

serCapaz



ya está aquí la

Guía del Consumidor con Discapacidad en Asturias

SIL ASTURIAS

¡Hola, buenos días!...
somos Cocemfe Asturias

ENTREVISTA

José Vega
Director de la
OSyC de Cajastur

ACTUAL

¡yo
también!



CINTA SOLIDARIA

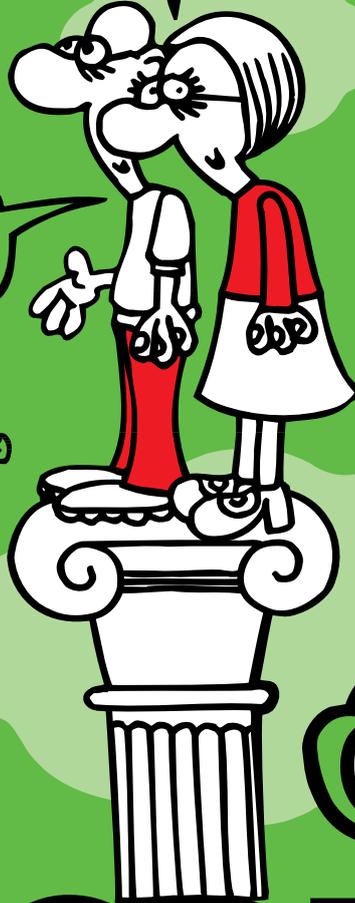
NECESITAMOS MÁS DE
3 MILLONES DE AMIGOS...

JOCOMOMO

¡SER MAYORES EN GIJÓN
¡NUESTRO MAYOR GALARDÓN!

PROTEGID@S
Y CUIDAD@S
Y MUY BIEN
CONSIDERAD@S

STAL
84.0



GIJÓN
UNE

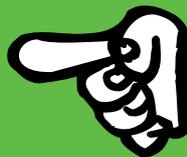
GIJÓN NO
SE PARA

“LOS MAYORES CUIDADOS”

Es ley de vida. El tiempo pasa y se trata de no perder el ritmo. Sin reparos: sea cual sea la situación de sus mayores, Gijón se hace cargo. Mayores dependientes, con problemas de movilidad. Mayores llenos de energía, activos y emprendedores. Para unos y otros, disponemos de recursos a medida. **Gijón cuida de todos.**



Fundación Municipal de Servicios Sociales



Hablemos: 985 18 28 51

fmss@gijon.es

Edificio "Gota de Leche"
Palacio Valdés, 2

www.gijon.es

Ayuntamiento de Gijón



SUMARIO

ASOCIACIONES

- 04 APTAA
08 CÉBRANO
14 AMDAS LA FONTE
20 UMA

ACTUAL

- 24 Entrevista con José Vega Martínez
28 ¡Hola, buenos días!
Somos COCEMFE-ASTURIAS
30 Guía del consumidor
con discapacidad en Asturias
32 Informar es educar
34 Necesitamos más de tres millones
de amigo. ¡Yo También!

ESPACIO ABIERTO

- 42 VIII Trofeo "Ciudad de Oviedo"
de esgrima en silla de ruedas

VIVIR

- 46 Vacaciones COCEMFE
49 Ocio

serCapaz Nº 27. Primavera 2007.

Consejo de redacción: Mónica Oviedo, Enrique Fernández y Eva de las Heras.

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

Diseño y Maquetación:
C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.
C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).
Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187.
info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Gráficas Eujoa (Asturias).

Colaboradores: Nacho Robles, Camino Gotán, Eva Álvarez, Nélida Gómez, Pedro Barbillo, Ana M^a Boullosa, Sally Ramos, Rodolfo Pinos, Nuria González, Carlos Gutiérrez, Alberto Fernández, Cristina Fernández, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

Las opiniones expresadas por los colaboradores reflejan únicamente las ideas de los mismos.
Está prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta revista sin la autorización del Editor.

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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



EDITORIAL

Puntualmente, serCapaz acude, cada trimestre, a la cita con sus lectores. Este número es el primero del año 2007. De nuestro año, del año de la esperanza depositada en la puesta en marcha de la **Ley de Autonomía Personal** que entró en vigor al comienzo del mismo.

También el año de la apertura del **Centro de Atención Integral para personas con discapacidad física gravemente afectadas**, un recurso residencial que contribuirá a paliar el importante problema que atañe a centenares de asturianos y a sus familias.

En este número de serCapaz, como siempre, hemos intentado reflejar la actualidad de las entidades que trabajan día a día en pro de los derechos y la mejora de la calidad de vida del colectivo de personas con discapacidad; en ese sentido, las Asociaciones de COCEMFE-ASTURIAS explican en esta tribuna las preocupaciones, los avances, y los principales problemas con que se enfrentan, al igual que sus proyectos y actividades.

Junto a ellas, diversos reportajes y noticias que esperamos sean de vuestro interés, de los cuales queremos llamar vuestra atención sobre la presentación en Asturias de la **Cinta Solidaria por la Discapacidad**, un proyecto novedoso de COCEMFE y GPS, con el objetivo de conseguir fondos para financiar programas sociolaborales dirigidos a personas con discapacidad física y orgánica.

Asimismo hemos entrevistado a **José Vega Martínez**, director de la Obra Social y Cultural de Cajastur, quien, por las características de su cargo conoce profundamente el mundo de las personas con discapacidad, y a quien conoceremos un poco mejor a través de estas páginas, tanto en su dimensión profesional como humana.

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



I CONGRESO NACIONAL DE TURISMO Y DEPORTE ADAPTADO GIJÓN 2007

El llamado **Turismo Accesible**, parte de la idea de que todos somos iguales en derechos y oportunidades. Algunos necesitamos cosas diferentes, pero eso no debe discriminarnos.

Por eso se ha realizado el **I Congreso Nacional de Turismo y Deporte Adaptado**, Gijón 2007 cuyo objetivo ha sido realizar un análisis del estado actual de la oferta turística Española y del Principado de Asturias en concreto, desde el punto de vista de su accesibilidad.

Las mejoras que implican un diseño accesible, de las instalaciones destinadas al ocio y tiempo libre, suponen un incremento en la calidad de vida de todas las personas, al requerir un menor esfuerzo físico o intelectual para el desempeño de todas sus actividades de traslado, ocio, restauración y hospedaje.

Se realizaron ponencias desde un punto de vista empresarial, para dar a conocer que existen grandes oportunidades de negocio a través del concepto de la accesibilidad para el público en general y, por supuesto,

para atender específicamente a un segmento en plena expansión en España y en toda Europa. Pero, además, desde un plano social para obtener un importante rédito de valor ya que el concepto de accesibilidad acompaña mejoras en la calidad de vida, de forma contundente.

El congreso constó de tres jornadas. El viernes, tras el acto inaugural, se analizó la situación actual de la discapacidad, intentando mostrar un marco, muy general, de nuestra realidad. El sábado, segundo día, se abordó el turismo accesible y activo desde una óptica internacional,

Existen grandes oportunidades de negocio a través del concepto de la accesibilidad para el público en general y, por supuesto, para atender específicamente a un segmento en plena expansión en España y en toda Europa.

nacional y autonómica. Y la tercera jornada, el domingo, clausuramos este congreso con las experiencias concretas llevadas a cabo a favor de la promoción del turismo accesible en España. En definitiva, intentamos mostrar los beneficios, que se desprenden de un Turismo Accesible, que son evidentes para las empresas turísticas: Aumento de la cuota de mercado, mejora de imagen, multi-cliente y desestacionalidad.

El Congreso lo entendimos de una forma integral que favoreciera la formación y conocimiento de experiencias en el ámbito del turismo y la discapacidad. Y lo complementamos con actividades que muestran los objetivos perseguidos tales como: Tiro con arco, Paint-Ball, Pesca deportiva, Juegos Tradicionales, Baloncesto, Badminton, Esgrima, Tenis de Mesa, Circuito de habilidad, Halterofilia.

Además el público pudo disfrutar de una exhibición de cetrería y de perros de asistencia que trataron de hacer más ameno y divertido este evento.

Destacamos la ponencia de **Vasile Stoica**, que nos demostró un afán de superación increíble, recorriendo casi todo el mundo con el único apoyo de su silla de ruedas.

El sábado se celebró una cena temática, que sin duda fue uno de nuestros actos estrella en el marco de este congreso de turismo y deporte adaptado, donde hemos querido

hacer un homenaje a la cultura y a las más ancestrales tradiciones asturianas en una noche que fue muy especial para nosotros, y en la que la gastronomía de alta calidad fue también protagonista y lo ha sido todos estos días de la mano del cocinero **Sergio Rama**, excampeón de Asturias de cocina y miembro de la Marca "Mesas de Asturias".

También se mostraron muchas de las adaptaciones necesarias para realizar estas actividades como sillas ultraligeras, sillas de esquiar, sillas para acceder a la playa, bicicletas adaptadas. Todas las actividades fueron diseñadas para la participación conjunta de personas discapacitadas y no discapacitadas. Tanto niños/as como adultos y toda la gente que acudió pudo probar, quedando impresionados con la experiencia.

La temática específica del Congreso, es un tema de actualidad y con gran potencialidad de mercado, pero sin duda alguna, para las personas con discapacidad, implica un claro indicador de calidad de vida, porque como entendemos cada vez somos más las personas que sufrimos algún tipo de discapacidad y España se encuentra en uno de los mejores lugares del ranking turístico a nivel mundial.

Por ello uno de los grandes grupos a los que fue dirigido este proyecto son todas aquellas personas del mundo de la hostelería, restauración y ocio interesadas y sensibilizadas con el tema.

Sin olvidarnos de las personas con discapacidad, que pudieron conocer muchas de las propuestas que se contaron en el congreso, desde el punto de vista de cada colectivo COCEM-



FE-ASTURIAS, FESOPRAS, FEAPS, ASPACE y ONCE.

Nuestra conclusión, es que España, es un destino turístico muy importante a nivel mundial. El colectivo de las personas con discapacidad, por desgracia, cada vez aumenta más en todo el mundo. Creemos que en un periodo no muy corto de tiempo, y con la implicación de empresarios y administraciones públicas, España y Asturias por supuesto, pueden convertirse en un potencial turístico de este sector y esperamos que con nuestro grano de arena y el de todas las entidades dedicadas al mismo fin, podamos hacer de este planteamiento una realidad.

Reseñar que Asturias cuenta con alojamientos turísticos adaptados, los que más están invirtiendo son los empresarios de turismo rural, como los **apartamentos la Regatina**, con

Todas las actividades fueron diseñadas para la participación conjunta de personas discapacitadas y no discapacitadas. Tanto niños/as como adultos pudieron probar, quedando impresionados con la experiencia.

todas sus instalaciones adaptadas y un buen ejemplo a seguir es el **Hotel Abba Playa** que está realizando obras de mejora en el baño de la habitación accesible para adaptarlo a la legislación vigente.

Queremos agradecer al **Club Deportivo "Cosa Nueva"** y a la **"Escuela de Turismo Activo y Aventura"** su apoyo en este evento, junto con todos los patrocinadores y colaboradores.

Gracias, por vuestro compromiso de hacer una Asturias universal.

Nacho Robles





¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

Recuerdos básicos. El por qué de la necesidad de la creación de un centro integral de fibromialgia

Bajo el título “¿Qué es la fibromialgia? Recuerdos básicos. El por qué de la necesidad de la creación de un Centro Integral de Fibromialgia”, tuvo lugar el pasado 1 de febrero de 2007 a las 20:00 horas, una conferencia organizada por el Colegio de Médicos de Asturias y nuestra entidad a cargo del **Dr. D. Luis de Teresa Parreño**, Jefe del Servicio de Medicina Interna y Director de la primera Unidad de tratamiento integral de Fibromialgia que se puso en marcha en la sanidad pública española en el Hospital de San Vicente de Raspeig en Alicante.

El Doctor comenzó por aclarar algunos conceptos, haciendo hincapié en que la fibromialgia no es una enfermedad, sino un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas que justifican ese proceso. Y que por supuesto es real, existe y por lo tanto es una patología que está reconocida desde 1992 por la OMS como severa e incapacitante y registrada con los códigos CIE-10, M-797 y G-93.3.

No es una enfermedad de moda y ya en 1841 Francois Valleix describió los puntos de dolor y los puntos gatillo.

La FIBROMIALGIA, reconocida por la OMS como una enfermedad severa e incapacitante, tiene en España más de un millón de afectados.

Los afectados sienten, entre otros, los siguientes síntomas: dolor muscular, rigidez matutina, cansancio, fatiga, abatimiento, un cambio del ritmo del sueño, sensación subjetiva de hinchazón de los tejidos blandos de las manos y los pies, parestesias, una serie de trastornos digestivos, sequedad en los ojos o en el aparato genital femenino. La prevalencia se sitúa en el 3,2 por ciento de la población. Eso significa que en España hay

1.200.000 afectados. La proporción es de 20 mujeres por cada hombre.

Tras el diagnóstico del síndrome fibromiálgico se pasaría a un segundo nivel, a los Centros de Atención Integral de Fibromialgia, también llamados Unidades de Fibromialgia.

Para estos centros son necesarios los siguientes profesionales: médicos de atención primaria, reumatólogos, internistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, ATS, trabajadores sociales, psicólogos; su dedicación no tiene que ser exclusiva.

No hacen falta grandes aparatos; sólo estos recursos humanos. Una aportación muy positiva de estas unidades con-

La creación de Unidades de Fibromialgia supondrán un importante ahorro en medicamentos, pruebas médicas y visitas a los servicios de urgencias.

siste en ofrecer información sobre el ejercicio físico y las técnicas de afrontamiento del dolor. Se dan charlas monográficas, un día a la semana durante veinte semanas, sobre cues-



Dr. D. Luis de Teresa Parreño.

tiones como ansiedad, depresión, técnicas de relajación... Esta estrategia implica un ahorro en medicamentos, visitas a los servicios de urgencias de los hospitales, pruebas de resonancia y escáner, y analíticas muchas veces innecesarias.

Después de la atención recibida en estos centros integrales de atención a la fibromialgia un 40% de los pacientes que siguen

el programa mejoran considerablemente, disminuyendo de forma importante su dolor.



ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS DE ALCER ASTURIAS

El pasado día 11 de febrero tuvo lugar en el Hotel Las Lomas (Colloto-Oviedo) la Asamblea General de Socios de ALCER Asturias, con una presencia aproximada de 138 asistentes.

Tras la apertura de la asamblea pasadas las 11.30 h. de la mañana, se llevó a cabo la lectura y aprobación del balance económico del año 2006, presentación del presupuesto y actividades previstas para el presente año 2007.

En esta ocasión uno de los temas centrales de la reunión fue la presentación de la primera experiencia de implantación de islotes pancreáticos en trasplantados diabéticos, contando con la presencia de José Manuel, trasplantado renal quien explicó breve y claramente dicha técnica. Asimismo se aprovechó el evento para presentar a los socios las **IV Jornadas Renales**, que tendrá lugar el próximo 18 de abril en el Hotel Begoña Park de Gijón.

Como en años anteriores, tras la reunión se desarrolló una charla-coloquio, impartida, por la **Dra. Minerva Rodríguez García**, Nefróloga del Servicio de Metabolismo Óseo y Mineral del HUCA, la cual versó sobre "**Los problemas óseos en la Insuficiencia Renal Crónica**". Con apoyo de los medios audiovisuales, la ponente expuso y desarrolló aspectos como las principales afecciones óseas en enfermos con insuficiencia renal crónica, las causas más relevantes de dichas afecciones, centrándose a continuación en la adecuación de la dieta y recomendaciones para la prevención de enfermedades óseas.



Junta directiva de Alcer-Asturias.

Terminada la exposición se abrió un turno de preguntas en el cual los asistentes formularon a las ponentes sus dudas respecto al tema tratado.

