casos, por ser la enfermedad muy rara, algún grupo extranjero especializado accede a realizar el estudio. En este sentido, no debemos tener muchas dudas: los avances derivados del proyecto genoma podrán aplicarse en España. No obstante, me gustaría que la opinión pública fuese optimista pero crítica. Hacer predicciones sobre el futuro es arriesgado, si bien no es ninguna idea genial afirmar que el futuro de estos enfermos será mejor que el presente. Como dije anteriormente, necesitamos 15 o 20 años de investigación para recoger los frutos de la investigación del genoma. En todo caso, soy optimista y creo que estamos en una época que va a cambiar radicalmente la forma de entender la Medicina. ■

Una técnica que ya es posible para ciertas enfermedades es el diagnóstico preimplantacional, que consiste en seleccionar un embrión sano de estas parejas de entre varios embriones obtenidos por fecundación in vitro".

Jose Montes Fernández
Arquitecto

Alcalde Parrondo, 16 1º A
Pola de Siero
Tel y Fax. 985 724 446



• Habitaciones con baño, televisión y calefacción.
• Abierto las 24 horas, durante todo el año.
C/ Acero, 5 - Avilés (Asturias)
Tel. 985 550 177



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



Carrocerías
Enrique, S.L.

Reparación de chapa y pintura

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



OVIEDO
Ctra. Santander-Meres (Siero)
Teléfono 985 793 636
Fax 985 794 048

GIJÓN
Tremafes, 11
Teléfono 985 357 743

AVILÉS
Tabaza
Teléfono 985 515 091
Fax 985 515 582

Website: www.gruasroxu.com E-mail: roxu@gruasroxu.com

GASÓLEOS
A DOMICILIO
Automoción - Calefacción - Agrícola
985 515 466



Avda. de Lugo, 82 · Avilés (Asturias) · Tel. 985 521 995



Distribuidor Comercial

PLAYAS ACCES

LA ASAMBLEA LOCAL DE CRUZ ROJA EN GIJÓN VIENE DESARROLLANDO DESDE EL AÑO 1999 UN PROGRAMA, ENCOMENDADO POR EL AYUNTAMIENTO DE LA CIUDAD, GRACIAS AL CUAL LAS PERSONAS QUE TIENEN ALGÚN TIPO DE INCAPACIDAD, PUEDEN DISFRUTAR DE LA PLAYA GIJONESA DE PONIENTE. ESTA PLAYA TIENE UN FÁCIL ACCESO Y CUENTA CON PLAZAS DE APARCAMIENTO RESERVADAS A PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA. EL AYUNTAMIENTO HA INSTALADO UNA PASARELA ESPECIAL Y ADQUIRIDO DOS NUEVAS SILLAS, DE ESPECIALES CARACTERÍSTICAS. TAMBIÉN SE HA DOTADO AL SERVICIO DE AYUDAS A LA FLOTABILIDAD PARA FACILITAR EL BAÑO A LOS USUARIOS Y EL TRABAJO A LOS VOLUNTARIOS, REFORZANDO ASÍ MISMO LA SEGURIDAD EN EL AGUA DE LOS BAÑISTAS CON DISCAPACIDAD. UNA RAMPA ESPECIAL DE MADERA FACILITARÁ EL ACCESO AL AGUA DE LOS BAÑISTAS. EL SERVICIO ESTARÁ TAMBIÉN A DISPOSICIÓN DE

GRUPOS Y ASOCIACIONES DE ASTURIAS Y DEL RESTO DEL TERRITORIO NACIONAL.

EL HORARIO DE ATENCIÓN DE LOS VOLUNTARIOS DE LA CRUZ ROJA A LOS USUARIOS CON DISCAPACIDAD DE ESTE SERVICIO SERÁ DE 15 H. A 18 H. TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA. NO OBSTANTE, SI ALGUNA PERSONA DESEA ACUDIR ANTES O DESPUÉS DE ESAS HORAS PODRÁ RESERVAR DÍA Y HORA ENTRE LAS 10 H Y LAS 21 H. LLAMANDO AL TELÉFONO QUE CRUZ ROJA HA HABILITADO A TAL EFECTO Y EN HORARIO DE OFICINA: 985 31 93 13. ESTE AÑO EL SERVICIO COMENZÓ EL 22 DE JUNIO Y ESTARÁ DISPONIBLE HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE.

OTRA PLAYA QUE TAMBIÉN CONTARÁ CON SERVICIO DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD ES LA DE CANDÁS, EN CARREÑO. CRUZ ROJA CUENTA CON UN VEHÍCULO PARA TRANSPORTE ADAPTADO QUE DARÁ SERVICIO AL COLECTIVO EN TODO EL CONCEJO, ENTARIMADO DE MADERA Y UNA SILLA MÓVIL LLAMADA "AMPHI BUGGY" DOTADA DE UNAS RUEDAS ESPECIALES QUE PERMITEN EL TRANSPORTE DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD NO SOLO POR LA ARENA DE LA PLAYA SINO DENTRO DEL AGUA. ESTA SILLA SERÁ MANIPULADA POR EL PERSONAL DE SALVAMENTO Y LOS VOLUNTARIOS DE CRUZ ROJA DE LA PLAYA DE

LA PLAYA DE PONIENTE DE GIJÓN TIENE UN FÁCIL ACCESO Y CUENTA CON PLAZAS DE APARCAMIENTO RESERVADAS A PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA. EL AYUNTAMIENTO HA INSTALADO UNA PASARELA ESPECIAL Y ADQUIRIDO DOS NUEVAS SILLAS.

AMPHI BUGGI



Silla Amphi Buggy.

IBLES EN ASTURIAS

**ESTA SILLA SERÁ
MANIPULADA
POR EL PERSONAL DE SALVA-
MENTO Y LOS
VOLUNTARIOS DE
CRUZ ROJA DE LA
PLAYA DE
CANDÁS (LAS
PALMERAS) Y DEL
RESTO DE PLAYAS
DE CARREÑO
(XIVARES,
PERLORA,...).**

CANDÁS (LAS PALMERAS) Y DEL RESTO DE PLAYAS DE CARREÑO (XIVARES, PERLORA,...).

TODA PERSONA INTERESADA EN BENEFICIARSE DE ESTE SERVICIO PUEDE LLAMAR AL TELÉFONO 985 88 46 01 O 985 88 48 45 EN CANDÁS, ESTE ÚLTIMO DE 9 A 22 H. SI DESEAN INFORMACIÓN PUEDEN PONERSE EN CONTACTO CON EL RESPONSABLE DE CRUZ ROJA EN EL CONCEJO DE CARREÑO, EL SR. LUIS MIRANDA, EN EL TELÉFONO: 610 73 62 94.

EL SERVICIO ESTARÁ DISPONIBLE LOS MESES DE JULIO Y AGOSTO. EL SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO A SILLAS DE RUEDAS FACILITARÁ EL ACCESO A LAS PLAYAS A TODAS AQUELLAS PERSONAS DEL CONCEJO QUE LO SOLICITEN. ■

SERVICIO DE LA PLAYA DE PONIENTE DE GIJÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

**Duración: del 22 de junio al 15 de septiembre.
Horario de servicio de baños fijo: de 15 h. a 18 h. de lunes a domingo.
Horario para servicios de baños concertados previamente: de 10 h. a 21 h. de lunes a domingo.
Teléfono para concertar los servicios: 985 31 93 13 (de lunes a viernes y en horario de oficina: Cruz Roja Gijón).
Servicio a grupos y asociaciones de personas con discapacidad.**



Playas Asturianas



SUPERDEPORTE MINUSVALORADO

FEDEMA

Desde el 25 de Enero, todos los jueves de 17:30 a 18:00 horas, os podéis poner al día de toda la actualidad del deporte para discapacitados en "Superdeporte Minusvalorado", en Radio Vetusta en el 106.9 FM.