Como colofón a los actos de la Asamblea se celebró una comida de convivencia en el propio salón del hotel, en la que socios y acompañantes pudieron disfrutar de la conversación y la buena compañía.

Camino Gontán Menéndez. Vocal de la Junta Directiva de ALCER ASTURIAS

TU

TRABAJO

nuestra meta

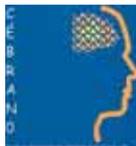
El objetivo de FUCOMI es facilitar a los jóvenes de las Comarcas Mineras las posibilidades de empleo a través de la formación:

- ESCUELAS TALLER
- CURSOS DE FORMACIÓN OCUPACIONAL
- CURSOS A LA CARTA PARA EMPRESAS
- BOLSA DE EMPLEO
- ORIENTACIÓN E INSERCIÓN LABORAL
- AREA DE PROYECTOS



Pozo San José, s/n
33610 Turón - Asturias
Tel. 985 42 00 25
fucomi@fucomi.com
www.fucomi.com



LOS ACCIDENTES CEREBRO-VASCULARES

Conocido como derrame, trombosis o embolia, el Ictus o Accidente cerebro-vascular es una de las tres primeras causas de mortalidad en las sociedades desarrolladas. En nuestro país es la primera causa de muerte en la mujer y la segunda en el hombre, convirtiéndose en la primera causa de invalidez permanente para el adulto, puesto que dos tercios de los supervivientes presentarán algún tipo de discapacidad.

Cada año se registran en España 100.000 nuevos casos de ictus, en su mayoría, entre personas mayores de 65 años, aunque tampoco se descarta en jóvenes y niños. Una de cada diez muertes en España está causada por un ictus. Su aparición provoca más discapacidad y muertes prematuras que la enfermedad de Alzheimer y los accidentes de tráfico juntos. En la actualidad, casi un millón de personas han superado, con secuelas o sin ellas, esta enfermedad que provoca la muerte de un español cada 14 minutos.

CLASIFICACIÓN DE LOS ICTUS

Isquémico.

El paciente sufre una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe el cerebro. Es el más habitual, se produce en el 85% de los pacientes y está asociado con la hipertensión, el colesterol elevado, el consumo de tabaco y alteraciones del ritmo del corazón.

Hemorrágico.

El ictus se produce por una hemorragia originada por la rotura de algún vaso sanguíneo del cerebro. Se da en el 15% de los casos y está favorecido por la prevalencia de hipertensión arterial.

Ataque isquémico transitorio.

En este caso el paciente tan sólo experimenta de forma leve algunos de los síntomas propios de un IC. No obstante, este ataque, que no suele dejar secuelas y presenta una duración inferior a 24 horas, supone una seria advertencia del riesgo de sufrir un ictus definitivo.



En cuanto a los **síntomas**, el ictus no suele ir acompañado de dolor, sino de una amplia y variada sintomatología como la pérdida de fuerza en una mitad de la cara, las extremidades o toda una mitad del cuerpo.

Además, es habitual que se produzca la pérdida de la visión, parcial o total en un sólo ojo; sensación de acorchamiento en la cara, brazo y pierna del mismo lado; dificultad para hablar o para comprender el lenguaje e incapacidad súbita para mantener el equilibrio en la marcha, dolor de cabeza repentino sin que se conozca la causa, pérdida de memoria, el ictus es una URGENCIA MÉDICA. La rapidez a la hora de actuar frente a un ictus cerebral es siempre vital. Ante los primeros síntomas, los afectados deben acudir lo más urgentemente posible a un centro hospitalario, donde se les aplicarán las medidas terapéuticas oportunas para intentar minimizar las secuelas. Está comprobado que si se actúa entre las tres y las seis primeras horas, las secuelas se pueden atajar de manera importante. En la actualidad se están desarrollando en los principales Centros Hospitalarios una estrategia que se denomina comúnmente **CÓDIGO ICTUS**. Se trata de un protocolo de actuación que ya existe en Asturias, coordinado por los servicios de SAMU (112) y el Hospital Central, mediante el cual, se aplica un tratamiento de fibrinólisis, con el objetivo de conseguir disolver el coágulo de sangre y restablecer cuanto antes la circulación sanguínea cerebral.

La rapidez a la hora de actuar frente a un ictus cerebral es siempre vital. Ante los primeros síntomas, los afectados deben acudir lo más urgentemente posible a un centro hospitalario, donde se les aplicarán las medidas terapéuticas oportunas para intentar minimizar las secuelas.

Muchos de los factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades de padecer un ictus no se pueden controlar (la edad, la historia clínica familiar, la raza o el sexo). Sin embargo, la mayor parte de los factores que aumentan el riesgo pueden ser cambiados, tratados o modificados. Entre los principales se encuentran la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, enfermedades coronarias, el consumo excesivo de alcohol... Una vez superada la fase aguda de la enfermedad, el paciente debe ponerse en manos de expertos para comenzar cuanto antes la rehabilitación, que deberá adaptarse a las secuelas del enfermo y que, entre los tres y los seis primeros meses, consigue que se recupere hasta el 80% de lo perdido gracias a ejercicios de fisioterapia, neuropsicología, logopedia y terapia ocupacional.



GRUPOTAPIA

Tel. 985 21 29 56
www.grupotapia.com



SEGURIDAD Y
TELECOMUNICACIONES



abba hotels
La Sonrisa de Gijón

ABBA PLAYA GIJÓN HOTEL
* * * * sup.

Pº Doctor Fleming, 37 (frente a la Playa San Lorenzo) - GIJÓN - Tel. 985 000 000 - www.abbagijonhotel.com



GRUPO
temper

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

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

siempre hay un número



Ascensores
TRESA
Elevators




esfer
CALIDAD CONSTRUCTIVA

restauración • interiorismo • rehabilitación

Menéndez y Pelayo, 27-29 bajos 33012 OVIEDO - Tlf.: 985 299 619

e-mail:comercial@esfer.es www.esfer.es




IBERDROLA

Central Térmica de Lada
C/Sabino Alonso Fueyo, s/n
Telef. 985 69 40 11 - Fax. 985 68 30 38



ASOCIACIÓN
PARKINSON
ASTURIAS

La enfermedad de Parkinson es un trastorno degenerativo que afecta a las estructuras cerebrales implicadas en las funciones motoras, cognitivas y emocionales; todo ello provoca gran deterioro en la calidad de vida de quienes la padecen, con consecuencias en el ámbito físico (trastornos de la movilidad, lentitud, temblor, rigidez, trastornos del habla, de la deglución, inexpresión facial), en el psicológico (ansiedad, depresión, baja autoestima, trastornos de conducta). De todo ello se deduce la importancia de la enfermedad un tratamiento global y multidisciplinar para abordar todos los aspectos que puedan verse implicados

Es frecuente que, tras el diagnóstico de la enfermedad (elemento estresante ya de por sí), surjan multitud de dudas y preguntas, tanto al afectado como a los familiares. Preguntas como: ¿Se cura? ¿Cuál es el tratamiento, la evolución? ¿Qué me va a pasar a mí y qué va a pasar con mi familia? ¿Cómo va "esto" a afectar a nuestras vidas? ¿Cómo podemos ayudarle? Y la mayoría de ellas, en principio, sin respuesta, lo cual genera aún más sentimientos de ansiedad, depresión, estrés, rabia, dolor, impotencia, frustración, resignación, negación de la propia enfermedad, etc.; en definitiva, una serie de emociones, impresiones y sentimientos que deben abordarse adecuada y efectivamente.

Aunque son reacciones previsibles en etapas iniciales, si esos sentimientos persisten, dificultan la adaptación a la enfermedad del nuevo estilo de vida y, por consiguiente, repercuten en la calidad de vida de la persona. Por todo ello sería muy deseable que las personas afectadas conozcan estrategias que les ayuden a mantener



TERAPIA PSICOLÓGICA

su bienestar emocional. Reducir los estados de ansiedad, depresión, las tensiones y preocupaciones, mejorar y elevar la autoestima, el estado de ánimo, el sentimiento de control de las situaciones y afrontar así las dificultades, adquirir recursos para la resolución de problemas y toma de decisiones, etc., son algunos de los beneficios que, con ayuda psicológica, se obtiene a través de la terapia grupal e individual, los grupos de autoayuda, etc.

A través de los Talleres de Memoria y Rehabilitación Cognitiva se trata de afrontar y mejorar la atención, concentración, memoria, ralentización y procesamiento de la información, funciones ejecutivas, visoespaciales y perceptivas; todos ellos aspectos y

El tratamiento integral de los trastornos afectivos y cognitivos mediante la psicoterapia persigue un mejor estado emocional y anímico, que redundan en un mejor estado físico.

procesos implicados en el deterioro cognitivo que, en ocasiones, aparecen asociados a la enfermedad de Parkinson.

Por tanto, el tratamiento integral de los trastornos afectivos y cognitivos mediante la psicoterapia persigue un mejor estado emocional y anímico, que redundan en un mejor estado físico, y cuyo objetivo final es la obtención de una máxima y adecuada calidad de vida del afectado de Parkinson y de su familia.

Eva M^a Álvarez Zuazua
Psicóloga Asoc. Parkinson Asturias

HIPOTERAPIA

El pasado mes de Septiembre la Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple se ha iniciado en la Hipoterapia gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Oviedo, que de manera gratuita aporta este servicio a los interesados en las instalaciones del Centro Ecuestre El Asturcón.



Con esta terapia se han observado pues múltiples efectos:

- **Efectos fisiológicos:** aumento de la capacidad de percepción de estímulos, al encontrarse en una situación de movimiento.
- **Efectos psíquicos:** se estimula la atención, la concentración y la motivación frente a otros movimientos. Es fundamental el aumento de la autoestima y de la seguridad en uno mismo.
- **Efectos físicos:** el caballo tiene una temperatura corporal y un volumen muy superiores al hombre, lo que conlleva una importante transmisión de calor y solidez.

Hacía un tiempo que habíamos oído hablar de esta terapia y sus beneficios en distintos tipos de afectaciones, entre ellas la esclerosis múltiple. Por lo que en cuanto vimos abierta la posibilidad no dudamos en tratar de organizarla. Pese a existir pocas plazas hemos finalmente organizado tres grupos de 6/7 personas cada uno que se turnarán en los tres trimestres asistiendo un día a la semana a realizar la terapia.

¿QUÉ ES LA HIPOTERAPIA?

Con este término se denomina la alternativa terapéutica basada en la utilización del movimiento multidimensional del caballo para el tratamiento de diferentes afecciones físicas y mentales, se basa en el aprovechamiento de su movimiento para la estimulación de los músculos y articulaciones del jinete (en este caso, paciente).

De esta forma, se convierte en el único tratamiento por medio del cual el paciente está expuesto a movimientos de vaivén que son enormemente similares a los que realiza el cuerpo humano al caminar. Esto supone que el paciente no se enfrenta pasivamente al movimiento, sino que se ve obligado a reaccionar frente a una serie de estímulos producidos por el trote del caballo. Debe adaptarse y responder frente a múltiples y diferentes sensaciones. Se produce así una reacción que no es solo mus-



La hipoterapia se basa en el aprovechamiento del movimiento multidimensional del caballo para la estimulación de los músculos y articulaciones del jinete (en este caso, paciente).

cular sino también sensorial. Afecta a todo el cuerpo del paciente, quien experimenta una mejoría global.

A nivel físico la hipoterapia ha demostrado ser capaz de mejorar el equilibrio y la movilidad, de ahí la utilización con pacientes que sufren diferentes parálisis. Pero actúa también en otros planos como el de la comunicación y del comportamiento.

La hipoterapia supone una actitud activa del paciente, que deberá realizar movimientos para estirarse, relajarse, mejorar la coordinación y el equilibrio. Además se desarrolla al aire libre, pudiendo disfrutar del paisaje.

Montar a caballo es una terapia pero es también una diversión.

AADEM



XXXI ASAMBLEA REGIONAL DE HEMOFILIA

Tuvo lugar el pasado 11 de febrero en salón de actos del Hospital Universitario Central de Asturias; un acto lleno de profunda emoción, después de que nuestro presidente D. Germán Corchado Infante decidiera no presentarse a la reelección y deja a la hemofilia asturiana sin su principal referente.



cos, acompañado de las explicaciones médicas de la **Dra. Ana Villar**.

Después de lo cual, pasamos a tratar los temas propiamente relacionados con la XXXI Asamblea Regional. Entre ellos, el Sr. Presidente comentó el informe económico del año 2006, informó sobre la próxima Asamblea Nacional, que este año tendrá lugar en Córdoba y como último punto se despidió de todos los presentes, dando paso a la elección de la nueva Junta Directiva.

Han sido muchos años de trabajo y sacrificio para **Germán Corchado** y ha considerado que ya es tiempo de marcharse y dejar el relevo a otras personas. Sin duda, esta Asamblea fue de las más emotivas que tuvimos en los últimos años, porque en ella nos dejaron personas importantes para el mundo de la Hemofilia. Desde aquí, queremos agradecer tu trabajo y desearte lo mejor después de la Hemofilia.

Ha sido un día triste para la hemofilia asturiana, Gerardo González y Enma Susacasa dejan también la asociación después de más de 25 años de desinteresada dedicación y trabajo para AHEMAS.

Como cada año, empezamos a las 11 de la mañana con una asistencia media. En esta ocasión tuvimos el placer de contar con la presencia del Presidente en funciones de FEDHEMO, **José Antonio Vázquez**, el Vicepresidente **Juan Terrados** y el Secretario **David Silva**.

En primer lugar, todos los asistentes le rendimos un merecido homenaje a **Marcos Gutiérrez**, fallecido el 27 de enero en Valladolid, donde estaba acompañado del Dr. Liras ofreciendo

una charla informativa. Nuestro presidente hasta ese momento, contaba con sólo 31 años y nos dejó como consecuencia de un infarto. De ahí, que no podíamos empezar nuestra Asamblea sin antes guardar un minuto de silencio por él.

A continuación, José Antonio Vázquez informó al colectivo sobre un tema de gran importancia para los hemofíli-

Finalmente, señalar que el nuevo cargo de Presidente será ocupado por **Fernando Dopazo** acompañado de Diego Mateos (Vicepresidente), Cesar González (Secretario), Miguel Mateos (Tesorero), Luis Angel Oliva, Jose Manuel Quiñones y Elena Alvarez García (vocales). Esta nueva junta directiva, continuará con renovada ilusión la extraordinaria labor realizada por el anterior equipo

CREACIÓN DE LA UNIDAD DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Ocho años de esfuerzo han dado sus frutos. El Hospital Universitario Central de Asturias (H.U.C.A.) ha abierto finalmente la unidad de enfermedades autoinmunes sistémicas que dará asistencia, entre otros pacientes, a los enfermos de lupus. La creación de esta estructura era una demanda histórica de la asociación de afectados por lupus. Esta patología, a falta de datos más concretos, afecta a cerca de 800 personas en la comunidad autónoma.

La Unidad, será coordinada por el doctor José Bernardino Díaz López. Las patologías a atender preferentemente serían: Lupus Eritematoso Sistémico (LES); Síndrome de Sjögren; Esclerosis Sistémica (ES, CRST); Enfermedad Mixta del Tejido Conectivo (EMTC) y Conectivopatías Indiferenciadas; Dermatomiositis y Polimiositis; Síndrome Antifosfolípido (SAFO); Vasculitis Sistémicas Primarias; Síndromes Autoinflamatorios Sistémicos; Enfermedad de Behçet; Sarcoidosis multisistémicas y también consulta específica de Uveítis. **Objetivo: Que ningún paciente tarde más de una semana en ser diagnosticado.**

Nélida Gómez Corzo. Pta. de Alas

¿POR QUÉ UNA OBRA SOBRE EL LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO PARA MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA?