Este espacio dirigido por Nacho Fernández y presentado por José Alberto Álvarez y Juan Bedia, analiza la jornada deportiva de los equipos de baloncesto en silla de ruedas y fútbol sala para deficientes visuales, nos informa de los resultados conseguidos por deportistas asturianos y aquellos eventos competitivos de relevancia acaecidos dentro y fuera de nuestra región. Igualmente, sirve para acercar a todos los oyentes información referente a asociaciones que llevan a cabo determinados proyectos de rehabilitación deportiva, terapias a través de gimnasia, etc.

ÉXITO DEL DEPORTE ADAPTADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA GALA DEL DEPORTE ASTURIANO 2000.

El Gobierno del Principado de Asturias y la Asociación de Prensa Deportiva organizaron un año más la Gala del Deporte Asturiano, la cual se celebró fechas pasadas en el Teatro Jovellanos en Gijón. Esta Gala premia a los deportistas, federaciones, clubes y personalidades del deporte que se hayan caracterizado en el año de referencia por destacados resultados deportivos u organizativos.

Esta edición premió al nuevo piloto de Fórmula 1, el ovetense Fernando Alonso como Mejor Deportista, siendo los dos accésit para la gimnasta olímpica Sara Moro y el piragüista campeón del mundo de maratón, Manuel Busto.

El año 2000 y su edición de la Gala del Deporte supo igualmente premiar y reconocer los valores de todos los deportistas Paralímpicos asturianos que estuvieron en los Juegos de Sydney el pasado mes de octubre. Los atletas Sandra Barrero y José Manuel González, el tirador José Luis Martínez, y los ciclistas Francisco Javier Suárez (junto a su piloto José Manuel Curieses) y el llanisco José Andrés Blanco, doble medallista en ruta y pista, recibieron el calor del público siendo el Director General de Deportes del Principado de Asturias, Sr. Gutiérrez Granda el que les entregó la placa de recuerdo.

Y si ese reconocimiento es importante, no cabe la menor duda que junto al Mejor Deportista, la Mejor Federación se constituye en el galardón más preciado. De nuevo el deporte adaptado tuvo su presencia ya que FEDEMA, la Federación de Deportes de Minusválidos Físicos, tuvo el honor de recoger el galardón que le acreditó como Mejor Federación del año 2000, siendo recogido dicho premio por su presidente, D. José Alberto Álvarez García de manos del Sr. Vallina, Consejero de Cultura. El año pasado deparó la organización por FEDEMA de eventos tan relevantes como la Copa del Mundo de Esgrima en silla de ruedas, el Campeonato de España de ciclismo y una nueva edición del ya tradicional Descenso del Sella. Unido a ello, los resultados de los deportistas Paralímpicos y de otros como Iván Da Silva, Jesús Fernández, Aladino Pandiella y Javier Díaz, que coparon los primeros puestos a nivel nacional en sus respectivas modalidades.

En fin, un brillante acto deportivo que tuvo, sin lugar a dudas, al deporte adaptado a personas con discapacidad, en especial a discapacitados físicos, como gran protagonista del evento, lo cual supone un merecido reconocimiento al trabajo que con este colectivo se realiza en el campo deportivo en nuestra Comunidad Autónoma.

D. José Alberto Álvarez García, Presidente de FEDEMA. ■



FEDEMA

**CENTRO SOCIAL OTERO
OTERO, 4 BAJO, OVIEDO**

10:00am - 12:00am

Tlf./Fax: 985 207 168

MOVIL: 639 310 034.

FEDEMA

JORNADAS DE DEPORTE PARA TODOS

El Ayuntamiento de Oviedo, a través de su Concejalía de Deportes y Servicio de Actividades Deportivas para Discapacitados, promovió la "Jornada Deporte para Todos" en más de veinte centros educativos del Municipio de Oviedo a lo largo del pasado curso escolar. Los objetivos de la actividad fueron:

- Conocer el alumnado integrado escolarmente en los colegios e institutos, ya sean públicos o privados.
 - Programar para los mismos actividades deportivas extraescolares e incentivarles a su participación como complemento al proceso rehabilitador de cada uno y como actividades lúdicas y de recreo.
 - Hacer partícipes progresivamente a los alumnos con discapacidad en las clases de educación física con ejercicios y actividades susceptibles de realizar según su grado y tipo de lesión.
 - Fomentar las Escuelas Deportivas Municipales para personas con discapacidad física o intelectual y su posterior práctica, de modo que puedan optar a acudir a eventos competitivos dentro y fuera de nuestra Comunidad Autónoma.
 - Acercar al resto de alumnado, tengan o no compañeros afectados por discapacidad, los deportes que pueden practicar, mediante la realización in-situ de exhibiciones de baloncesto en silla de ruedas, circuitos, etc., donde deportistas discapacitados enseñarán y practicarán dichos deportes junto a los alumnos.
 - Sensibilizar al alumnado en general sobre la problemática que supone a los usuarios de silla de ruedas aspectos como las barreras arquitectónicas, a los discapacitados sensoriales las barreras de comunicación, etc., conversando directamente con ellos y viendo cómo pueden superar dichos obstáculos con la colaboración de todos y cómo pueden los alumnos ayudar en un momento dado a subir o bajar escaleras a un usuario de silla de ruedas, etc.
- Todo ello se canalizó durante una mañana o una tarde según los casos aprovechando las clases de educación física del Centro, ya que, deporte es lo que realizan los alumnos participantes pero desde una visión distinta.
- En la actualidad, las personas afectadas por algún tipo de discapacidad física pueden practi-

car a través de las Escuelas Deportivas Municipales del Ayuntamiento de Oviedo, modalidades como la equitación terapéutica, natación, tenis, esgrima y el tenis de mesa, además de las actividades de baloncesto en silla de ruedas, halterofilia, tiro olímpico y atletismo promovidas por FEDEMA. De igual modo, los discapacitados intelectuales tienen la posibilidad de realizar en el programa de EEDD actividades como la natación, atletismo, baloncesto, fútbol sala y salidas a la naturaleza, coordinadas por el C.D. Ande Asturias. ■



ORTOPEDIA
POLIORTOS

**Llano Ponte, 34
33401 - Avilés - Asturias**

**Tif. 985 541 539
Fax. 985 511 559**

"DE NUESTRO TRABAJO DEPENDE SU TRANQUILIDAD"



En la ITV encontrará un equipo humano que, día a día, trabaja para ofrecerle todas las garantías de seguridad que su vehículo necesita.

INFÓRMASE Y CONCIERTE SU CITA EN:

GIJÓN - Tif.: 98 530 01 03	 
NALÓN - Tif.: 98 566 11 00	
PRUVIA - Tif.: 98 526 33 17-18	
MIERES - Tif.: 98 545 18 15	
NARCEA - Tif.: 98 581 06 05	
AVILÉS - Tif.: 98 552 02 28	
JARRIO - Tif.: 98 547 38 38	
LLOVIO-RIBADESELLA. Tif.: 98 592 80 45	

DE 7,30 H A 19,00 H ININTERRUMPIDAMENTE

AMPLIAMOS NUESTRO HORARIO EN MIERES Y EL NALÓN DE 7,30 H A 19,00 H. ININTERRUMPIDAMENTE

RECEPCIÓN DE VEHÍCULOS HASTA MEDIA HORA ANTES DEL CIERRE
PIDA CITA PREVIA A SU ESTACIÓN ITVASA. CONCERTAREMOS DÍA Y HORA.

COMPROMISO

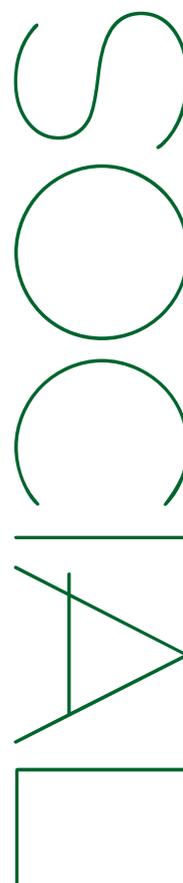
EL COMPROMISO SOCIAL EN EL TRATAMIENTO DE LA DISCAPACIDAD

Para la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón constituye un compromiso social la mejora de la calidad de vida de las personas que, debido a discapacidades o minusvalías causadas por la edad o deficiencias físicas, psíquicas o sensoriales, padecen limitaciones para realizar una vida independiente e integrarse socialmente.

Una de las vías que ha demostrado mayor eficacia para superar o, en su caso, mitigar las limitaciones que estas personas sufren para alcanzar un adecuado grado de autonomía personal y lograr su integración sociolaboral es la aplicación de los conceptos de la atención integral individualizada.

Actualmente puede considerarse instalada la estructura básica de la protección a las personas discapacitadas en cada una de las Administraciones del Estado Español, pero todavía es necesario aumentar y optimizar de forma coordinada cada una de las vías de actuación en las que se centra la atención a las discapacidades. Piezas claves para llevar a cabo esta evolución son la adecuada asignación de recursos materiales y económicos junto con una planificación basada en las necesidades reales de este sector de población y una mejora continuada en la formación de los profesionales que intervienen en este campo.

ES NECESARIO AUMENTAR Y OPTIMIZAR DE FORMA COORDINADA CADA UNA DE LAS VÍAS DE ACTUACIÓN EN LAS QUE SE CENTRA LA ATENCIÓN A LAS DISCAPACIDADES



En este ámbito, el Ayuntamiento de Gijón, a través del programa de atención a personas con discapacidad de la Fundación Municipal de Servicios Sociales, y de otros dispositivos como el Centro Ocupacional de Castiello, convenios con diversas ONG's, etc. apuesta decididamente por políticas que traten con rigor el conjunto del problema, lo que redundará sin duda en la calidad de sus intervenciones y serán de importante ayuda a la hora de planificar actuaciones que afecten a este colectivo. ■

M^a Antonia Fernández Felgueroso.
CONCEJALA DELEGADA DE SERVICIOS SOCIALES



LA INICIATIVA



LOS NUEVOS ENFOQUES EUROPEOS PARA EL PERIODO 2001-2006 EN LO REFERENTE A LA LUCHA POR LA INTEGRACIÓN DE LOS COLECTIVOS MÁS DESFAVORECIDOS

Una vez finalizado el pasado diciembre de 2000 todo lo referente a la Iniciativa HORIZON aparece en Europa un nuevo programa que sustituirá, en materia de lucha contra la desigualdad, la exclusión social y la discriminación racial, los planes llevados a cabo hasta ahora por el Fondo Social Europeo. Nace así el EQUAL, una iniciativa que aprovecha la experiencia de estos años de proyectos y actuaciones en torno a la integración de los colectivos con mayor desventaja frente al mercado laboral. Se trata de ensayar y dar nuevos enfoques a la lucha contra la exclusión y las desigualdades en la Europa actual, donde la desigualdad entre sexos, los problemas de integración laboral de las personas con discapacidad y las actitudes discriminatorias frente a las nuevas minorías étnicas centrarán los esfuerzos de los programas sociales en una Europa que pretende ser cada día más plural, receptiva y tolerante y próspera.

Así pues, el principal objetivo de la Iniciativa Equal es "promover nuevas maneras de combatir todas las formas de discriminación y desigualdad en relación con el mercado de trabajo a través de la cooperación transnacional". Para ello cuenta con elementos como la intermediación laboral, las nuevas tecnologías y el acceso novedoso que proporcionan a la formación, la adecuación de las políticas de actuación al territorio, la difusión, sensibilización, etc.

El Programa Operativo Español, recientemente aprobado, cuenta con un presupuesto total de 789,34 millones de euros, unos 131.000 millones de pesetas. Entre otras cosas analiza las diferentes situaciones de desigualdad de las personas que tiene algún tipo de discapacidad cara a su inserción laboral y el mantenimiento de su empleo, si bien se amplía el marco de actuación para no dejar de lado ningún colectivo vulnerable dentro del mercado laboral a otros colectivos como los emigrantes y las mujeres. Se formará una Agrupación de Desarrollo en la cual se integran los diferentes agentes intervinientes y se procurará también una cooperación transnacional, algo que demostró ser importante en los proyectos desarrollados en el anterior período.

El objetivo fundamental de la Iniciativa Equal en España es mejorar la oferta y la demanda de empleos de calidad y con futuro. Para ello se articulan 6 áreas temáticas:

PRIMER ÁREA. Facilitar el acceso y la reincorporación al mercado de trabajo de las personas con problemas de integración laboral, priorizando las actuaciones encaminadas a resolver situaciones de desigualdad y discriminación especialmente agudas. Para conseguir resultados en esta área es preciso coordinar eficazmente los servicios integrales de empleo y el que estos personalicen sus actuaciones, haciendo un acompañamiento y seguimiento de la persona ya inserta en un puesto de trabajo. La innovación en esta área se centrará en fomentar el que se creen servicios integrados de asesoramiento y acompañamiento en materia de acceso al empleo, así como la búsqueda de nuevas fórmulas y contenidos formativos. La asignación financiera para este área corresponde al 29% del total.

SEGUNDO ÁREA. Combatir el racismo y la xenofobia en relación con el mercado de trabajo. Las acciones a desarrollar tendrán un enfoque preventivo, incidiendo en cambios de actitudes que favorezcan la solidaridad y la tolerancia. Se trata de variar el enfoque, la actitud y la tolerancia para crear entornos que permitan avanzar hacia unos planteamientos más solidarios, los cuales propicien una normalización de la integración laboral de las minorías étnicas, emigrantes, etc.. Como prioridad en esta materia se prevé la sensibilización de los actores del mercado de trabajo y la búsqueda en procesos formativos que propicien nuevas fórmulas de interculturalidad. La asignación presupuestaria para esta área será del 5.2%.

TERCER ÁREA. Abrir el proceso de creación de empresas a todos. Con el fin de potenciar la autosuficiencia de los colectivos con dificultades de inserción se deben poner en marcha servicios integrados de actuaciones en torno al asesoramiento en la creación de empresas y un seguimiento continuado que garantice la supervivencia de esos proyectos. En lo relativo a formación en esta materia, la innovación, la creatividad y la ampliación en el uso de las nuevas tecnologías serán las líneas a seguir. En cuanto a las fórmulas de financiación que pongan en marcha los proyectos empresariales, este área de trabajo no sólo dará a conocer los diferentes modelos de financiación disponibles sino que desarrollará nuevas fórmulas de apoyo a la inversión. Por último reseñar que se fomentarán redes

empresariales de mujeres, se apoyará financieramente a las mujeres emprendedoras y se promoverá su presencia en los procesos de apoyo y acompañamiento a la iniciativa empresarial, contribuyendo así al fomento de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y al cambio de actitudes en este sentido de personas y organizaciones. La asignación financiera en este apartado será del 15% del presupuesto.