La Asociación ha financiado y distribuido a todos los médicos de atención primaria del Sespa el libro "Lupus Eritematoso Sistémico para Médicos de Atención Primaria", editado por la Universidad de Oviedo y coordinado por los Dres. Carmen Gutiérrez, Jefe del Servicio de Inmunología del Hospital Universitario Central de Asturias, José Bernardino Díaz López, Coordinador de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes del H.U.C.A. y Jesús Gómez Arbesú, Médico investigador del Servicio de Inmunología del H.U.C.A. contratado por la Asociación Lúpicos de Asturias.

No hemos de perder de vista que el médico de Atención Primaria es el que más cerca se encuentra del paciente y, en muchos casos, el responsable de un diagnóstico que en nuestro caso no siempre resulta sencillo al solaparse los síntomas del lupus con los de otras enfermedades. En Asturias contamos con 400 pacientes diagnosticados como Lupus Eritematoso Sistémico (L.E.S.) y otros tantos como Lupus Eritematoso Discoide (L.E.D.), y con un total de 20.000 L.E.S y 20.000 L.E.D. en toda España, sin que haya dos enfermos iguales.

Lupus Eritematoso Sistémico para Médicos de Atención Primaria



Carmen Gutiérrez Martín
José Bernardino Díaz López
Jesús Gómez Arbesú
Coordinadores

¿Buscas piso en Gijón?

prueba en
WWW.ASPROCON.COM

C/ Corrida, 19, 6º - GIJÓN
Tfno.: 985 35 33 48 - Fax: 985 31 93 24
E-mail: asprocon@ficnet.es

ASPROCON
ASOCIACIÓN DE PROMOTORES Y CONSTRUCTORES DE EDIFICIOS URBANOS

EMPRESARIOS DE CONSTRUCCIÓN

La diferencia...

Cocinas Asturianas

EXPOSICIÓN: Avda. de Pablo Iglesias, 3 y 5 - Teléfono 985 33 55 13
Teléfono/Fax: 985 33 89 43 - 33205 Gijón (Asturias)



AMDAS - LA FONTE

Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

DE LAS MUJERES CON

En la actualidad más de tres millones y medio de personas tienen alguna discapacidad en España, lo que supone un 9% de la población total, porcentaje similar al existente en la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias. Aún constituyendo este colectivo un número elevado de asturianos y asturianas (más de cien mil), cabe resaltar el insuficiente conocimiento general que existe.

minimizadas y las mujeres con discapacidad de Asturias sean ciudadanas de primera categoría y puedan acceder a todos los servicios y recursos que la sociedad ofrece.

Pero en estos años de trayectoria, hemos hecho una reflexión profunda sobre la situación de todas esas mujeres que viven en el medio rural dónde a menudo la invisibilidad y el olvido es un factor constante.

La falta o escasez de información de los recursos disponibles, el nulo apoyo que encuentran en su entorno, hace que **AMDAS LA FONTE** se presente como un recurso cercano al servicio de todas las mujeres discapacitadas de Asturias.

Creemos que el hecho de que estas mujeres puedan relacionarse con otras, en iguales condiciones, el hecho de posibilitar el contacto con la Asociación y facilitar un espacio de expresión, será el primer paso para darles

EN LA ZONA RURAL

Si las personas con discapacidad tienen necesidad de recursos específicos que les proporcionen posibilidades de alcanzar la integración social y laboral, un mayor grado de autonomía y la participación plena en su entorno socio-político, la situación de la Mujer discapacitada es en ocasiones mucho más complicada, ya que a la dificultad de la discapacidad se le añade la discriminación de género haciéndole mucho más complejo el acceso a la integración.

Desde **AMDAS LA FONTE** llevamos 6 años trabajando porque esas diferencias sean



DISCAPACIDAD



voz y que puedan expresar sus inquietudes, demandas, críticas y denuncias. Por todo ello, queremos potenciar la capacidad de autoayuda entre las mujeres de nuestro colectivo a través de la asistencia "entre iguales".

Además, el acercarnos, puede contribuir al asociacionismo que implica transformarse en un grupo de presión y cambio dentro de su entorno, atendiendo a la doble transversalidad del género y la discapacidad. Pretendemos conocer las demandas y reivindicaciones de la mujer discapacitada en el ámbito rural desde dentro, para posteriormente realizar planificaciones certeras respecto a sus necesidades concretas.

Hace 2 años, comenzamos este proyecto, del cual obtuvimos resultados muy satisfactorios. Observamos que en los lugares dónde realizamos la actividad la acogida fue positiva, y el tema interesó de manera muy importante.

Apreciamos que la oferta de actividades de este estilo, es escasa en el medio rural. Durante el desarrollo del proyecto constatamos la falta de información al respecto del tema en cuestión, gran parte de las mujeres desconocían muchos de sus derechos, de los servicios y recursos existentes. Además confirmamos que uno de los problemas fundamentales es el aislamiento de estas mujeres, lo que las hace invisibles para el resto de la sociedad, pero **AMDAS LA FONTE** no se rinde...

FE DE ERRATAS: En el artículo anterior, ha habido un error en la tabla de premiados del III Concurso de Tortillas en Silla de Ruedas. El PREMIO A LA PRESENCIA fue con toda justicia, otorgado a AMADA PELAEZ FERNÁNDEZ. ¡Enhorabuena Amada! Sentimos mucho el error.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE GRANDAS DE SALIME



Industrial Química del Nalón, S.A.
NalónChem

Avda. Galicia, 31 - 33005 Oviedo
Tel.: 985 982 600 - Fax: 985 982 626
iqn@nalonchem.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
GOZÓN



DESARROLLOS URBANOS ASTURIAS

Magdalena, 3 - 33009 Oviedo / Tel. 985 227 630 / Fax. 985 208 660



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN MARTÍN DEL REY AURELIO

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

NOVEDADES EN ACCU-ASTURIAS

A principios del año 1994 inauguró su primer local en la calle Menéndez Pelayo y, hoy en día, tiene un local cedido por el Ayuntamiento de Gijón en la C/ La Paz 1 bajo. En la actualidad es miembro de pleno derecho de COCEMFE-ASTURIAS desde el año 2002.

Teniendo en cuenta esta introducción, el pasado día 13 de enero, una vez cumplidos los cuatro años de duración del mandato, la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa, ACCU-ASTURIAS celebró en primer orden del día Asamblea General Extraordinaria con el objeto de elegir Presidente y presentar su nueva Junta Directiva.

Esta recién elegida Junta Directiva, nacida desde el consenso de un grupo de gente activa dentro de ACCU-ASTURIAS, tiene nuevas incorporaciones y sobre todo más juventud implicada. Estos nuevos aires frescos insuflarán de energía ACCU-ASTURIAS para llevar a buen puerto las pretensiones de conseguir mejorar nuestra calidad de vida.

Su presentación pública se hará en la fiesta anual que ACCU-ASTURIAS

ACCU-ASTURIAS es la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias, estas patologías son también conocidas como enfermedades inflamatorias intestinales, las EII. Con cifras que van entre 3.000 y 4.000 enfermos de EII en Asturias, ACCU-ASTURIAS tiene cerca de 600 personas asociadas y, lleva funcionando desde el año 1991.



Pedro Barbillo vicepresidente de ACCU-Asturias.

NUEVA JUNTA DIRECTIVA

- **Presidente:** D. Carlos Meana Suárez.
- **Vicepresidente:** D. Pedro Barbillo Alonso.
- **Secretaria:** D^ª. Ana María Álvarez Fernández.
- **Vicesecretaria:** D^ª. Aranzazu Fernández Suárez.
- **Tesorero:** D. José Ramón Marinas Fernández.
- **Vicetesorera:** D^ª. Mercedes García Hernández.

Vocales:

D^ª. Luisa Ana de Albornoz Rodríguez, D. Ildelfonso Pérez Miguez, D. Roberto Menéndez González, D. Eduardo Murcia Fernández, D^ª. Marián Ordóñez Campa, D^ª. Pilar Riestra González, D^ª. Blanca Suárez Alonso, D. Emilio Fernández Cadavieco, D. Alberto Sánchez Villa.

organiza todos los años para dar entrega de nuestra preciosa insignia de oro y brillantes a aquellas personas o entidades que se han destacado por colaborar activamente con la asociación durante el pasado año 2006. Este año, la Junta Directiva de ACCU-ASTURIAS decidió conceder el premio a la Consejería de Sanidad del Gobierno del Principado de Asturias por su inestimable ayuda, cuyo titular el Ilustre Sr. Consejero **D. Rafael Sariego** recogerá el galardón.

Dentro de nuestras actividades terapéuticas y lúdicas de convivencia entre enfermos y familiares se está organizando, en fechas cercanas a la primavera, otro viaje de ocio y cultura, no todo van a ser achaques, a la preciosa ciudad castellano leonesa de Valladolid. El éxito en las convocatorias, de estos viajes, nos ha demostrado su utilidad terapéutica, ya que suponen una eliminación de ansiedad y del estrés que la enfermedad en sus momentos virulentos produce.

Pedro Barbillo Alonso. Vicepte. de ACCU-ASTURIAS



ASAMBLEA GENERAL DE FRATER

Casi un año después de haber sido elegido en Madrid, el último equipo directivo, encabezado por **Dionisio Rodríguez Canga**, el cual no fue aceptado por la Conferencia Episcopal, por tecnicismos legales que no afectan a las bases, los pasados 13 y 14 de enero de 2007, se celebró de nuevo en Madrid una Asamblea General en la que entre otros asuntos, se deliberó sobre el futuro de la FRATER, y se estudiaron fórmulas para resolver el problema que esta situación había creado.

Finalmente un nuevo equipo compacto, de una Comunidad Autónoma se decidió a coger este toro por los cuernos y hacerse cargo de la dirección. **Liliana López Toledo**, que ostentará el cargo de Presidenta a nivel Nacional, es una mujer con amplia experiencia en el equipo **GENERAL DE FRATER**, por lo que sin duda esto supone una garantía de buen funcionamiento.

EQUIPO GENERAL

Liliana López Toledo	Presidenta Nacional
Margarita Deniz Suárez	Responsable de Formación
Chani Rosa Báez	Responsable Misionera-Difusión
Luis Marredo Sosa	Responsable Animación de la Fe (Conciliario)

Acompañarán al EQUIPO GENERAL

Marisol García González (Secretaria) y Rafael Torrent Aguilar (Responsable Función Social - Conciliario).

Este es el equipo directivo propuesto para la Asamblea general extraordinaria que se celebrará en el mes de Abril en Madrid. Animo y suerte en el empeño.

Ana M^o Boullosa García. Pta.-Responsable de FRATER en Asturias



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

BOCKETTO interiorismo y construcción

Hospital Begoña

Avda. Pablo Iglesias, 92 - 33204 GIJÓN
Tif.: 985 367 711 - Fax 985 365 385
Consultas externas: 985 367 444

www.latabernadelpiano.com
restaurante@latabernadelpiano.com

INFANTIL - ADOLESCENTES - ADULTOS - FAMILIA - TERCERA EDAD
TERAPIA, PSICOMOTRICIDAD, INFORMES Y VALORACIONES

MOL PSICOLOGOS
RPS: 85/3174/378

Cita Previa: 984 190 124
molpsico@telecable.es
C/Linares Rivas, 3 Entlo.
33206 Gijón (Asturias)

Estimulación Cognitiva
Rehabilitación Funcional
Educación Especial
Técnicas de Estudio

FORMACIÓN, SERVICIOS A EMPRESAS
Y ATENCIÓN A DOMICILIO

ENTREVISTA

A UNA PACIENTE CON FQ EN SITUACIÓN PRE-TRASPLANTE

Por Sally Ramos Fernández
Psicóloga de Fibrosis Quística

Hoy recibo en mi consulta, como regularmente hacemos desde hace algunos meses, a una paciente con FQ en situación pre-trasplante. Se llama **Belén** y tiene 32 años. Viene acompañada por su compañera **Cristina**, de 35 años. Antes de comenzar nuestra sesión vamos a realizar una pequeña entrevista que nos aportará datos directos de su estado emocional fundamentalmente y que, con su conformidad, lo hemos publicado en serCapaz para que todos/as podamos conocer un poco más la situación pre-trasplante a través de los ojos de alguien que lo está viviendo en este momento.

¿En qué momento te hablan por primera vez de trasplante y quién es la persona o equipo que lo hace?

El 10 de enero de 2006, el Doctor Gea en su consulta.

¿Consideras que lo hicieron en el momento oportuno?, ¿Estabas sola o alguien te acompañaba?

Estaba sola y me imagino que el momento era el adecuado.

¿Crees que sobraría algo o que, por el contrario, faltaría algo en aquella situación?

No, realmente no me lo esperaba pero sospechaba algo por mi situación últimamente.

¿Podrías decirme qué fue lo primero que pasó por tu cabeza?

Miedo.

¿A qué?

A todo, a la situación que es nueva.

¿A quién se lo comunicaste con prioridad?

A Cristina.

¿Qué le dijiste?

Lo que me había dicho el médico, que me mandaban a valorar para trasplante.

A partir de ese momento supongo que surgirían muchas dudas, ¿Habías leído previamente algo sobre trasplante?

No.

El primer paso son las pruebas, la valoración para el trasplante ¿dónde buscaste la primera información?

Aquí en la consulta contigo, cuando comenzamos a ver el libro de trasplante.

A día de hoy, ¿has conseguido resolver todas esas dudas concretas?

Todas no.

¿Cuáles quedan por resolver?

Sobre el proceso en sí, una vez que tenga los resultados de las pruebas ¿qué va a pasar?, ¿cómo será ese proceso y cuánto tiempo durará?...

¿Cómo es actualmente su situación física? ¿podrías describirla?

Estoy agotada, me levanto temprano y estoy bien hasta el mediodía y a media tarde ya estoy mal, entonces tengo que descansar unas 2 horas y estoy un poco mejor, aunque no como por la mañana.

¿Consigues dormir bien?

¡Bufo!, sin dormir desde el 10 de enero, actualmente me han recetado Orfidal.

¿Cómo se ha visto afectada tu situación emocional desde entonces?

Mi situación emocional es mucho peor que la física.

¿Y tu vida diaria, tus actividades cotidianas?

Fatal, lo peor es no poder hacer lo habitual, sentirte limitada.

¿Eso te genera ansiedad?

Si, por supuesto.

¿Qué has dejado de hacer?

Salir, no me apetece porque estoy agotada y no puedo con el cuerpo, sobre todo estoy mucho peor en el momento pre-menstrual, estoy mal cada vez más días antes de la regla y durante.

¿En qué medida se ha visto afectada la realidad de las personas próximas a ti?, ¿quizá podría responder a esto Cristina?

Quiero decir que lo más llamativo es que está muy sensible, llora mucho y por cualquier motivo, un simple anuncio de televisión le provoca el llanto. En mí genera ansiedad, estar pendiente de cómo está y de animarla.

Volviendo a ti, Belén ¿Tienes algún miedo?, ¿hay algo que especialmente te genere ansiedad?

Miedo a la operación, a la muerte y a que salga mal, quizá el temor a un rechazo sea lo peor. Me genera ansiedad la espera, el no saber qué va después de las pruebas.

Sé que te has puesto en contacto con otras personas ya trasplantadas, ¿Qué te interesa de sus experiencias, qué sueles preguntarles?

De momento he pedido información sobre pruebas, sobre si eran dolorosas y no mucho más.

¿Qué has demandado de la Asociación?

La asistencia psicológica y ahora me pondré en contacto también con la trabajadora social para resolver unas dudas sobre las subvenciones o pagos de los viajes a Santander.

¿Podrías decirnos, a tu juicio, cuáles son los aspectos sobre los que más tenemos que trabajar nosotras cuando nos encontramos ante un paciente de FQ en situación pre-trasplante?

La ayuda psicológica es fundamental, en general, son muchas cosas las que le vienen a una encima de pronto.

Muchísimas gracias por tu colaboración y ¡ánimo!



Industrial Olmar, Sociedad Anónima

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

www.olmar.com



Polígono de Falmurio, Nave 5 • 33438 Prendes (Carreño) Asturias
Telf.: 985 887 629 • Fax: 985 887 608 • Movil: 607 547 753



Adhesivos Camisetas

Regalos de Empresas

Avda. Portugal, 52 bajo
33207 Gijón (Asturias)



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



Avda. Torrelavega, 22 - 6º E • Tlfno: 985 30 02 13 • 33010 ONEDO • ASTURIAS



TRANSFORMADOS DEL ACERO, S.A.

Polígono Industrial nº1 - 33211 Tremañes (Gijón)
Telfs: 985 312 903 - 985 300 375. Fax 985 311 753
tracesa@redestb.es



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



A DOS METROS DE DISTANCIA

Cuando abrió los ojos pudo constatar dos hechos que emergían entre las brumas de su cerebro aturdido: primero, que había conseguido escapar de las tinieblas que lo retuvieron durante tres meses, (bueno, de eso se cercioraría en realidad bastante después), y segundo, que no estaba sólo. De algún modo ella no podía haberlo abandonado. En efecto, con enorme trabajo consiguió girar su cabeza hacia la izquierda y allí se le apareció, a unos dos metros de distancia, en una cama de lo que parecía la habitación de un hospital.

Lo último que difusamente recordaba era su desazón cuando llegó a casa, y la encontró echada en la cama, la ropa desordenada, la bata abierta, descui-

de aquel fatídico instante. Se percató que no podía moverse, apenas lograba girar la cabeza a los lados. Sin embargo su consciencia no parecía muy afectada por el desastre, cualquiera que hubiese sido éste. Deseó que el personal del hospital los hubiese colocado más cerca. Constató cuanto la necesitaba. La distancia de apenas dos metros que los separaba se le antojaba insostenible. Deseaba el contacto de su piel voluptuosa, de su brazo, de su muslo, de su pierna, del calor y frío de un cuerpo ajeno y, a la vez conocido, aunque sólo fuese para yacer tendido quieto pegado a ella, sin hacer nada más.

Pronto comenzó el desfile de visitas: llegó su padre, lo reconoció al instante. Lo contempló con ternura mientras observaba como lágrimas indisciplinadas surcaban en silencio las arrugas de su rostro venerable. Cuánto había envejecido en el poco tiempo que llevaba sin verlo. Se sintió culpable. Luego llegó su madre, tampoco le costó reconocerla, tan pequeñita y cariñosa como siempre, disimulando las lágrimas, que ella rara vez dejaba escapar. Y se fueron sucediendo más visitas: amigos, familiares, conocidos..., pero él deseaba que se marchasen pronto, que le dejarasen contemplar su cielo en exclusiva, que les dejarasen solos de una vez para poder amarse en silencio, a dos metros de distancia, que a veces le parecían miles de kilómetros y a veces sólo unos milímetros.

Rodolfo Pinos Tuero

dada, dejando escapar sus ubérrimos y nacarados pechos; luego su intento desesperado de pedir ayuda por teléfono, no sabía a quién, a un médico, a una ambulancia, a quien fuera, y su propio lento desvanecimiento, las malditas tinieblas que sin dolor se iban apoderando de él, sumiéndolo en un sueño que pudo ser letal.

En el hospital, porque era un hospital, de eso empezaba a estar seguro, intentó llamarla, decir algo, pero no pudo: por alguna razón el aire se le escapaba misteriosamente sin transformarse en sonido ninguno. Era un horrible despertar, tenía que ser una pesadilla, tanto horror no podía ser cierto..., pero lo era. De alguna manera supo que aquello era la realidad, su realidad a partir

LOS ESCOLINOS

U.M.A.(Unión de Discapacitados del Principado de Asturias) viene realizando desde el año 2001 numerosas actuaciones en el ámbito del mundo escolar con la finalidad de concienciar a los niños y niñas de los distintos aspectos del mundo de la discapacidad, ya sean acercándolos a los distintos problemas a los que nos enfrentamos, como pueden ser los derivados de nuestras discapacidades o los de origen sociopolítico, como son las barreras urbanísticas y arquitectónicas, la discriminación laboral, y un largo etcétera.

El resultado de nuestro buen hacer año tras año, del esfuerzo de nuestros trabajadores y colaboradores, y del apoyo del profesorado ha convertido a UMA y a sus campañas escolares en el referente a la hora de difundir el mensaje de la igualdad de oportunidades de todos los ciudadanos y del respeto a los derechos de las personas con discapacidad.

No es de extrañar entonces que en el pasado mes de diciembre de 2006 la Escuela "Los Escolinos", centrada en la educación infantil entre 0 y 3 años, solicitara nuestra



colaboración para complementar su programa educativo y acercar el mundo de la discapacidad a sus alumnos. Atendiendo a la edad de los participantes, se preparó una actividad especial. Así dos trabajadores de UMA y dos colaboradores se desplazaron hasta la escuela y, con más de sesenta atentos niños alrededor, organizaron una amena jornada, que consistió en la lectura de varios cuentos infantiles por parte de una de nuestras colaboradoras, una niña de 10

años usuaria de silla de ruedas. Todos se rieron mucho y los niños tuvieron la ocasión de comprobar que una niña con discapacidad en nada se diferencia de ellos, que se ríe, juega, entristece y reclama atención igual que cualquier otro niño. Es, sin duda, difícil valorar el impacto en niños de tan poca edad, pero no hay ninguna duda de que este es el camino para construir un futuro de ciudadanos concienciados.

Bonomovie



Adquiere tu Yelmo Bonomovie en taquilla. Disfrutarás del mejor cine a unos precios inmejorables. Tú eliges.

Adquiere tu Bonomovie, elige y disfruta

más información en www.yelmocineplex.es

13 salas para disfrutar del cine en toda su amplitud

venta anticipada

por teléfono: **902 22 09 22**

por internet: www.yelmocineplex.es
www.cinentradas.com

YELMO CINEPLEX
OCIMAX GIJÓN

diversión garantizada

Nf

ACTITUD ANTE LA NEUROFIBROMATOSIS

Desde neurofibromatosis siempre estamos dispuestos a cumplir nuestros objetivos, a pesar de tener el handicap de ser una Asociación pequeña, que no crece tan rápido como nosotros desearíamos. Esto nos lleva a ir excesivamente despacio en las aspiraciones y en los logros que queremos conseguir.

Por eso, nos gustaría solicitar al resto de las Asociaciones que forman parte de COCEMFE-ASTURIAS, ayuda en la divulgación de nuestra enfermedad. Si conocéis alguna persona afectada o familiar de afectados de Neurofibromatosis, intentad ponerla en contacto con nosotros. Os vamos a explicar el por qué de nuestra dificultad.

En la actualidad se diagnostica la enfermedad precozmente, en la infancia, que es donde se tiene que actuar y controlar con mayor rigor y rapidez.



ITMA
EMPRESA DE SERVICIOS

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR
Certificada en Calidad y Gestión Medioambiental
(ISO 9.000 e ISO 14.000)

Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5
33428 LLANERA - ASTURIAS
Tel. 985 264 193 · Fax. 985 265 967
itma@itmasal.com
www.itmasal.com

Limpeza integral de vehículos y tratamientos de chapas
Limpeza de edificios, locales y persianas a domicilio

**ORTOPEDIA
CENTER**

CALZADO PARA DIABÉTICOS
DESCANSO Y BIENESTAR

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



**Hierros
José Fernández |s.a.**



Apartado de Correos 40
Avenida de Viella, 13 / 33420 Lugones (Asturias)
Teléfonos. 985 260 281 - 260 282 / Fax 985 260 052

Ruvicam, s.l.
Excavaciones y Transportes

C/ Alfredo Truán, 9-1º.
33205-Gijón

Tel. 985 346 659

Fax. 985 353 211



Cuando el diagnóstico se hace en la edad adulta, éstos tienen menos riesgo de padecer lesiones, salvo las dermatológicas, si hasta entonces no las han tenido. Por eso nuestro interés en contactar con los padres de los niños que padecen Nf.

La actitud de los padres cuando un hijo es diagnosticado de Neurofibromatosis es de sorpresa y desconcierto ante una enfermedad de la que probablemente no habían oído hablar hasta ese momento, y a la que tendrán que adaptarse y acostumbrarse para el resto de sus vidas. Pero las reacciones no son siempre iguales, cada persona es diferente de otra y por tanto reacciona de distinta forma. Aunque nosotros las englobamos en dos.

Tras el desconcierto y la sorpresa inicial, algunas personas muestran interés y ansias de saber y querer conocer a otros afectados o familiares de los mismos. Sin embargo otras, sólo quieren saber en qué consiste la enfermedad y nada más, mientras no se produzcan lesiones y/o discapacidades se encierran en una concha de la cual no quieren salir.

Esta segunda actitud es la que nos perjudica, ya que no podemos crecer ni mejorar si no nos ayudamos aními-

Nuestra Asociación está en contacto con la Asociación Española de Nf. Que nos envía boletines trimestrales con información tanto nacional como internacional. En estos figura el censo aproximado de los afectados por Nf.

Asturias está estancada, reflexionando sobre esto hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- 1º La Asociación Asturiana no está llegando a las familias y a los afectados.
- 2º Estos están escondidos en su coraza y hay que ayudarlos a salir de ella.

camente y nos apoyamos en las solicitudes de mejoras en la prestación de los servicios sanitarios y/o sociales. Generalmente estos padres son los que más ayuda necesitan por la soledad a la que ellos mismos se someten.

Cuando te dicen que padeces una enfermedad, o que tu hijo es quién la padece, se produce un gran caos dentro de tu cabeza. Primero tenemos que entender lo que nos están contando, después "digerirlo" y por último vivir con ello.



En la actualidad se diagnostica la enfermedad precozmente, en la infancia, que es donde se tiene que actuar y controlar con mayor rigor y rapidez.



Estas tres etapas son difíciles, y cada una de ellas necesita su enfoque y su ayuda. No se consiguen superar si no se comparten con los demás: familia, amigos, afectados y sus familiares. Cada uno aporta una parte que vamos a necesitar en el futuro, tanto inmediato como más lejano. Por eso necesitamos vuestra ayuda. Gracias.

En los siguientes números de la revista, os seguiremos contando en qué consiste nuestra enfermedad para un mayor conocimiento.

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



Ctra. Gijón - Oviedo. 33392 Porceyo - Gijón
Tif.: 985 167 671 - Fax: 985 168 682

**ALCES
LOS CATALANES**

Avda Manuel Llana, 5 - Gijón
Tel. 985 152 776

Severo Ochoa, 7 - Avilés General Elorza, 62 - Oviedo
Tel. 985 510 038 Tel. 985 299 758

Mantas
Edredones
Toallas
Sábanas
Camisas
Pantalones
Jerseys
Ropa de trabajo

**CONSTRUCCIONES
SILCA SA**



Casimiro Velasco, 16 bajo. 33201 Gijón - Tif.: 985 346 756
Av. de Langreo, 9 bajo. 33186 El Berrón (Siero) - Tif.: 985 744 067



HISPATEC
Española de Tecnología, S.L.

Ctra. As-18, km. 21,900.
Puente Seco - Rocas
33211-Gijón (Asturias)
Tif.: 985 307 124.
Fax: 985 307 549
roces@hispattec.com
www.hispattec.com



José Vega y Mónica Oviedo en la firma del protocolo de colaboración para el equipamiento general del **Centro de Atención Integral** destinado a personas con discapacidad física y/u orgánica gravemente afectada de Viesques. CajAstur aportó 308.000 euros.

Entrevista con **José Vega Martínez**

Gijónés, de 53 años de edad, en 1976 se incorpora a la red comercial de Cajastur en el occidente de Asturias. A los 25 años promociona a su primer puesto directivo en la Caja, y un poco más tarde en 1984 obtiene su primera jefatura; desde entonces ha desempeñado diferentes responsabilidades. En los últimos años se ocupaba de la Administración de Secretaría General, con un conocimiento muy cercano de la Obra Social y Cultural, Comunicación y Publicidad.

¿Que retos u objetivos se ha planteado y se plantea en su gestión diaria y en su vida?

En primer lugar, y de forma genérica, trato de ser útil a la sociedad a la que pertenecemos y con la que convivimos; en segundo, intento tener siempre como referencia el trabajo bien hecho (que no siempre resulta fácil y cómodo) y por último no perder nunca la orientación hacia los más necesitados.

¿Qué objetivo tiene la Obra Social y Cultural de la Caja?

Uno de los rasgos diferenciadores de las Cajas, en general, con sus competidores es que el dividendo que aquéllas destinan a final de año a su clientela, lo abonan, en un sentido amplio, en forma del denominado "dividendo social" de sus Obras Sociales y Culturales, a toda la sociedad que nos rodea. Pero a diferencia de otras entidades de la competencia, Cajastur no solo atiende las grandes operaciones de imagen y de rentabilidad sino que debido a su fuerte identidad regional atiende también las peticiones de los grupos menos importantes. Son varios miles los expedientes que se abren cada año en demanda de ayuda, subvención y patrocinio. En los últimos el importe destinado a obra sociales por la Caja se ha incrementado de forma importante.

Durante el año pasado fueron invertidos por la Caja, a través de su Obra Social y Cultural, 29 millones de euros, unos 5.000 millones de las antiguas pesetas. Y para este año está prevista una aportación al fondo de la Obra de 31 millones de euros. Las cajas de ahorros, en general, destinamos a obras sociales, en conjunto, un presupuesto superior al propio del Ministerio de Cultura de nuestro país.

¿Cree que Asturias está pasando por un buen momento en sus aspectos culturales y sociales?

Sin lugar a duda. Nunca hasta ahora se había podido constatar tantas actividades y posibilidades diversas sobre el arte y la cultura en general. Hace unos 30 años casi nadie programaba culturalmente, y las cajas eran casi una excepción que daban la nota muy positivamente con exposiciones, cine, conciertos, publicaciones. Ahora felizmente todas las instituciones (estado, autonomía, ayuntamientos) programan, con lo que se produce un importante aumento tanto en el número como en la pluralidad de la oferta. Y a ello la Caja sigue contribuyendo decisivamente con sus actividades de obra propia, con sus exposiciones, música, teatro (de adultos, profesional, amateur, costumbrista, asturiano..), danza, las actividades recreativas para niños, las ferias, sus importantes publicaciones, etc... Y por último las cuestiones finalistas de subvención y ayudas a más de mil proyectos relacionados con lo docente y lo social.

El apartado social está superando el tercio de reparto más o menos que le podría corresponder junto a lo cultural y a la docencia y la investigación. Además en las cuestiones estatales y autonómicas debemos ser optimistas con la nueva Ley de Dependencia.

¿Qué prioridades dan ante las innumerables peticiones de ayuda que tienen?

Efectivamente es obligado priorizar sin excluir, a priori, a nadie. En estos momentos, y sin dejar de lado a la cultura como hemos visto anteriormente, los órganos de gobierno y demás directivos de la institución, mantenemos una clara orientación hacia las actividades sociales en general, y muy en particular hacia la investigación técnica y sanitaria, ha-

cia la dependencia en general, léase discapacidad, enfermedad, personas mayores, personas en inclusión y exclusión social, infancia, etc.