CUARTO ÁREA. Apoyo a la adaptabilidad de las empresas y los trabajadores y al uso de las tecnologías de la información y otras nuevas. Se trata de buscar fórmulas innovadoras que permitan adaptar la organización del trabajo a las necesidades de los grupos que tienen más dificultad de acceso al mundo laboral. Estas fórmulas deben buscar también el que haya una equiparación de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la empresa. La parte económica asignada a esta área será de un 15% de lo presupuestado.

QUINTO ÁREA. Conciliación de la vida familiar y profesional. Se intentará conseguir fórmulas que rompan los estereotipos tradicionales en cuanto a división sexual del trabajo, implicando a los agentes socioeconómicos y propulsando servicios de apoyo que ofrezcan servicios de calidad. Se asignará el 18% del presupuesto a esta área.

SEXTO ÁREA. Reducción de los desequilibrios entre hombres y mujeres y el apoyo a la eliminación de la segregación en el trabajo. Mediante la investigación de fórmulas innovadoras se luchará contra la segregación horizontal que se produce en determinados sectores y que dificulta su acceso a otros. Para ello es preciso hallar fórmulas que determinen cambios culturales en el entorno laboral, así como en las organizaciones de toma de decisiones sobre política social y empleo, con el fin de atacar en la base la discriminación. En el caso de las personas dependientes se hará un seguimiento especial para conseguir una participación equilibrada entre los dos sexos. La asignación económica en esta materia ascenderá a un 18% del total. ■

VIEJO MAESTRO



**VIEJO MAESTRO DE ESCUELA
MIOPE Y ENCORVADO
REGLA ENTRE MANOS.**

**LOS NIÑOS DE TU CLASE
ESTÁN ASUSTADOS
PASEAS CON TU REGLA
HAY DE SUS MANOS.**

**ESQUINAS CON TELARAÑAS
CHAQUETA ROTA
PASAS FRÍO
MÍSERA PAGA TE DAN
CLARO, ERES VIEJO
NO LA PODRÁS GASTAR.**

**TU IRA
LA DESCARGAS CON LOS NIÑOS
MIL LECCIONES
EXPLICARÁS.**

**ESTAS HARTO DE TODO ESTO
NO SABES QUE HACER
DEJAR ESA CLASE
O MORIR EN LA ESCASEZ.**

FCO. JAVIER MATEOS PIÑÁN



Polígono industrial, nave 18
33199 GRANDA-SIERO (Asturias)
Tfno: 985 793 204 - Int: +34 985 793 204
Fax: 985 793 271 - +34 985 793 271
<http://www.sftgrupo.com>
e-mail: jsantostemper.es



THOR



Tels. 985 794 800 - 80
Fax. 985 794 810
E-mail. welcome@ortoiberica.es
www.ortoiberica.es

ORTOPEDIA ESPECIALIZADA
EN PRÓTESIS DE MIEMBRO
INFERIOR Y SUPERIOR,
RODILLAS ELECTRÓNICAS,
PIES CON ACUMULACIÓN DE
ENERGIA, ENCAJES DE
GEL DE SILICONA.

Empresa del Grupo 

LOS BENEFICIOS DE SER VOLUNTARIO EN UNA ONG

PERO CUAL SERÍA MI SORPRESA QUE NADA MÁS LLEGAR, YA ERA UNA MÁS DE SU FAMILIA, Y ENTONCES SENTÍ QUE PERDÍ MI RANGO DE VOLUNTARIA PARA PASAR AL DE AMIGA



Quiero contar mi experiencia como voluntaria en diversas asociaciones y así animar a que se hagan voluntarios o colaboren en la medida de lo posible con ONG's. Dos de las muchas que conozco por propia experiencia y que merecen todo mi respeto son la Cruz Roja Española y la Asociación Cébrano.

Mi nombre es Estela y tengo 23 años. Hasta los diecinueve mi vida era completamente normal, con las preocupaciones típicas de cualquiera de mi edad: estudios, familia, salir... Aunque también tenía una inquietud por la solidaridad y las injusticias, pero ésta era trivial, de tal forma que estaba ahí y pensaba en ello, pero nada más, no actuaba, no creía que fuera a arreglar algo. Pero desafortunadamente en aquel momento y afortunadamente hoy en día, por todo lo que hago y que probablemente no hubiese hecho de no ser por un brusco acontecimiento en mi vida (se me manifestó una extraña enfermedad por la que toda mi existencia se vio truncada: estudios, amigos, alterne, calidad de alumna, hija, amiga... todo se vino abajo en cuestión de

meses). Mi habla se volvió ininteligible, tenía bruscos movimientos incontrolados, perdía el equilibrio... debido a todo esto y a que la enfermedad era prácticamente desconocida - Enfermedad de Wilson - me volví huraña, déspota, egoísta, sin ilusiones por nada; en fin, una persona odiosa. Me encerré en casa y me negué a ver a nadie, porque había gente que se reía de mí, y otros que, a mis espaldas comentaban "esa chica se droga o bebe y se ha vuelto loca". No obstante tuve a otras personas que no me abandonaron y me apoyaron hasta el último momento: mis padres, Jaime y Ana M^a, mis hermanas Noelia, Ana Lys y Vera, que aguantaron pacientemente mis patadas, los más allegados de mis amigos, los médicos, enfermeras, os celadores del Hospital Central de Asturias, mi Psicóloga (Suana) y mi Logopeda (Carlota), ambas magníficas profesionales y personas. Pues bien, tres años más tarde de dura lucha y con todo el apoyo de las personas arriba mencionadas, mi estado actual es mejor que antes de la enfermedad. Físicamente me encuentro igual con algún que otro problemilla insignificante. Psíquicamente, cómo explicarlo, espléndido. No me equivoco si os digo que soy feliz y me encuentro realizada como persona. ¿Qué por qué?. Muy sencillo, porque después de pasar por todo aquello decidí hacer algo para compensar, por todos aquellos que se portaron tan bien conmigo cuando más lo necesitaba, y para evitar comportamientos tan vergonzosos como los de aquellos que lanzaban veneno contra mi estado emocional. Fue entonces cuando me hice voluntaria de Cruz Roja Española en Oviedo, en el programa de minusválías. Recuerdo muy bien mi primer día. Estaba muy emocionada y nerviosa, preocupada por no encajar, por no ser aceptada y no lograr ayudarles (el cual creía mi único propósito, ayudar). Pero cual sería mi sorpresa que nada más llegar, ya era una más de su familia, y entonces sentí que perdí mi rango de voluntaria para pasar al de amiga y ellos dejaron de ser gente necesitada de ayuda, comprensión.... a ser mis amigos, fuente de muchas de mis alegrías.