Hemos de resaltar que tenemos como referencia dos instituciones modelo en España: el IUOPA (Instituto Universitario Oncología Obra Social Cajastur del Principado de Asturias) y el Centro de Investigación de Lógica Difusa (European Centre for Soft Computing). Dos instituciones importantísimas que trabajan, la primera con los profesores López Otín (un número uno en las publicaciones científicas sobre el cáncer en la actualidad) y que dirige el no menos prestigioso cirujano doctor, profesor y otorrino Carlos Suárez. En la segunda un grupo de investigadores de diferentes nacionalidades europeas y americanas realizan sus investigaciones en torno a la robótica y la domótica para hacernos a todos, especialmente a los mayores, la vida más fácil en el hogar, en nuestro coche, en la empresa...

¿Es la discapacidad un tema importante en sus ayudas y patrocinios?

Sin lugar a duda, y de ello pueden dar fe las importantes ayudas que año tras año concedemos a las asociaciones y federaciones.

¿Qué opina de una organización como COCEMFE?

Positivamente, y no podía ser de otra manera cuando estamos a su lado todos los años, y también y más importante aun porque protege y aún esfuerzos en favor del tejido asociativo de las personas con discapacidad haciendo más fácil el día a día de todas las asociaciones. Y me han sorprendido muy gratamente el alto nivel de su organización, su gestión diaria, su capacidad para crear y atender infraestructuras en torno a la discapacidad como son sus centros especiales de empleo, en el campo del marketing, el diseño, la edición, la organización de jornadas y congresos, etc. Y por supuesto ese ex-



Las cajas de ahorros, destinadas a obras sociales, un presupuesto superior al propio del Ministerio de Cultura de nuestro país.

traordinario Centro de Atención Integral para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectada, impulsado por COCEMFE-ASTURIAS en Viesques-Gijón y cuya inauguración tendrá lugar próximamente. Este centro, en el participamos con 308.000 euros para equipamiento interno, es uno de mis primeros expedientes de trabajo instruidos desde mi llegada y que abordé con mucha ilusión, tanta como si para mí fuera. Tengo que resaltar que fue, como digo, una de mis primeras satisfacciones al ver atendida la petición con mucha rapidez por nuestros órganos de gobierno, que siempre se muestran cercanos a este tipo de necesidades. Lamento, si acaso, que por imponderables por todos conocidos el Centro no pueda estar ya funcionando si bien nuestra ayuda está disponible desde el primer día hace ya más de año y medio.

¿Qué puntos fuertes y débiles observa en torno a las asociaciones que trata diariamente?

En positivo la fuerte ilusión, y buena voluntad, con que abordan su trabajo y sus ganas de hacer para conseguir mejoras hacia sus asociados. Tengo que resaltar algunas iniciativas de algunos colectivos que mediante premios y concursos ponen en evidencia las importantes necesidades todavía presentes en nuestra sociedad en torno a la discapacidad. Recuerdo los premios anuales que concede COCEMFE reconociendo entre otras las acciones destacadas de algunas empresas contratando discapacitados, o esas acciones especiales en torno al deporte y al turismo. En negativo un fuerte liderazgo y personalismo en algunos directivos de asociaciones de enfermos y discapacitados, lo cual no re-

sultará especialmente bueno cuando se produzca la pérdida de alguno de ellos, la falta de trabajo en equipo, y la poca profesionalidad, en algunos casos, no orientada hacia el marketing y la comunicación, disciplinas sin las que hoy no se realiza ninguna actividad con logros satisfactorios. También me produce lástima ver cómo algunas asociaciones en algunas localidades podrían estar unidas, pues con la unión dicen se hace la fuerza, se duplican esfuerzos, y muchas veces por haber tenido una discusión o discrepancia de pareceres ya se produce la excisión.

¿Qué actividades le gustaría desarrollar más exhaustivamente?

La falta de ocio y tiempo libre queda compensada por mi dedicación plena a todos los que conmigo se relacionan. Pero nuestra gestión diaria no se limita a una dirección rutinaria o a un control, desarrollo y gestión presupuestaria sino que va mucho más allá a través de un contacto directo con las personas y sus asociaciones en entrevistas, reuniones, ruedas de prensa, inauguraciones, presentaciones, etc. que realizamos con verdadera vocación y en equipo desde los primeros niveles de responsabilidad incluida el Área de Relaciones Institucionales y Asuntos Sociales, como desde las Direcciones de Zona y Oficinas de la Caja. Personalmente, por mi carácter extrovertido y predisposto hacia los demás, me gustaría poder atender y estar, en todas partes y a todos. Ello es imposible. Y como muestra de cuanto digo recuerdo algunos fines de semana, de viernes a domingo, en los que comparecimos en 6 ó 7 actividades diversas. Nos reconforta y congratula que la presencia de la Caja en estos actos sea tan apreciado y valorado por las entidades que nos invitan y con las que trabajamos en identidad de objetivos.

¿Proyectos en general para este año 2007?

Se nos critica constructivamente, en ocasiones, que no transmitamos

adecuadamente a la sociedad que nos rodea lo mucho y bueno que realizamos en favor de los demás, por ello estamos en una fase de amplia difusión de nuestras acciones bien a través de nuestra página web, bien a través de la prensa, con campañas publicitarias tan elocuentes como la última referente a "Invertimos en Vida", o por medio de las asociaciones y colectivos beneficiarios de nuestras ayudas. En este sentido siempre que la Caja recibe un reconocimiento lo trasladamos automáticamente a nuestra clientela que con su fidelidad hace posible que la Caja exista desde hace 127 años, se mantenga y fortalezca, y su Obra Social y Cultural pueda seguir distribuyendo a todos el dividendo social tan esperado.

¿Sus últimas palabras de despedida?

Creo sinceramente que vivimos en una época si no difícil, al menos diferente a las pasadas. Todo gira a una velocidad de vértigo, las ofertas e impactos tecnológicos/culturales son múltiples y variados de tal manera que no nos da prácticamente tiempo a elegir, y en donde prima, por encima de casi todo, un materialismo y un consumismo importante. Además aplicamos continuamente el "locus externo", yo no soy culpable de nada, la culpa la tiene siempre nuestro prójimo. Por ello, una de las premisas que intento seguir es escuchar a todos y ser feliz cada día, recordando que no es más feliz el que más tiene sino el que menos necesita.

Y reflexionando al final de la jornada con la evaluación de qué me falta, qué me sobra, respecto a lo vivido personalmente en esas horas con los enfermos y discapacitados principalmente. Finalmente uno no se queda con las muchas horas dedicadas al trabajo sino con el privilegio de encontrarse bien y de poder servir a los demás desde esta plataforma privilegiada que son las Obras Sociales y Culturales de nuestra querida Caja de Ahorros de Asturias.

Negociación Colectiva y Discapacidad

Nuria González Gómez
Responsable Departamento
de Servicios Sociales UGT Asturias

Las personas con discapacidad tienen una tasa de actividad del 32%, que es la mitad de la media general, y una tasa de paro del 26%, más del doble que la de la media.

Para UGT es fundamental la integración desde todos los ámbitos sociales, pero uno de los factores más integradores es el laboral. En este sentido, la Negociación Colectiva resulta el instrumento más adecuado para que actuemos en la promoción en el acceso y mantenimiento del empleo para personas con discapacidad.

Por ello, fruto del Acuerdo Interconfederal para la Negociación Colectiva de 2005, sindicatos y empresarios han elaborado un informe, en el que se analizan los factores externos al lugar de trabajo que influyen en las oportunidades de las personas con discapacidad para obtener un empleo, así como el estudio de medidas que podrían contribuir a eliminar obstáculos.

Dentro de las recomendaciones que sindicatos y empresarios realizan a l@s negociadores/as, destaca la promoción en los procesos de negociación colectiva **el cumplimiento de la cuota de reserva del 2% en empresas de más de 50 trabajadores/as.**

En España una décima parte de las personas padecen algún tipo de discapacidad, es decir unos 3,5 millones, y aproximadamente la mitad se encuentran en edad de trabajar.



Esta es una de las apuestas fundamentales que desde UGT se ha venido realizando a lo largo de los años.

Entendemos que lo fundamental siempre ha sido la integración laboral de las personas con discapacidad en el mercado de trabajo ordinario. Ahora esta prioridad sindical, se ha visto reforzada con el establecimiento como prioridad por parte de las organizaciones sindicales y empresariales. Para que la integración se produzca desde todos los ámbitos, es primordial el laboral.

En cuanto al empleo público, se demanda la adaptación de las pruebas de selección y establecer turnos específicos de selección, con la adaptación de los puestos de trabajo y del entorno laboral, eliminando barreras y facilitando la integración de este colectivo.

En el empleo protegido, es necesaria la creación de un Registro de Centros Especiales de Empleo para efectuar el seguimiento de las condiciones laborales y de empleo, así como el cumplimiento de las obligaciones en materia de representación de l@s trabajador@s.

[Obras] [Interiorismo] [Equipamientos Integrales]

APSA
COMERCIAL - TÉCNICA - INTEGRAL

Pob. Ind. de Roces, 3 - c/Benjamin Franklin, 344
33211 Gijón - ASTURIAS
Tfno.: 985 16 86 86 - Fax: 985 16 74 04
apsa@apsanet.com - www.apsanet.com

Mobiliario de Oficina
Instalaciones Deportivas
Equipamiento Hostelería
Equipamiento Geriátrico
Equipamiento Clínico
Material de Oficina
Material Didáctico
Mobiliario Infantil
Audiovisuales e Informática
Bibliotecas y Archivos Móviles

iluplax

CENTROS COOPERATIVOS
CENTROS EMPRESARIALES
CENTROS DE INVESTIGACIÓN
CENTROS DE FORMACIÓN
CENTROS DE SERVICIOS
CENTROS DE INVESTIGACIÓN
CENTROS DE INVESTIGACIÓN
CENTROS DE INVESTIGACIÓN

CTRA. OVIEDO - SANTANDER, KM 8 - 33188 - ANQUELLES - BIERO - ASTURIAS
TFNO. 985 744 625 - FAX. 985 742 737 - www.iluplax.es - iluplax@iluplax.es

¡HOLA, BUENOS DÍAS!, SOMOS COCEMFE-ASTURIAS



El Servicio de Integración Laboral (en adelante S.I.L.) es un servicio especializado en la intermediación laboral para personas con especiales dificultades para acceder al mercado laboral. Es una figura totalmente adecuada para cumplir el mandato de la Ley 13/1982, de 7 de Abril, de Integración Social de Minusválidos (LISMI) de prestar un servicio de empleo específico para personas con discapacidad y también para realizar acciones positivas tendentes a conseguir la integración social de éstas.

COCEMFE entiende los Servicios de Integración Laboral como un aspecto esencial en sus planes de acción para la integración social y laboral de las personas con discapacidad. Por ello ha incorporado en sus objetivos estratégicos de crecimiento, los Servicios de Integración Laboral como una prioridad, contribuyendo desde el año 1999 a mejorar las posibilidades de acceder al empleo de miles de demandantes con discapacidad, realizando de forma integral las siguientes actuaciones entre otras muchas:

- Sensibilización del sector empresarial sobre las discapacidades y la influencia que éstas pueden tener en el normal desarrollo de la actividad productiva.
- Promoción de la bolsa de empleo en función de los sectores y empresas más demandadas por nuestros usuarios.
- Difusión del servicio y de su bolsa de trabajadores en publicaciones empresariales y foros de empleo.
- Asesoramiento a grandes empresas sobre el cumplimiento de la cuota de reserva y las medidas alternativas...

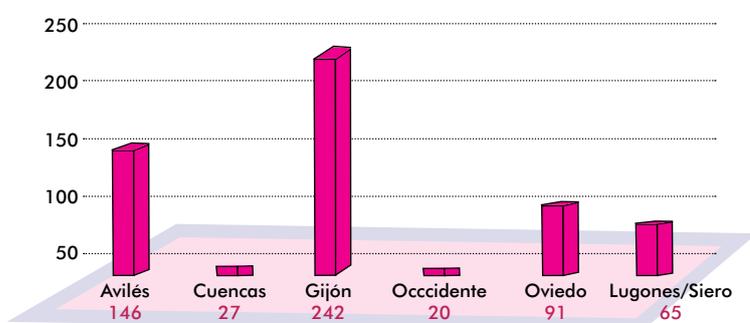
LAS VISITAS A LAS EMPRESAS

Tenemos muy presente que la integración social de las personas con discapacidad no se conseguirá plenamente si no hay una verdadera integración laboral, haciendo necesario romper una serie de ideas preconcebidas que no se ajustan a la realidad. Desde esta premisa, comentamos nuestra experiencia dentro de las **Visitas a las Empresas**, para nosotros uno de los motores que hacen funcionar el engranaje del S.I.L.

No existen fórmulas magistrales, como para casi nada; sin embargo, si hay mucho trabajo detrás de cada resultado, por pequeño que éste sea. Es una labor constante de imbricación en el tejido empresarial: conocimiento del entorno, conocimiento de la situación laboral de las personas con discapacidad, dominio de las necesidades básicas de nuestros usuarios respecto a su incorporación al mercado laboral, amplia red de relaciones y convenios con Asociaciones empresariales, entidades etc.

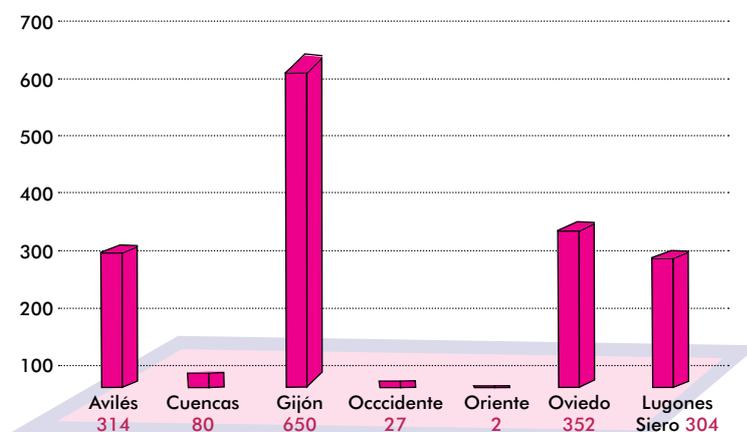
Visualicemos un par de gráficos históricos en los que podremos ver con mayor detenimiento la evolución que se ha producido en nuestra interrelación con el sector empresarial, el primero va desde el 1 de enero de 1999 al 15 de febrero del 2003.

Nº de Empresas que hay en bolsa por Zona Entre 01/01/1999 y 15/02/2003



Lo primero que se observa es una clara supremacía en cuanto a las visitas del llamado "ocho asturiano", Gijón, Oviedo, Avilés más la zona formada por Siero y Lugones, es decir, la franja central asturiana. Ésto tiene una explicación, es la zona de la región mejor comunicada, por lo tanto, la que concentra al mayor número de empresas tanto de mediano como de gran tamaño.

Nº de Empresas que hay en bolsa por Zona Entre 01/01/1999 y 15/02/2007



En este segundo gráfico histórico que va desde el año 1999 hasta la actualidad, podemos apreciar como la evolución ha variado, tanto en el caso de Gijón que sigue en cabeza con 650 sociedades visitadas, como las zonas de Oviedo y la unión de Siero y Lugones, donde se observa un considerable aumento de las mismas, debido a la últimas campañas realizadas por los Promotores Laborales. No podemos olvidarnos del objeto de estos acercamientos al empresariado, que es conocer la realidad laboral de la región, sus necesidades y por supuesto estar cerca de nuestros asociados, que nos conozcan y nos vean como una verdadera llave de acceso al mercado laboral.