Si hubiesen conocido el gesto amargo y serio de mi cara y viesan el jovial y alegre de ahora, no harían falta más palabras. Ahora me llaman "Risitas". Nos lo pasamos genial, ellos y los voluntarios. No es un compromiso, es una experiencia en la que el único objetivo es divertirse y olvidarse de los problemas. Y, no penséis que ésta es una relación unilateral en la que sólo ofrecéis vosotros, los que vais a ayudar. No, es recíproca, es más, quizás recibáis más vosotros que ellos. Yo recibí el regalo de sentirme persona y no objeto, de volver a tener ilusiones, de soñar, de reír...en fin de vivir. Esto es difícil de expresar. Pero espero que me comprendáis si os digo que esto es un mundo aparte y que te da cosas que no te lo dará nada, ni el dinero, ni un gol, ni una serie tonta, nada... Para mí todo es muy importante porque es una manera de ver el baso medio lleno. M^a Estela Simón Miguel. ■

Hasta el último detalle

- Presupuesto sin compromiso
- 6 Años de garantía
- 6 Meses de financiación
- Diseño por ordenador

Cocinas

COA

Asturias

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

VACACIONES

COSEMFE 2001



ESTANCIAS

ALMUÑECAR. Granada.
1 - 14 / JUNIO DE 2001

Precio: 25.000.- Ptas.

Hotel Helios Costa Tropical***

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid - Almuñecar -Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



VALLE DE ARÁN. Lérida.
17 - 30 / Junio de 2001

Precio: 53.000 . - Ptas

Hotel Refugi D´ Arán***

INCLUYE:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



MANGA DEL MAR MENOR. Murcia.

1 - 14 / Julio de 2001.

Precio: 49.000. - Ptas.

Hotel Husa Doblemar****

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid-Manga del Mar Menor - Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



SADA. La Coruña.

17 - 27 / Agosto de 2001.

Precio: 46.000. - Ptas.



Hotel Sada Marina***

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid-Sada-Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



PINEDA DE MAR. Barcelona.

1 - 14 / Septiembre de 2001.

Precio: 22.000. - Ptas.

Hotel Promenade Park***

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid-Pineda de Mar-Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje. Monitores de apoyo.

VALLE DE ARÁN. Lérida.

17 - 30 / Septiembre de 2001.

Precio: 53.000 Ptas.

Hotel Refugi D´ Arán***

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid-Pineda de Mar-Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

SANTA SUSANA. Barcelona.

22 Septiembre / 5 Octubre de 2001.

Precio: 24.000.- Ptas.

Hotel Aquamarina***.

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid - Santa Susana - Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

CIRCUITOS

MATALASCAÑAS. Huelva - Cádiz.

1 - 14 / Octubre de 2001.

Precio: 30.000. - Ptas.

Hotel del Coto***. Puerto Bahía***

INCLUYE:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

ISLA - SADA. Cantabria - La Coruña.

10 - 20 / Septiembre de 2001.

Precio: 32.000. - Ptas.

Hotel La Hoz***. Hotel Sada Marina***.

INCLUYE:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



VACACIONES



ISLAS

LOS CRISTIANOS. Tenerife.
2 - 12 / Julio de 2001.
Precio: 53.000. - Ptas.
Hotel Mar y Sol***



INCLUYE:

- Billetes de avión, línea regular: Madrid - Tenerife - Madrid.
- Traslado en autocar adaptado: Aeropuerto - Hotel - Aeropuerto.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Monitores de apoyo.

LOS CRISTIANOS. Tenerife.
18 - 28 / Julio de 2001.
Precio: 53.000. - Ptas.
Hotel Mar y Sol***



INCLUYE:

- Billetes de avión, línea regular: Madrid - Tenerife - Madrid.
- Traslado en autocar adaptado: Aeropuerto - Hotel - Aeropuerto.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Monitores de apoyo.

LOS CRISTIANOS. Tenerife.
2 - 12 / Agosto de 2001.
Precio: 53.000. - Ptas.
Hotel Mar y Sol***



INCLUYE:

- Billetes de avión, línea regular: Madrid - Tenerife - Madrid.
- Traslado en autocar adaptado: Aeropuerto - Hotel - Aeropuerto..
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Monitores de apoyo.

LOS CRISTIANOS. Tenerife.
18 - 28 / Agosto de 2001.
Precio: 53.000. - Ptas.
Hotel Mar y Sol***

INCLUYE:

- Billetes de avión, línea regular: Madrid - Tenerife - Madrid.
- Traslado en autocar adaptado: Aeropuerto - Hotel - Aeropuerto.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Monitores de apoyo.



BALNEARIOS

BAL. DE ARNOIA. Orense
16 -30 // Noviembre de 2.001.
Precio beneficiario con tratamiento: 43.000. - Ptas.
Precio acompañantes sin tratamiento: 32.000.- Ptas.
Hotel Balneario de Arnoia***.

INCLUYE:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.

BAL. DE ARNOIA. Orense.
3 - 17 // Noviembre de 2.001.
Precio beneficiario con tratamiento: 43.000. - Ptas.
Precio acompañantes sin tratamiento: 32.000.- Ptas.
Hotel Balneario de Arnoia***.

INCLUYE:

- Autocar adaptado durante todo el viaje.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



ESTANCIAS

GUARDAMAR DEL SEGURA. Alicante.
17 - 27 / Octubre de 2001.
Precio: 26.000. - Ptas.
Hotel Meridional***.

INCLUYE:

- Autocar adaptado: Madrid - Guardamar - Madrid.
- Furgoneta adaptada en destino.
- Habitación doble.
- Pensión completa.
- Seguro de viaje.
- Monitores de apoyo.



BENIDORM. Alicante.
1 - 14 / Noviembre de 2.001.
Precio: 21.000. - Ptas.
Hotel Poseidón***.

INCLUYE:

- Autocar adaptado Madrid - Benidorm - Madrid.
 - Furgoneta adaptada en destino.
 - Habitación doble.
 - Pensión completa.
 - Seguro de viaje.
 - Monitores de apoyo.
- BENIDORM. Alicante.
1- 14 / Diciembre, 2001.
Precio: 20.000. - Ptas.
Hotel Poseidón***.



- ### INCLUYE:
- Autocar adaptado Madrid - Benidorm - Madrid.
 - Furgoneta adaptada en destino.
 - Habitación doble.
 - Pensión completa.
 - Seguro de viaje.
 - Monitores de apoyo.

BENEFICIARIOS

- Personas que acrediten un grado de minusvalía igual o superior al 50%.
- Ser mayor de 16 años.
- Autorización del Padre, Madre o Tutor en caso de menores.
- Pueden asistir con carácter excepcional los hijos de los beneficiarios menores de 16 años, siempre que se justifique la imposibilidad de poder viajar sin su compañía.
- En caso de no cubrir la totalidad de las plazas, podrán ser cubiertas con personas de una minusvalía inferior al 50%.
- Podrán llevar acompañante aquellas personas que utilicen silla de ruedas, o su minusvalía sea superior al 75%, siempre y cuando necesiten ayuda para su normal desenvolvimiento.

SOLICITUDES E INFORMACIÓN

COCEMFE
EUGENIO SALAZAR, 2
28002 MADRID.
Tlf.: 91 413 80 01
Fax: 91 416 99 99

cine



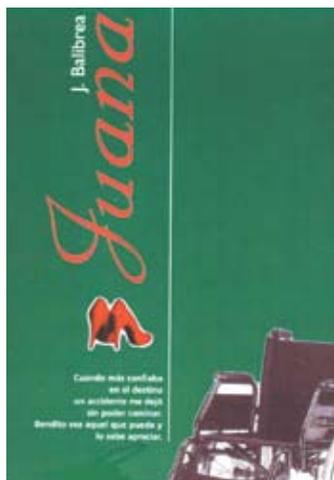
Una de las películas más caras de la historia del cine se abre paso en nuestras carteleras este verano. Se trata de recrear un hecho real decisivo en la historia de nuestro siglo como fue el ataque sorpresa japonés a Pearl Harbor, el cual se narra entremezclando escenas de gran contenido dramático y violento con otras de amor, consecuencia de un tórrido romance que envuelve a los protagonistas del film. Una apasionante historia que pretende emular el éxito de Titanic.



libros

JUANA, UN LIBRO PARA VIVIR LA DISCAPACIDAD

Cuando tenía 25 años recién cumplidos sufrí un accidente de coche y quedé parapléjica. y, veinticinco años después, justo un día antes de cumplir los 50, me puse a repasar lo que me habían supuesto esos 25 años de mi vida en una silla de ruedas. El balance, a pesar de todo - ya que fui maltratada por mi ex marido y abandonada con dos hijos pequeños -, era positivo. Cuando habían pasado siete meses de su marcha, conocí al que hoy es mi pareja. Tuvimos un hijo, que en la actualidad tiene 17 años, y, para dejar constancia a mis futuros nietos de mi vida, de por qué su abuela va en una silla de ruedas y de que se puede luchar en las adversidades de la vida escribí un libro: "JUANA". Todo lo que he pasado no me ha impedido ser feliz, porque lo importante es estar vivo. Sé que mi libro puede ayudar a otras personas que pasen por algo similar, porque aprendí que el sufrimiento no es eterno.



La página web de ocio, turismo y relaciones para personas con discapacidad en Asturias se llama www.minusval2000.com que está elaborada por una persona usuaria de silla de ruedas y contiene recomendaciones muy interesantes de restaurantes, discotecas y otros lugares de interés.

MÚSICA

Autos y guitarras de famosos conmemoran 50 años de rock. Los Angeles, EEUU, 14 jun (AFP) - Una limusina utilizada por Madonna en un vídeo clip, el famoso Porsche psicodélico de Janis Joplin o un Cadillac de Elvis Presley son algunos de las piezas que el Petersen Automotive Museum de Los Angeles exhibirá en ocasión del cincuentenario del rock and roll. El museo angelino presenta a partir del próximo viernes y hasta finales de año la exposición "Autos y Guitarras del rock and roll" para conmemorar el cincuentenario de la salida al mercado de "Rocket 88" (Jackie Bronston and His Delta Kings, 1951), considerado el primer album de rock and roll de la historia. Formada por 40 autos y 75 guitarras pertenecientes a estrellas del rock como Rod Stewart, Eric Clapton o Elton John, la exposición quiere ser una retrospectiva del estilo de vida de los artistas que crearon uno de los mayores fenómenos musicales de todos los tiempos.

internet



SALUD

MANUAL DE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA CALIDAD Y SEGURIDAD DE VIDA DEL ENFERMO CON DEMENCIA

CONSEJOS

DORMITORIO

- La cama debe tener una altura correcta y libre por los lados.
- Instalar una luz nocturna.
- El armario debe contener solo la ropa indispensable.
- Evitar la colocación de espejos que podrían angustiarlo.

LA COCINA

- Poner el pestillo de seguridad en la puerta de la cocina.
- Utilizar vajilla de plástico.
- En determinados casos sustituir la cocina de gas por la eléctrica.

EL BAÑO

- Utilizar un plato de ducha adaptado
- Tener una señalización clara del agua fría y caliente.
- Reducir al mínimo los objetos de uso personal.
- Botiquín y armarios cerrados.
- Vigilar que el suelo siempre esté seco.
- Respetar siempre que sea posible la intimidad del abuelo.

ARMARIO

- En el armario solo debe haber ropa de la temporada.
- La ropa debe ser fácil de lavar, flexible y fácil de poner y quitar.
- El calzado debe ser cómodo, seguro y con velcro.
- Debemos procurar no invadir la intimidad ni vulnerar la auto estima del abuelo.

ALIMENTACIÓN

- Hacer revisiones regulares del estado dental.
- Reducir al máximo posibles distracciones.
- Utilizar vajilla de colores vivos y que sean de un tamaño mayor del habitual.
- Poner la mesa con lo imprescindible
- Adaptar los utensilios en función de su discapacidad y sino dejar comer con las manos.
- Procurar dar alimentos fáciles de masticar y deglutir.
- Respetar el tiempo necesario para comer.
- Asesoramiento dietético.

HORA DE DORMIR

- Limitar las siestas
- Se recomienda dar infusiones o leche caliente antes de irse a dormir para relajarse.

Las actividades deben ser rutinarias, secuenciales y tolerantes.

PREPARAR EL ENTORNO PARA FAVORECER LA INDEPENDENCIA DEL ENFERMO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.

DISPONER DE UN ENTORNO SEGURO Y AUTÓNOMO.

MEJORAR LAS CONDICIONES DE ILUMINACIÓN Y EVITAR LOS SONIDOS MOLESTOS.

EVITAR EL ACCESO A ESPACIOS PELIGROSOS PARA EL DEMENTE.

DISTRIBUIR POR LA CASA DIBUJOS SENCILLOS QUE FACILITEN LA ORIENTACIÓN Y EVITAR EL DESORDEN GENERAL.

FAVORECER LA ORIENTACIÓN TEMPOROESPACIAL CON RELOJES, CALENDARIOS...

SE RECOMIENDA FRAGMENTAR LAS VISITAS DURANTE EL DÍA.

ES PRIMORDIAL EL TRABAJO RUTINARIO.

HABLAR DE MANERA SUAVE Y PAUSADA.

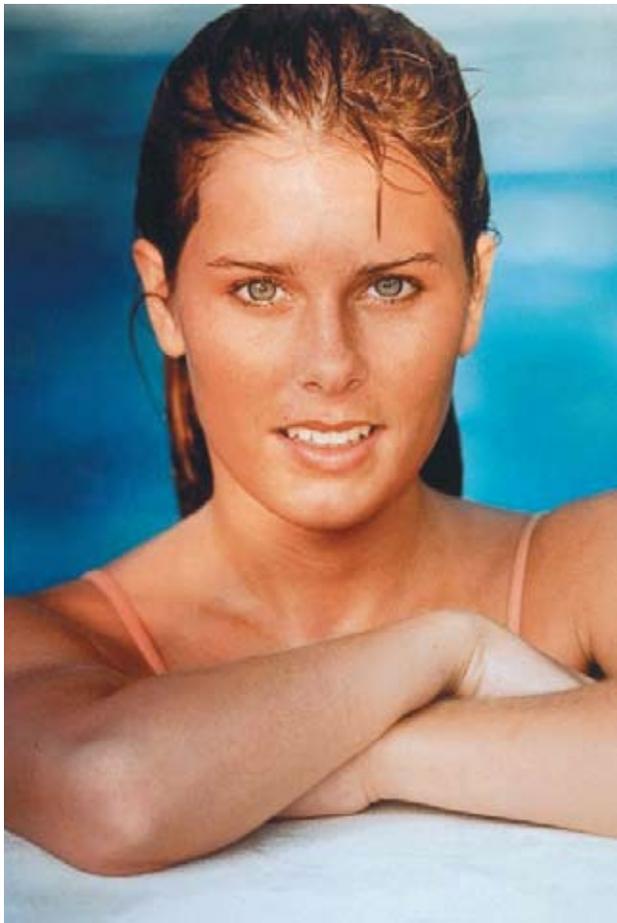
FOMENTAR SU ENTORNO SOCIAL.