En definitiva, con el trabajo realizado desde el S.I.L de COCEMFE-ASTURIAS contribuimos a la asignación adecuada de los recursos humanos, la competitividad de las empresas, la capacitación de trabajadores y el dinamismo y equilibrio del mercado laboral. Todo ello a través de nuestro acercamiento a las necesidades de las sociedades desde el conocimiento de un colectivo, el de las personas con discapacidad, con una tasa de ocupación en aumento, aunque muy alejada aún de la media europea; **que esto deje de ser así, depende de todos.**

Carlos Gutiérrez López
Servicio de Integración Laboral



asturlet
PRODUCCIÓN GRÁFICA

FOTOMECÁNICA | FOTOCOMPOSICIÓN | FILMACIÓN MAC / PC

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

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

GUÍA DEL CONSUMIDOR CON DISCAPACIDAD EN ASTURIAS

El pasado 15 de marzo coincidiendo con la celebración del Día Mundial de los derechos del consumidor, tuvo lugar la presentación de la **GUÍA DEL CONSUMIDOR CON DISCAPACIDAD EN ASTURIAS**, realizada por COCEMFE-ASTURIAS, en colaboración con la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo del Principado de Asturias.

En el acto, celebrado en el Centro Municipal Integrado de Pumarín Gijón Sur, y organizado por el Ayuntamiento de Gijón y la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo, fueron también presentados otros materiales de educación, como una exposición sobre "Telefonía e Internet" a disposición de los ciudadanos del 15 de marzo al 13 de abril, los Talleres educativos infantiles, "Comprame algo", dicha actividad se desarrollará con cuatro cuentos, que pretenden enseñar a los niños a reflexionar sobre las diferencias entre el consumo y el consumismo, y la "Guía del usuario del sistema arbitral" que recoge la memoria de diez años de funcionamiento de la Junta Arbitral de consumo del Ayuntamiento de Gijón.

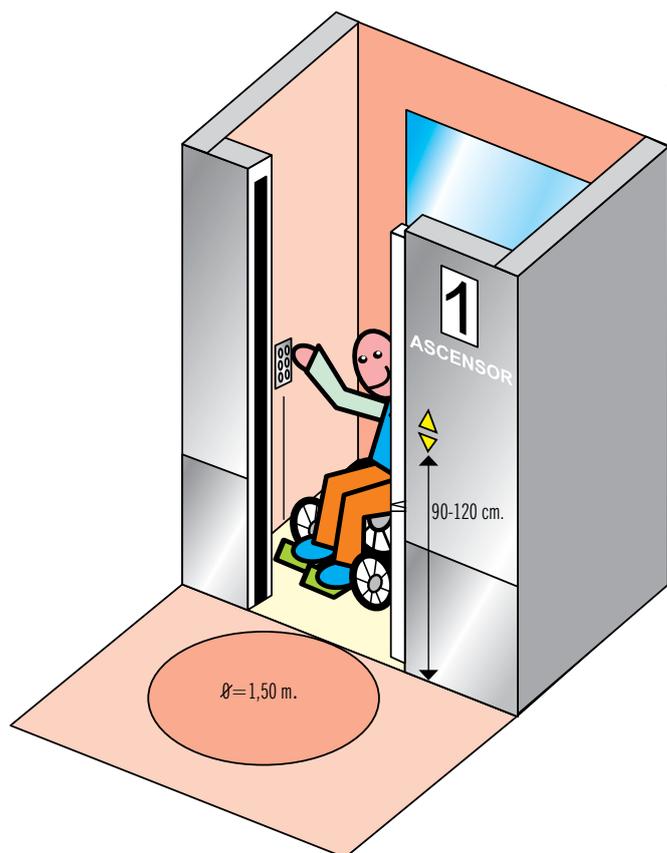
Inauguró los actos la Concejala de Participación Ciudadana y Consumo del Ayto. de Gijón, **Hortensia Fernández Vidal**, la cual tras dar la bienvenida a los allí presentes, cedió la palabra a **Lucía Antuña**, Jefa de Servicio de Consumo del Ayto. de Gijón que ofreció una interesante explicación del sistema arbitral de consumo.



Juán Llana, director de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo, agradeció al Ayuntamiento de Gijón la buena acogida y el esfuerzo mostrado en la celebración del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, tras lo cual **Mónica Oviedo** Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS hizo un breve desglose de la Guía del Consumidor con discapacidad en Asturias, objeto de la presentación.

Dada la continua demanda de información, especialmente en temas de vivienda, transporte y ocio, detectada desde COCEMFE-ASTURIAS a través de las dieciocho Asociaciones de Personas con discapacidad física y orgánica que la integran, se vio la necesidad de elaborar una guía práctica y manejable, que pudiera llegar al mayor número posible de personas con discapacidad.





Ejemplo ascensor: A la entrada del ascensor existirá un espacio libre de obstáculos, donde pueda inscribirse una circunferencia de 1,50 m. El ancho mínimo de la cabina es de 1,10 m y el fondo 1,40 m.

La guía, primera que se publica en el Principado con estas características, contiene aspectos importantes para los consumidores en general y, más específicamente, para las personas con discapacidad física y orgánica, tratando aspectos como la vivienda accesible, las medidas fiscales de apoyo a personas con discapacidad y sus familias, o la accesibilidad en el transporte.

Está estructurada en nueve capítulos:

- ▶ Accesibilidad en el medio urbano.
- ▶ Accesibilidad en la edificación.
- ▶ Vivienda accesible.
- ▶ Accesibilidad en el transporte.
- ▶ Ayudas técnicas.
- ▶ Turismo y ocio accesibles.
- ▶ Medidas fiscales de apoyo a personas con discapacidad y a sus familias.
- ▶ Organizaciones de consulta y reclamación y Bibliografía y fuentes documentales.

Sensible ante este problema, reconocido incluso por la Ley del Principado de Asturias de los Consumidores y Usuarios, la cual contempla a los ciudadanos con discapacidad como un colectivo de especial protección, el gobierno del Principado ha adquirido el compromiso de cooperar en la publicación de la Guía y, de este modo, crear una tendencia para el futuro que no se agotará con esta publicación, en palabras de Juan Llana, Director de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo.

El acceso a la información es un derecho básico de los ciudadanos, aunque no todos pueden acceder con las mismas garantías a los puntos de información establecidos. Nos referimos a las consabidas barreras arquitectónicas y a las limitaciones físicas que tienen algunas personas, en muchos casos derivada de su discapacidad.

La prestación de información y orientación especializadas constituye una respuesta a la necesidad que el colectivo de personas con discapacidad tiene de acceder a los recursos sociales, así como ejercitar sus derechos en un marco de igualdad de oportunidades.

A buen seguro que esta pequeña guía prestará a las personas con movilidad reducida una importante ayuda en el ejercicio de sus derechos de ciudadanía.



Ejemplo de Baño Accesible (medidas en cm.)

Si lo desea, puede descargar esta publicación en la Web www.cocemfeasturias.es



INFORMAR es EDUCAR

Frecuentemente se asocia la discapacidad con la falta aparente de alguna función, ya sea esta física o psíquica, que revela a simple vista las necesidades especiales de la persona que la padece. Sin embargo, esto no siempre es así. Hay hombres y mujeres que han nacido con una discapacidad que no se ve, pero que sí la sienten y padecen, social y personalmente. Se trata de personas que tienen sus órganos internos dañados.



Por desconocimiento, muchas veces se ignora la existencia de gran número de enfermedades catalogadas como discapacitantes, según sus características y la repercusión en la calidad de vida de quienes las padecen. Personas que viven con una discapacidad invisible, con una discapacidad orgánica.

El pasado 7 de marzo, la Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS organizó una Jornada, titulada

“Informar es educar”. Consistió en una mesa redonda en la que participaron cuatro de las dieciocho Asociaciones federadas a COCEM-

FE-ASTURIAS, con la característica común de que todas ellas integraban a personas con discapacidades orgánicas.

La Jornada tuvo lugar en el Centro Municipal Integrado de Pumarín Gijón-Sur, con el objetivo principal de hacer visible este tipo de discapacidades a través de la experiencia de los propios trabajadores y directivos de las asociaciones, con un lenguaje sencillo y claro, accesible al mayor número posible de público.

Abrió el acto **Mónica Oviedo**, vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS, quien explicó de forma resumida el trabajo diario de la Federación a través de las distintas áreas de trabajo, en las cuales se estructura, y los principales programas llevados a cabo por las mismas.

Javier Mateos, Coordinador de la Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS, hizo un resumen de las actividades que dicha comisión realiza en la actualidad, entre la que se encuentra la campaña *“Educar en la diversidad”*, que se está llevando a cabo en varios centros educativos inicialmente de Gijón, todos ellos de referencia motórica.

El objetivo principal de la jornada es hacer visible este tipo de discapacidades a través de la experiencia de los propios trabajadores y directivos de las asociaciones, con un lenguaje sencillo y claro, accesible al mayor número posible de público.

ASOCIACIONES INTERVINIENTES EN LA JORNADA

► **CÉBRANO** (ASOCIACIÓN DE AFECTADOS POR LESIÓN CEREBRAL SOBREVENIDA).

La trabajadora social **Luisa Méndez**, explicó las principales causas que pueden producir una Lesión Cerebral Sobvenida: los accidentes cerebro-vasculares, y los traumatismos craneales. Asimismo hizo un repaso de los programas con los que cuenta la asociación, como el de Rehabilitación Continuada, tanto física, psicológica, neurosicológica y logopédica, de gran importancia para este tipo de afectados; la Campaña de Prevención Vial, llevada a cabo en los colegios, y los Cursos Formativos, entre los que cabe destacar aquellos dirigidos a profesionales/cuidadores implicados en la atención directa a las personas con daño cerebral sobvenido, y en los que se informa sobre las estrategias adecuadas para adaptar su trabajo a las necesidades especiales que presentan.

► **ACCU-ASTURIAS** (ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA).

Su vicepresidente, **Pedro Barbillo**, explicó en que consiste la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y las dos patologías más comunes con que cursa: la Colitis ulcerosa y la Enfermedad de Crohn. Barbillo enumeró sus principales diferencias: la colitis centra la inflamación en la mucosa y la ulceración en el colon (desde el recto), mientras que la enfermedad de Crohn puede atacar a cualquier parte del tubo digestivo (desde la boca hasta el recto, a cualquiera de sus tejidos).

Esta enfermedad de etiología desconocida, presenta periodos de actividad o brotes, alternados con periodos de inactividad o remisión.

► **ASNEFI** (ASOCIACIÓN ASTURIANA DE NEUROFIBROMATOSIS).

Intervino a continuación su presidenta, **Inmaculada Sánchez**, la entidad que cuenta con poco tiempo de existencia y que, en palabras de su presidenta, nace con importantes problemas, debido a sus especiales características, lo que implica que muchos de los afectados, o que tienen hijos en esa situación, no quieran afrontar la discapacidad, especialmente si no tienen síntomas visibles, como las manchas de color café con leche, o neurofibromas, característicos de esta enfermedad, muy poco conocida incluso en el ámbito sanitario. Existen dos tipos de Neurofibromatosis: la NF-1 es la más frecuente, afectando a una de cada 3.000 personas, y la NF-2, con incidencia en una de cada 30.000.

► **AENFIPA** (ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS).

Cerró la Jornada la intervención de **Maite Lavín**, vicepresidente de, quien explicó al público asistente las principales características de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, las dos patologías que esta Asociación recoge. Mientras que la fibromialgia se caracteriza por un dolor generalizado, acompañado de un agotamiento profundo, el síndrome de fatiga crónica es una afección de cansancio o agotamiento fuerte y prolongado, que no se alivia con el descanso. También mencionó los problemas específicos con los que estos enfermos se encuentran para establecer un diagnóstico correcto, ya que no existe ninguna prueba analítica de laboratorio, diagnosticándose por eliminación, mediante exploraciones complementarias.

www.ruralvia.com/asturias

Banca Internet



**Ponte
las zapatillas,
nos vamos
al banco.**

Haz todas tus gestiones bancarias sin salir de tu propia casa.
Accede a tus cuentas.
Realiza traspasos, cobros o pagos.
Compra y vende acciones, fondos de inversión.
Y mucho más.
Todos los días a cualquier hora.



CAJA RURAL
www.ruralvia.com/asturias

NECESITAMOS MÁS DE TRES MILLONES DE AMIGOS...

¡YO TAMBIÉN!

En el número anterior de nuestra revista les informábamos del nuevo proyecto que Cocemfe y la empresa GPS han puesto en marcha, **“La Cinta Solidaria”**, una cinta multicolor de atractivos y variados diseños, que sirve para llevar el móvil, las llaves, MP3, acreditaciones, etc.



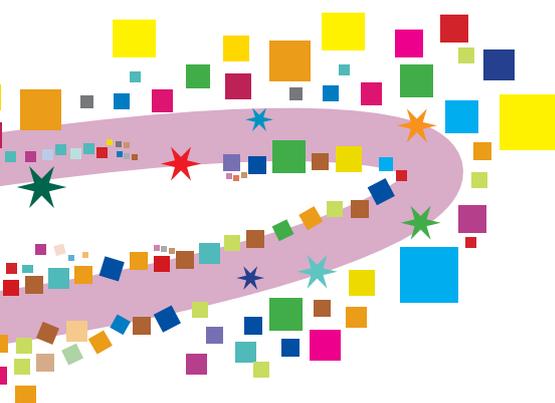
Este producto ha sido concebido para sensibilizar a la sociedad hacia el colectivo de personas con discapacidad, al mismo tiempo que se ofrece un producto que destaca por su alta calidad, atractivo y funcionalidad.

Se trata de un producto solidario de moda, creado por diseñadores de primera línea como Adolfo Domínguez, Ángel Schlessler, Amaya Arzuaga, Jocomomola de Sybilla, Madelove.es, Purificación García, Roberto Verino y el pintor sevillano Joaquín González.

Este producto ha sido concebido para sensibilizar a la sociedad hacia el colectivo de personas con discapacidad, al mismo tiempo que se ofrece un producto que destaca por su alta calidad, atractivo y funcionalidad, con un valor añadido para el público por el objetivo social que persigue.

COCEMFE-ASTURIAS SE UNE AL PROYECTO **“CINTA SOLIDARIA”**

26 de cada 100 asturianos con discapacidad en edad de trabajar está en paro, y el 11% de ellos, no termina sus estudios primarios. COCEMFE-ASTURIAS, consciente de que la discapacidad y sus consecuencias son un hecho que afecta a casi un 10% de asturianos, hemos querido sumarnos a este proyecto y nos hemos unido al Centro Especial de Empleo Diseño y Gestión de Proyectos Sociales (GPS) para poner en marcha en Asturias esta iniciativa que pretende, además de sensibilizar a la sociedad asturiana respecto a la problemática de las personas con discapacidad en nuestra región, obtener recursos económicos que permitan la generación de iniciativas sociolaborales dirigidas al



colectivo de personas con discapacidad, ya que los beneficios obtenidos con este proyecto se emplearán íntegramente en el desarrollo de acciones para fomentar la inserción sociolaboral de las personas que integran este colectivo.

El pasado 7 de marzo convocamos una rueda de prensa, a la que acudieron numerosos medios de comunicación, ante los cuales pudimos dar a conocer esta campaña.

A la rueda de prensa asistieron la Consejera de Vivienda y Bienestar Social, **Laura González**, el director de la Obra Social y Cultural de Cajastur, **José Vega**, así como **Francisco Miguel Alonso**, presidente de GPS y **Mónica Oviedo**, vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS, representantes ambos de las entidades convocantes.

Para llevar a cabo la campaña a nivel nacional se contó con el apoyo

de diferentes personalidades del mundo de la cultura, la sociedad y el deporte, los cuales prestaron su imagen para la promoción de la **cinta solidaria**. En Asturias ya tenemos nuestros propios "**Embajadores Solidarios**", ya que a la presentación asistieron el cantautor **Jerónimo Granda** y el ex futbolista del Sporting de Gijón y actual delegado de la entidad, **Enrique Castro "Quini"** que apadrinaron esta iniciativa.

En un acto emotivo y a la vez desenfadado, arrojaron con su presencia este proyecto, dando ejemplo al colgarse las cintas al cuello, cada uno con un modelo diferente, derrochando simpatía y buen humor y animando a solidarizarse con este proyecto.