LA SILLA DE RUEDAS DEBE SER EL MEDIO DE TRANSPORTE Y NO SU LUGAR DE VIDA.

HACER TODO POR ELLOS, PERO NADA EN SU LUGAR.

SALUDY

hidrokinesiterapia



REHABILITACIÓN EN MEDIO ACUÁTICO

El hombre y el agua han ido relacionados por necesidades biológicas a lo largo de los tiempos, y esta relación íntima ha generado otro tipo de vínculos que hacen de este elemento algo importantísimo en la vida de muchas civilizaciones.

Según las culturas, el agua tiene una aceptación o conceptualización diferente: en muchas zonas de Oriente el agua tiene un valor purificador, con gran simbolismo religioso; sin embargo, en Occidente el agua tiene un papel fundamental en el proceso tecnológico, en la pesca, industria, higiene diaria, o incluso en el ocio. En el fondo, un concepto muy materialista y práctico de su valor, aunque no debemos olvidar que en algunos lugares los baños tienen un gran sentido de curación y salud.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA INMERSIÓN

Las reacciones del organismo a la actividad física en una piscina de rehabilitación son las mismas que las que se observan en cualquier otro trabajo físico, aunque modificadas por las reacciones específicas del organismo frente al aumento de temperatura y de presión (regulación térmica, reacciones del sistema cardiovascular, respiratorio y respuesta renal).

Dentro de los efectos buscados, se va a basar principalmente en :

- Permitir un apoyo en carga parcial y progresivo (por el fenómeno de flotación o situación de ingravidez que proporciona el agua basándonos en el Principio de Arquímedes - "todo cuerpo sumergido experimenta un empuje igual a su peso")
- Aumentar la movilidad articular (disminuye el peso del segmento desplazado y la temperatura - 34/36°C- favorece la relajación de la musculatura periarticular y aumenta la elasticidad del sistema capsuloligamentoso)
- Facilita el movimiento y una percepción afinada de las maniobras (sedación de dolores por efecto antiálgico del calor, relajación muscular, resistencia a los desplazamientos que ofrece el agua, estimulación exteroceptiva y propioceptiva por la presión ejercida en la inmersión).

Con respecto a las reacciones provocadas específicamente en cada sistema y aparato vital, obtenemos que:

- A nivel del sistema cardiovascular: se aumenta la circulación de retorno, la presión ventricular derecha, disminuye la frecuencia cardiaca, aumenta el volumen de eyección, el rendimiento y mejora el gasto cardiaco en más del 30% y estos efectos persisten tras salir del agua, durante al menos una hora.
- A nivel renal: se disminuye la producción de ADH (hormona antidiurética) y de aldosterona y aumenta la liberación de Na⁺ y K⁺, favoreciendo la diuresis, disminuyendo la presión sanguínea y mejorando la eliminación de productos de deshecho metabólicos. También continúan estos efectos tras el período de inmersión.
- A nivel respiratorio: la presión hidrostática (presión que ejerce el agua sobre un cuerpo cuando se sumerge) sobre el tórax va a aumentar el volumen sanguíneo intratorácico, el trabajo de ventilación y disminuir el volumen de reserva



BELLEZA

espiratorio.

- A nivel musculoesquelético: existe un efecto circulatorio musculoligamentoso, que implica un mayor aporte de O_2 y mejora la evacuación de productos de deshecho metabólicos; además disminuye el edema, tonifica la musculatura de forma modulable, disminuye la tensión articular mediante el trabajo en descarga e inmersión gradual a través del apoyo parcial progresivo.

- A nivel del Sistema Nervioso Central y periférico: tiene un efecto relajante y analgésico, especialmente en los dolores crónicos; provoca una estimulación sensorial que supone un aprendizaje y mejora de la percepción de esquema corporal - o idea que tenemos de nuestro propio cuerpo-, mejora la coordinación motriz y el equilibrio.

- A nivel del metabolismo óseo: tiene una acción preventiva y curativa, aumentando la densidad mineral ósea y el nivel del Ca^{++} .

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE ESTE TIPO DE TERAPIA

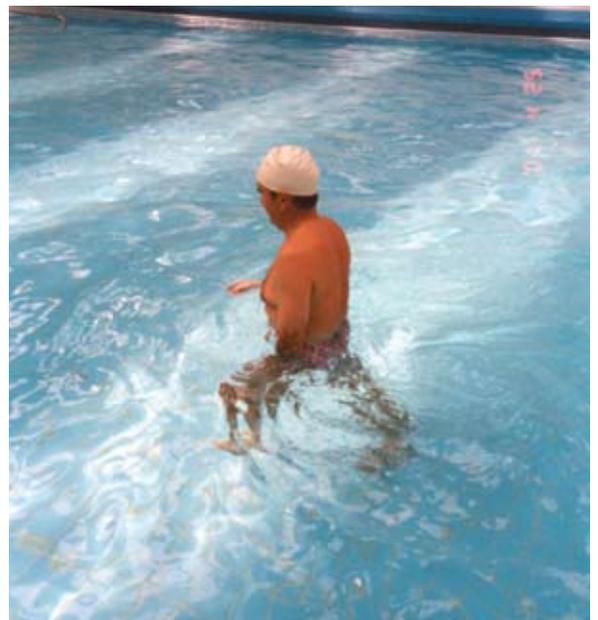
Al entrar en una piscina, el paciente se ve obligado a mostrar su cuerpo a los demás. Su pudor es comprensible en algunos casos (minusvalía visible, edad, obesidad, etc...). Una vez que se supera este obstáculo, se observa que el baño posee un efecto notable de euforia, debido a:

- Los ejercicios en el agua para algunos pacientes es algo inhabitual, y adquiere el valor de una hazaña.
- Existe una sensación de seguridad (algunos autores creen que existe una similitud entre el baño caliente y la cavidad uterina materna, por lo que nuestro subconsciente lo conserva como recuerdo de tranquilidad).

- Hay una mejora de las posibilidades funcionales durante la inmersión, el paciente se mueve, se desplaza fácilmente y sufre menos. La sensación de estar momentáneamente liberado de su minusvalía da lugar a un deseo de movimiento por parte de la persona. Este deseo constituye el inicio de la recuperación de la función.

Por esta razón, el comportamiento social habitual se modifica frecuentemente durante las sesiones de balneoterapia. Un paciente que ha pasado solo la fase de establecimiento de la minusvalía o enfermedad, y que aborda la rehabilitación encerrado en sí mismo, acepta fácilmente en la piscina a relacionarse, bromear y confrontarse con los demás miembros del grupo durante los ejercicios o el juego. ■

Al entrar en una piscina, el paciente se ve obligado a mostrar su cuerpo a los demás. Su pudor es comprensible en algunos casos. Una vez que supera este obstáculo, se observa que el baño posee un efecto notable de euforia.