De Izda. a Dcha.: Jerónimo Granda, Laura González, Mónica Oviedo, Francisco Alonso, José Vega y Enrique Castro "Quini".

Actuando de "publicistas", en palabras de la Consejera, ya que, según explicó, "*todos debemos ser propagandistas, pues la causa merece la pena*", añadiendo que nadie estamos libres de padecer una discapacidad.

A todas las personas que estén interesadas en su adquisición, queremos recordarles que en Asturias, la **Cinta Solidaria** está a la venta de momento en la **sede de COCEMFE-ASTURIAS**, en las de nuestras **Asociaciones miembros**, así como en el **Corte Inglés**.

En el marco de las distintas estrategias que COCEMFE-ASTURIAS tiene pensado llevar a cabo con el fin de conseguir un mayor rendimiento económico, nuestra Federación se dirigirá, y lo hacemos ya desde estas páginas, a las administraciones públicas y a las empresas que se encargan de la organización de congresos, convenciones o cualquier otro tipo de eventos.



CENTROS morés

- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes

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



ultracongelados
RIO-LOLE, S.A.

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

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

DÍA



INTERNACIONAL DE LAS MUJERES



Es sabido que en las mujeres con discapacidad confluyen dos variables, el género y la discapacidad, las cuales se encuentran entre aquellas que más estigmas, ignorancia y discriminación han supuesto. Por ello COCEMFE-ASTURIAS, ha decidido crear la Comisión de la mujer, con el fin de poner en marcha los instrumentos con que defender y garantizar los derechos fundamentales de las mujeres con discapacidad.

El pasado 8 de marzo, coincidiendo con el DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES, la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, (COCEMFE-ASTURIAS), hizo entrega a los medios de comunicación del manifiesto elaborado por COCEMFE Nacional, al tiempo que informó detalladamente sobre la puesta en marcha de dicha Comisión, de la cual forma parte la Asociación AMDAS-LA FONTE, recientemente incorporada a nuestra Federación. Al acto asistió Begoña Fernández, directora del Instituto Asturiano de la Mujer.

MANIFIESTO DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD

Hoy 8 de marzo, con motivo del Día Internacional de las Mujeres, la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), en representación de las más de dos millones de mujeres del colectivo que viven en nuestro país, queremos hacer llegar nuestra voz ante los poderes públicos, agentes sociales y la sociedad española en general para reivindicar nuestros derechos como ciudadanas.

Por ello las mujeres con discapacidad EXIGIMOS:

1 Que el Plan de Acción Nacional para las Mujeres con Discapacidad 2007 aprobado el 1 de diciembre de 2006 se traduzca en acciones concretas destinadas a mejorar nuestras condiciones de vida, permitiéndonos, entre otras cosas, acceder a una formación adecuada que nos abra las puertas a un empleo remunerado en pie de igualdad con el resto de los ciudadanos y ciudadanas, contar con un sistema sanitario que tenga en cuenta nuestra salud más allá de la discapacidad, poder decidir sobre nuestro proyecto de vida libremente, ser en suma, ciudadanas de pleno derecho, sin que el género ni la discapacidad sean obstáculos para ello.

2 Asimismo demandamos que en la aplicación de las medidas contenidas en la Ley 39/2006, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia se tenga en cuenta nuestra especial situación, ofreciéndonos los instrumentos necesarios para que podamos llevar una vida autónoma e independiente en todos los ámbitos de la vida y que los derechos que dicha ley reconoce sean universales y exigibles para todo el colectivo teniendo presente la transversalidad de género, con el fin de eliminar las desigualdades entre los hombres y mujeres con discapacidad.



Por todo ello no cejamos en el empeño de apelar a la voluntad política a fin de contar, no sólo con la comprensión de las instituciones públicas, sino también con el presupuesto que sea necesario para la puesta en práctica de todos los derechos reconocidos legalmente. Sólo de esta manera conseguiremos que la igualdad de oportunidades cobre plena vigencia en una sociedad española democrática, diversa y plural.

Tu Parlamento

[www.jgpa.es]
Junta General
del Principado de Asturias

CICLO DE CHARLAS DEL CERMI-

Información y sensibilización sobre la discapacidad en el

El CERMI-ASTURIAS ha puesto en marcha un proyecto subvencionado por la Obra Social y Cultural de CajAstur, consistente en la celebración de las **"Jornadas de temas de actualidad y de especial incidencia del Colectivo de Personas con Discapacidad"**, que se irán celebrando en distintas localidades de Asturias a lo largo de 2007.

El objeto de estas Jornadas es el de formar, informar y difundir la situación de las personas con discapacidad en los distintos ámbitos y esferas sociales, especialmente en aquellos que resulten críticos para sus derechos y para la igualdad de oportunidades, proponiendo medidas de acción positiva, dirigidas a mejorar y hacer plenas sus condiciones de vida y ciudadanía.

Todas ellas versarán sobre temas de actualidad, y estarán dirigidas principalmente a personas con discapacidad, a sus familias y todas aquellas personas interesadas en conocer la realidad de las personas con discapacidad en la población asturiana.

La primera de las Jornadas trató sobre **"Información y sensibilización de la discapacidad en el Principado de Asturias"**, y tuvo lugar el 18 de enero en la Colegiata del Palacio de Revi-Illagigedo de Gijón.

Aida Diez, presidenta del CERMI-ASTURIAS, presentó la Jornada, inaugurada oficialmente tras una alocución de **José Vega**, Director de la Obra Social y Cultural de Cajastur. A con-

tinuación intervino la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, **Esperanza Fernández Puerta**.

Posteriormente se organizó la Mesa Redonda, integrada por los presi-

dentos/as de las comisiones de trabajo que constituyen el CERMI-ASTURIAS, quienes expusieron los distintos logros y reivindicaciones del movimiento asociativo.

Los ponentes fueron presentados por **Alfonso Medina**, vocal del CERMI-ASTURIAS.

En primer lugar intervino **Carmen Alonso**, tesorera de CERMI-ASTURIAS, representando a la *Comisión de Accesibilidad y Supresión de Barreras*, quien explicó los principales trabajos abordados por esta Comisión, en materias relacionadas con la accesibilidad y la supresión de barreras arquitectónicas, así como



De Izda. a Dcha.: Cristina Sariego, M^a Isabel Pacheco, Mónica Oviedo, Carmen Alonso y Nel Anxelu González.

-ASTURIAS

Principado de Asturias.

los distintos proyectos y reglamentos en los que se está trabajando.

Desde esta Comisión se ha colaborado con la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios en distintos aspectos relativos al nuevo Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), así como en la elaboración de un informe sobre la accesibilidad de los hospitales de las 8 áreas sanitarias de nuestra Comunidad Autónoma

Seguidamente intervino **M^a Isabel Pacheco**, en representación de la *Comisión de Educación*, quien expuso el principal objetivos de la misma: conseguir que los niños y jóvenes de Asturias sean personas capaces de alcanzar las mayores cotas de autonomía e independencia personal. Para ello, Pacheco explicó las principales actuaciones de la comisión tales como el documento de propuestas presentado al Consejero de Educación y Ciencia, José Luis Iglesias Riopedre, en el que se recogían: la accesibilidad en el transporte, la accesibilidad de los Centros Educativos, la adaptación del entorno físico, la formación específica del profesorado sobre discapacidad, dotación de recursos materiales a los Centros Preferentes y disminución de los ratios (proporción de profesionales/alumnos en la atención educativa de los alumnos con necesidades especiales).

Antes de finalizar, María Isabel Pacheco habló sobre el trabajo que desarrolla esta Comisión en la actualidad: la realización de un estudio del mapa de escolarización de los niños y jóvenes en el Principado de Asturias.

Carmen Alonso intervino en representación de la *Comisión de Empleo y Formación*, cuya presidenta, Imelda Fernández, no pudo asistir a la Jornada. Comenzó su exposición haciendo un repaso de los trabajos desarrollados en el pasado, como la campaña publicitaria lanzada conjuntamente con la Consejería de Industria y Empleo, que con el lema "Emplea

personas con discapacidad: capaces de mucho" tenía como objetivo informar al tejido empresarial de las capacidades laborales de las personas con discapacidad.

Continuó enumerando los trabajos en curso, siendo los principales la mejora de las condiciones de acceso al mercado laboral para el colectivo de las personas con discapacidad, así como del seguimiento de la reserva de plazas de empleo público en las convocatorias de las diferentes administraciones autonómicas.

Cristina Sariego, Vicepresidenta del Cermi Asturias hizo una presentación de la *Comisión de la Mujer*, la cual preside. Esta comisión se pondrá en marcha de manera inminente, pero ya nace con unos objetivos claros: "remover los obstáculos que ocasionan déficit de ciudadanía a las mujeres con capacidades diferentes", unos principios definidos: "no discriminación, oportunidades, participación, acción positiva y transversalidad, vida autónoma, normalización, accesibilidad universal".

Sin duda, la atención a la discapacidad es uno de los mayores retos a los que tiene que hacer frente el sistema sanitario, tanto desde un punto de vista asistencial y rehabilitador, como, y muy especialmente, desde la óptica de la investigación y la prevención.



De Izda. a Dcha.: José Vega, Aida Díez y Esperanza Fernández.

Así comenzaba su intervención **Nel Anxelu González Zapico**, presidente de la *Comisión de Sanidad*, desde la que se promueven las actuaciones encaminadas a lograr las mejoras necesarias en la calidad de la asistencia sanitaria y de las prestaciones sanitarias públicas destinadas a las personas con discapacidad.

Finalmente, **Mónica Oviedo**, Vicepresidenta del Cermi Asturias y presidenta de la *Comisión de Servicios Sociales*, informó sobre los avances realizados en esta materia; con especial mención a la elaboración del "Catálogo de Prestaciones Sociales del Principado de Asturias" presentado a la Consejería de Vivienda y Bienestar Social. Los principales te-

mas donde más incidencia se ha hecho son: baremación de las personas con discapacidad mental, el vacío existente a la hora de abordar la problemática de los menores con discapacidad y el aumento progresivo de recursos para personas dependientes menores de 65 años.

Mónica Oviedo se refirió también a la realización de manifiestos para el 3-D, "Día Internacional de las personas con discapacidad", a través del cual se exponen anualmente ante el Presidente del Principado y los responsables de la Consejería de Vivienda y Bienestar Social las distintas reivindicaciones y necesidades de las personas con discapacidad de nuestra Comunidad Autónoma.

PREVITALIA
SEGURIDAD + MEDIOAMBIENTE

CALLE LLANO PONTE, 8-1º IZQUIERDA 33400 - AVILÉS
TELÉFONO: 985 512 236 - FAX 985 512 237
ASTURIAS@PREVITALIASXXI.COM
PREVITALIASXXI.COM

José Carlos Botas García
ABOGADO DE LOS ILUSTRES COLEGIOS DE OVIEDO, GIJÓN,
VALENCIA, ALICANTE, LEÓN, PALENCIA, ZAMORA Y BURGOS

Oficinas: Uría, 18 - 2º dcha. 33003 - Oviedo.
Telfs. 985 214 296 - 985 212 985 · Fax: 985 217 673
E-mail: botas000@aranzadi.es

HORAVISA

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

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

Navigator Eco-Logical:
Porque no podemos pasar hoja.
El nuevo Navigator Eco-Logical es el papel para quien no renuncia a la ecología ni a la calidad en los documentos. El papel perfecto para todos los usos (funcionamiento excelente a doble cara). El mejor papel para ti.

Satisfacción 100%
garantía de sustitución del producto

La Procuradora General del Principado visita COCEMFE-ASTURIAS

La Procuradora General del Principado, **M^o Antonia Fernández Felgueroso** y la Directiva de la Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España en Asturias (COCEMFE-ASTURIAS), mantuvieron una reunión el pasado 1 de febrero en la sede de la Federación.

Esta reunión enmarcada dentro del plan de acercamiento y difusión al ciudadano de esta Institución equiparable al defensor del pueblo en otras comunidades, para informarle adecuadamente sobre las funciones que desempeña, al tiempo sirvió para establecer un marco de colaboración permanente entre ambas instituciones.

En el transcurso de la misma, los responsables de COCEMFE-ASTURIAS, trasladaron a la Procuradora General un dossier con sus demandas sobre variados temas en materia de derechos de personas con Discapacidad que la Procuradora trasladará a la Administración. Como es sabido la **Ley, 5/2005 de 16 de diciembre**, encomienda a esta Institución de nueva creación en el Principado, la defensa de los derechos y libertades constitucionales.

En la reunión, se presentó un borrador de convenio para su estudio, que por ser satisfactorio para ambas partes se firmará en fechas próximas.

Entre los puntos a destacar, la colaboración entre ambas entidades contemplaría por parte de la Federación, la orientación personalizada sobre el uso de los servicios que presta la Institución de la Procuradora General, facilitando para ello la información necesaria sobre los cometidos y funciones de la misma, siendo esta revista uno de ellos, y los procedimientos por los que esta se rige, canalizando las quejas que los asociados quieran dirigir a la institución.

La comisión ejecutiva de COCEMFE-ASTURIAS en la rueda de prensa con la Procuradora. De Izda. a Dcha.: Ana Boulosa, Cándido Martínez, Mónica Oviedo, M^o Antonia Felgueroso y Emilio Rodríguez.



Por su parte la Institución del Procurador General el Principado de Asturias recogería iniciativas y sugerencias de la federación, las asociaciones o los propios socios de manera individual, a través de los medios previstos en su Ley reguladora, (telefónicamente, telemáticamente, por correo ordinario o en persona, además encontra-

rás un modelo de formulario en su página web), y adoptará las medidas pertinentes para la mejora de la calidad de vida de este colectivo, formulando, en su caso, a la Administración las **recomendaciones y sugerencias** que estime necesarias.

Al término de la reunión, la Procuradora General, y la Directiva de COCEMFE-ASTURIAS mantuvieron un encuentro con los medios de comunicación, para informar sobre las cuestiones en ella abordadas.

PROCURADORA GENERAL

C/ Asturias, 7 2-D. 33004-Oviedo
Tfno.: 984 080 818 - Fax: 984186 983
Procuradorageneral@procuradorageneral.es

www.procuradorageneral.es



VIII TROFEO "CIUDAD DE OVIEDO" DE ESGRIMA EN SILLA DE RUEDAS

El asturiano Jesús Fernández finalista en sable y espada



Los días 3 y 4 de Marzo se celebró la octava edición del "Trofeo Ciudad de Oviedo de Esgrima en silla de ruedas" que contó como sede el Hotel Silvota, y que supuso la segunda de las pruebas puntuables para el Campeonato de España del presente año, tras la celebrada en Sevilla y completando el calendario con las pruebas de Ciudad Real, Madrid y Barcelona en meses venideros.

En esta edición no hubo competición en categoría femenina, mientras que en categoría masculina estuvieron tiradores de Madrid, Andalucía, Valencia y los dos representantes asturianos, el allerano Jesús Fernández y el ovetense Alejandro Rodríguez.

La competición se inició el sábado a la mañana con la disputa del Florete, donde el valenciano Fernando Granell se impuso en la final al madrileño

Luis Sánchez en un igualado 15-13. Los dos asturianos cayeron en semifinales, Jesús Fernández con Granell (15-9) y Alejandro Rodríguez con Sánchez (15-5).

Por su parte, la competición de sable se celebró en la tarde del sábado con el malagueño Carlos Soler imponiéndose a Jesús Fernández por 15-12 en la final. El allerano había vencido al sevillano Luis Redondo en semifinales (15-6) mientras Soler se imponía a Luis Sánchez (15-9). En esta arma, Alejandro Rodríguez no pasó el cruce de cuartos de final.