COMER BIEN

desayuno



					
PESO	CALORÍAS	PROTEINAS	SODIO	POTASIO	
Gr.	Kcal.	Gr.	Mgr.	Mgr.	
Leche desnatada / Café	150	96	4,8	112,0	210
Margarina	10	70	-	10,0	-
Pan blanco con sal	40	100	3,3	100,0	52
TOTAL		266	8,1	220,0	262

Leche desnatada / Café	150	96	4,8	112,0	210
Margarina	10	70	-	10,0	-
Pan blanco con sal	40	100	3,3	100,0	52
TOTAL		266	8,1	220,0	262

comida



					
PESO	CALORÍAS	PROTEINAS	SODIO	POTASIO	
Gr.	Kcal.	Gr.	Mgr.	Mgr.	
Tomate	50	11	0,6	1,5	134
Pepino	30	4	-	1,5	42
Cebolla	10	4	-	-	13
Pan con sal	10	25	0,8	30,0	13
Aceite y vinagre	10	88	-	-	-
TOTAL		132	1,4	33,0	202

Tomate	50	11	0,6	1,5	134
Pepino	30	4	-	1,5	42
Cebolla	10	4	-	-	13
Pan con sal	10	25	0,8	30,0	13
Aceite y vinagre	10	88	-	-	-
TOTAL		132	1,4	33,0	202

gazpacho

huevos mimosa



					
PESO	CALORÍAS	PROTEINAS	SODIO	POTASIO	
Gr.	Kcal.	Gr.	Mgr.	Mgr.	
Huevo	1	77	6,1	66,0	67
Bonito enlatado	30	90	0,9	108,0	102
Ketchup	10	-	100,0	36	13
Mahones	1 ración	214	3,0	33,0	33
TOTAL		391	10,0	307,0	238

Huevo	1	77	6,1	66,0	67
Bonito enlatado	30	90	0,9	108,0	102
Ketchup	10	-	100,0	36	13
Mahones	1 ración	214	3,0	33,0	33
TOTAL		391	10,0	307,0	238

natillas



					
PESO	CALORÍAS	PROTEINAS	SODIO	POTASIO	
Gr.	Kcal.	Gr.	Mgr.	Mgr.	
Leche entera (c.c.)	100	64	3,2	75,0	139
Azúcar	20	77	-	-	-
Yema de huevo	1	61	2,8	9,0	21
Margarina	10	69	-	10,0	-
Maicena y corteza limón					
TOTAL		271	6,0	94,0	160

Leche entera (c.c.)	100	64	3,2	75,0	139
Azúcar	20	77	-	-	-
Yema de huevo	1	61	2,8	9,0	21
Margarina	10	69	-	10,0	-
Maicena y corteza limón					
TOTAL		271	6,0	94,0	160

En verano te recomendamos aumentar el aporte de agua a tu organismo, dado el calor y la consiguiente pérdida de líquidos. Un mayor consumo de verduras frescas, como pepinos y tomates, en ensaladas y de frutas de temporada, como sandías y melones, te aportarán ese agua de más que necesitas y dará un toque de frescor a tus comidas.

Os proponemos un sencillo ejemplo de menú para este verano, donde se especifican los factores nutricionales más relevantes.

cena

Respecto a la cena, decir que nunca deberemos "saltarnos" esta comida, puesto que nuestro cuerpo no recibirá alimentos hasta la hora del desayuno. Nuestro organismo necesita de vitaminas, minerales y proteínas durante todo el día. Por ello, podemos tomar alimentos ligeros como son:

frutas de temporada,
yogures,
quesos frescos,
ensaladas ligeras, ...

"Dios ha muerto, Marx ha muerto... y yo tampoco me encuentro muy bien".

Anónimo

"Siempre consigo momentos encantadores".

Woody Allen

"Si quieres estar bien con todo el mundo es porque no lo estás contigo mismo".

C. Quiroga

"El único fracaso auténtico es no empezar".

Harold Baker

"El que no hace un esfuerzo para ayudarse a sí mismo, no tiene derecho a solicitar la ayuda de los demás".

Demóstenes

SABER MÁS



Algunas clínicas japonesas está especializadas en devolver la virginidad a las mujeres mediante una sencilla y barata operación quirúrgica.

Entre los *tre-ba* del Tíbet, todos los hijos del mismo padre compartían una única esposa. Así que sólo celebraban una boda por familia en cada generación.

Antes de la batalla, los centuriones romanos se hacían la manicura y se depilaban el vello de las piernas.

Las mujeres de Nápoles salían desnudas a la azotea de sus casas, con las esperanza de que la Luna les hiciera aumentar el tamaño de los senos.

Nuestra personalidad está determinada por el

grupo sanguíneo, no por nuestro signo astral, según un estudio del psicólogo japonés Takeji Furukawa. Las personas del tipo O resultan ser los mejores empleados; las del tipo B se corresponden con gente flexible y amante de la libertad, y las de tipo A se encuentra a gusto en ambientes muy estructurados.

En la Grecia Clásica, para saber si una mujer era estéril o no, se colocaba un ajo en la vagina; y si al día siguiente le olía la boca a ajo, la mujer se consideraba fértil. de lo contrario, se creían que sus conducto vitales estaban cerrados.

GENTE MUY RARA



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

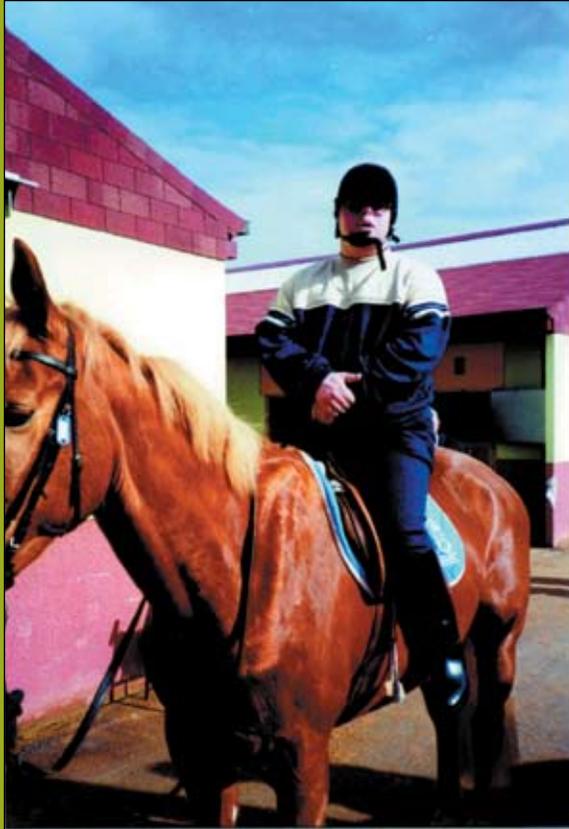
SUBSCRIPCIÓN

CONTACTAR CON:

Redacción serCapaz, Grupo Iniciativas, s.l.

Dr. Avelino González, 5 bajo 33211 Gijón, Asturias (España)

Tlf. 985 392 290 - Fax: 985 990 756 - e-mail: info@grupoiniciativas.com



Tlf. de Información 985 772 314

Escuela de Equitación Terapéutica “CIUDAD DE OVIEDO”

Centro Ecuestre EL ASTURCÓN

Los sábados y los domingos, el caballo es
nuestro mejor amigo



**CAJA RURAL
DE ASTURIAS**

BANCA POR INTERNET

Trabaja
con la Caja
desde tu
ordenador



www.cajastur.es

net()astur

BANCA POR INTERNET

para particulares

Ahora, ya puedes realizar las operaciones bancarias más habituales, y de la manera más sencilla, desde cualquier ordenador con acceso a internet o teléfono. Entre donde estés. Disponible las 24 horas del día, y todos los días del año. * con absoluta seguridad.

cajAstur 