El arma estrella de la competición, la espada, tuvo lugar en la mañana del domingo y supuso la segunda final para Jesús Fernández, en este caso frente a Fernando Granell. En un equilibrado combate, en el que el asturiano llegó a estar 10-12, finalmente el valenciano hacía "doblete" y le derrotaba 15-12. En semifinales, Fernández vencía con apuros a Carlos Soler (15-13) mientras Granell derrotaba a Luis Redondo (15-5). Alejandro Rodríguez, aquejado de la espalda, no pudo finalizar la poule previa.

En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes **D. Alberto Martínez Vassallo**, Presidente de la Comisión Nacional de Esgrima, **D. José Alberto Álvarez García**, Presidente de FE-

EL DESCENSO DEL SELLA PARA DISCAPACITADOS FÍSICOS

Referente nacional del deporte adaptado

DEMA y D. Francisco Javier Alonso Paniceres, Presidente del Club Armas Gijón.

El "Trofeo Ciudad de Oviedo" estuvo organizado por FEDEMA, con el patrocinio del Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes, Cajastur, la Federación Española de Deportes de Minusválidos Físicos y Fuensanta.

El asturiano Jesús Fernández disputará en Valencia la primera prueba de la Copa del Mundo.

La mayoría de participantes de este "Ciudad de Oviedo" tienen ahora una importante cita los días 9, 10 y 11 de Marzo en Valencia, con la disputa de la primera prueba de la Copa del Mundo 2007, entre los que estará el asturiano Jesús Fernández.



Textos:
José Alberto Fernández
Presidente de FEDEMA

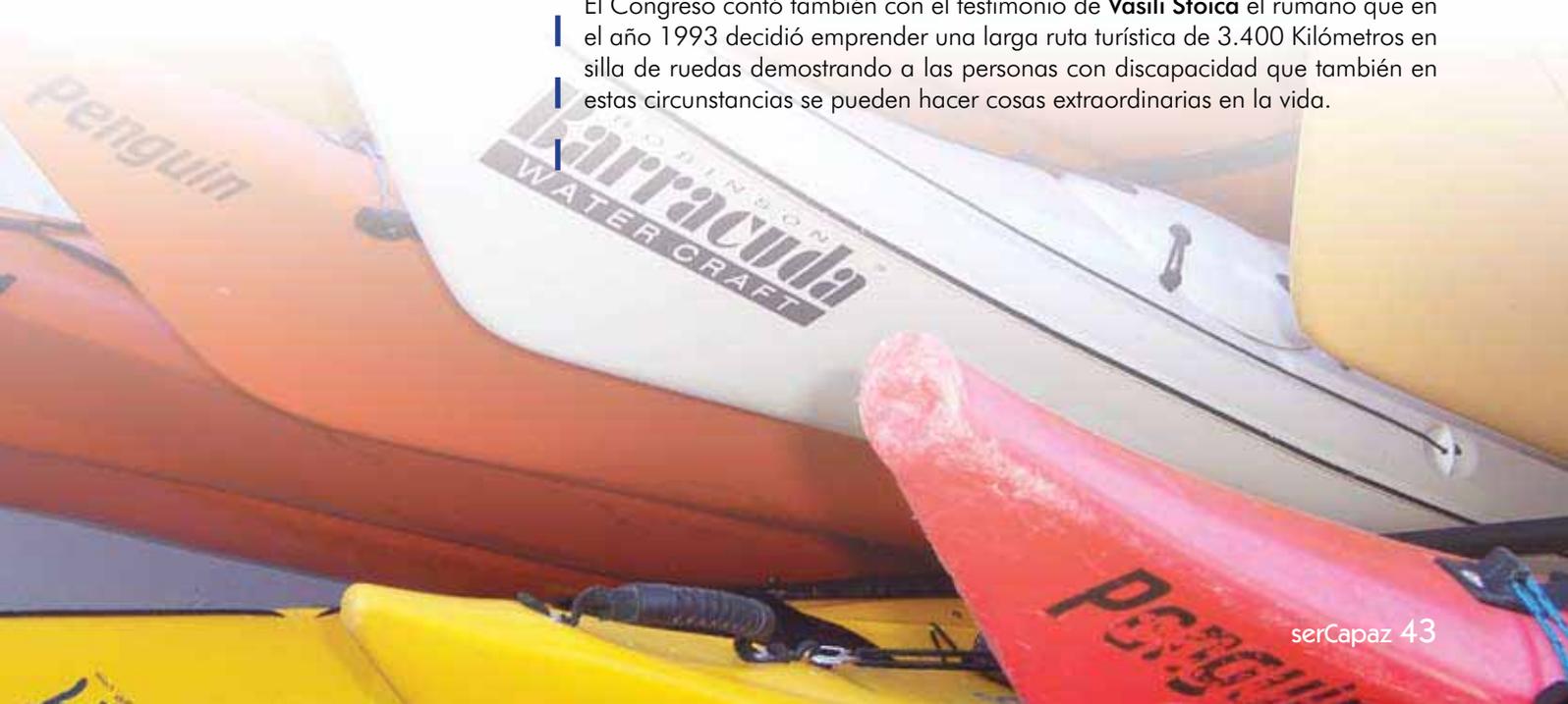
El "Descenso del Sella para discapacitados físicos" que desde el año 1994 organiza FEDEMA el domingo anterior al Descenso Internacional, se ha convertido en estos años en una de las actividades deportivas de mayor relevancia e interés para este colectivo de cuantas forman parte del calendario nacional, no solo por ser pionera en esta modalidad adaptada sino por el atractivo que supone combinar una prueba deportiva con el turismo activo y la naturaleza.

En ese continuo crecer en distintos foros y medios, el Sella Adaptado tendrá una destacable presencia en dos importantes congresos que tienen lugar estos próximos días.

La II Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado (CIDA) reunirá entre los días 15 y 18 de Marzo en Málaga, a los mejores expertos de todo el mundo, para presentar los últimos avances en cada materia. Dentro de una de las diez mesas redondas programadas, el viernes día 16 a las 11:30 horas, José Alberto Álvarez, Presidente de FEDEMA, dará una ponencia sobre el Sella, como una de las alternativas de deporte-aventura más atractivas en la actualidad. CIDA reunirá a más de 70 expertos de países tales como Argentina, Brasil, Cabo verde, Chile, Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia, Israel, Kenia, México, Portugal y España, y vuelve a tener su celebración en el año pre-paralímpico.

Por otro lado, APTAA, Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano, organizó el "I Congreso Nacional de Turismo Accesible y Deporte Adaptado" que tuvo lugar los días 16, 17 y 18 de Marzo en las instalaciones de FIDMA en Gijón. El programa contempló distintas mesas redondas con especialistas relacionados con el Turismo Accesible y el Deporte Adaptado.

El Congreso contó también con el testimonio de Vasili Stoica el rumano que en el año 1993 decidió emprender una larga ruta turística de 3.400 Kilómetros en silla de ruedas demostrando a las personas con discapacidad que también en estas circunstancias se pueden hacer cosas extraordinarias en la vida.





Cristina Fernández

Envíe sus consultas a:
areajuridica@cocemfeasturias.es



¿Qué ocurre con el patrimonio protegido de una persona con discapacidad en el caso de fallecimiento?

En primer lugar recordar que el patrimonio especialmente protegido de las personas con discapacidad tiene por finalidad favorecer la aportación a título gratuito de bienes y derechos al patrimonio de las personas con discapacidad y establecer mecanismos adecuados para garantizar que tales bienes y derechos así como los frutos, productos y rendimientos de éstos se destinen a satisfacer las necesidades vitales de las personas con discapacidad, que son los titulares y únicos beneficiarios de dicho patrimonio. Por tanto y, dada su finalidad, está sometido a una normativa y unos controles específicos distintos de los de cualquier patrimonio.

Lógicamente la muerte o declaración de fallecimiento de la persona con discapacidad titular del patrimonio protegido supone la extinción del mismo y que dicho patrimonio pase a formar parte de su herencia. No obstante, es necesario puntualizar que en el caso de que la persona (aportante) que hubiera realizado una aportación de un bien o derecho al patrimonio protegido hubiera dispuesto un destino específico de dicho bien o derecho en caso de muerte o fallecimiento del titular, habrá de atenderse a esta previsión siempre y cuando quedaran bienes y derechos suficientes para cumplirla. En el caso de que no pudiera darse a tales bienes y derechos la finalidad

prevista por sus aportantes, se les dará otra, lo más análoga posible.

Asimismo mencionar que también se extingue el patrimonio protegido en el caso de que la persona con discapacidad, titular del mismo,

pierda esa condición. En este caso el patrimonio perderá la condición de especialmente protegido y los bienes y derechos que lo integren estarán sometidos a las normas generales que resultan de aplicación a cualesquiera bienes o derechos.

¿Qué mayoría se requiere en una Comunidad de Propietarios para instalar un ascensor?

La Ley de Propiedad Horizontal establece que para el establecimiento o supresión de los servicios de ascensor se requerirá el voto favorable de las tres quintas partes del total de los propietarios que, a su vez, representen las tres quintas partes de las cuotas de participación

No obstante lo anterior, cuando la instalación del ascensor se realice con la finalidad de suprimir barreras arquitectónicas que dificulten el acceso o movilidad de personas con minusvalía se requerirá el voto favorable de la mayoría de los propietarios que, a su vez, representen la mayoría de las cuotas de participación.

Dado que las obras necesarias para la instalación del ascensor exceden del importe de tres mensualidades ordinarias de gastos comunes, en el caso de que no se alcanzara la mayoría requerida, la persona o personas interesadas en su instalación tendrán que realizar las obras necesarias a su cargo, no pudiendo ser privados los disidentes de la mejora o ventaja.

Mencionar por último que la Ley establece que la comunidad, a instancia de los propietarios en cuya vivienda vivan, trabajen o presten sus servicios altruistas o voluntarios personas con discapacidad, o mayores de setenta años vendrá obligada a realizar las obras de accesibilidad necesarias para el uso por parte de estas personas de los elementos comunes, o para la instalación de dispositivos mecánicos y electrónicos que favorezcan su comunicación con el exterior, cuyo importe total no exceda de tres mensualidades ordinarias de gastos comunes.

LA REINA ENTREGA LA GRAN CRUZ DE LA ORDEN CIVIL DE LA SOLIDARIDAD SOCIAL AL CERMI

En reconocimiento de la labor de representación y defensa de las personas con discapacidad, la reina doña Sofía entregó el pasado 27 de febrero, al Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) la Gran Cruz de la Orden Civil de la Solidaridad Social, la máxima distinción que otorga el Estado español en el ámbito social.

El acto, que ha tenido lugar en el Palacio de la Zarzuela en Madrid, ha contado con la asistencia del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, **Jesús Caldera** y de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, **Amparo Valcarce**.

La entrega al CERMI de esta Gran Cruz se fundamenta en su dilatada actuación en la representación, defensa y acción integradora de las personas con discapacidad, para avanzar en el reconocimiento de sus derechos y alcanzar la plena ciudadanía en igualdad de derechos y oportunidades en la sociedad española.



Mario García recoge la medalla de manos SMR la reina Sofía en presencia de Jesús Caldera Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales.

Mario García, al que le fue impuesto el galardón, como Presidente de esta Institución, ha señalado que *"el CERMI, en sus diez años de andadura ha movilizad a la ciudadanía en la persecución de un horizonte de normalización para las personas con discapacidad"*.



SAN MARTÍN DEL REY AURELIO ACOMETERÁ LA CUARTA FASE DEL PLAN DE ELIMINACIÓN DE BARRERAS

El Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio acometerá este año la cuarta fase del Plan de Accesibilidad y Eliminación de Barreras, con una inversión de más de 30.000 euros que permitirá el acondicionamiento de 15 pasos de peatones, principalmente en Sotrandio, en el itinerario urbano de acceso a la nueva biblioteca, y en El Entregro.

El plan se puso en marcha en 2004 a raíz de la constitución de la Comisión de Eliminación de Barreras, de la que forman parte distintos colectivos de personas con discapacidad física, entre los que se encuentra COCEMFE-ASTURIAS. Desde entonces, cada año se interviene en la adaptación de pasos de peatones y alcorques teniendo en cuenta aquellos itinerarios más

frecuentados por la población, como son los de acceso a equipamientos públicos: centros sociales, centros de cultura, teatro o instalaciones deportivas.

En este sentido, en los últimos tres años el Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio invirtió 139.000 euros en la adaptación a la normativa legal de 48 pasos de peatones.

Samperio Ojea, S.L.

- Maquinaria y accesorio para las industrias de géneros de punto y confección.
- Departamento Industrial.

Av. Rufo Rendueles, 4 8º D. 33203-Gijón (Asturias)
Tel./Fax: 985 361 626 - Email: samperioojeasl@hotmail.com

MODELOS PARA LA FUNDACIÓN AMADO, S.L.

Puente Seco (Veriña), 33691 GIJÓN
Tif.: 985 320 148 · Fax: 985 317 439
amadomod@igijon.com

EMVVISL
empresa municipal de la vivienda de gijón
Ayuntamiento de Gijón

- Ayudas al pago de alquiler**
Programa dirigido a:
 - Jóvenes entre 18 y 35 años.
 - Mujeres con cargas familiares no compartidas.
 - Minorías étnicas.
 - Inmigrantes retornados o refugiados políticos.
 - Pensionistas y jubilados.
- Pisos compartidos para estudiantes**
Programa dirigido a:
 - Jóvenes estudiantes en Gijón entre 18 y 35 años.
- Pisos compartidos para jóvenes**
Programa dirigido a:
 - Jóvenes entre 18 y 35 años.
 GESTIONADO: CONCEYU MOCEDÁ DE XIXÓN
- Ayudas a la primera compra de vivienda**
Programa dirigido a:
 - Jóvenes entre 18 y 35 años.
- Ayudas al pago de vivienda**
Programa dirigido a:
 - Jóvenes entre 18 y 35 años.
 - Mujeres con cargas familiares no compartidas.
- Alquiler de viviendas vacías**
Programa dirigido a:
 - Propietarios e inquilinos.

¡¡ABIRIENDO PUERTAS!! • INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO DE SOLICITANTES
C/ Enrique Martínez, 1 Bajo 33205 - Gijón Tif.: 985 182 800 - emvisa@ayto-gijon.es

AMPLIACIÓN VACACIONES COCEMFE 2006



FECHA	LUGAR	HOTEL	BENEFICIARIO	ACOMPAÑANTE
04-15 Mayo 07	Balneario de Arnoia (Orense)	Balneario de Arnoia ***	316 €	220 €
04-15 Mayo 07	Torremolinos (Málaga)	Sol Príncipe ****	195 €	-
07-18 Mayo 07	Los Cristianos (Tenerife)	Mar y Sol ***	330 €	-
17-28 Mayo 07	Balneario de Arnoia (Orense)	Balneario de Arnoia ***	316 €	220 €
18-28 Mayo 07	Palma Nova (Mallorca)	Residencial Voranova ***	300 €	-
04-15 Junio 07	Almuñecar (Granada)	Helios Costa Tropical ***	170 €	-
23-30 Junio 07	Lanzarote	Beatriz Playa ***	275 €	-

CIRCUITO POR ITALIA



Este año, como novedad, se incluye en el programa un circuito por Italia, cuyos datos son los siguientes:

FECHA

Mes del Julio del 4 al 14 y del 14 al 24. Ida en Avión, regreso en Autocar.

Se hará una noche en Barcelona y otra en Niza, una vez en Italia se hacen dos noches en Venecia, dos en Florencia y una en Roma.

Se contará con dos monitores de apoyo y un guía turístico durante todo el viaje.

PRECIO

El precio es de **475 euros**, e incluye además de lo ya mencionado: *media pensión, seguro de viaje, autocar*

adaptado, habitación doble, dos visitas culturales.

BENEFICIARIOS

Personas que acrediten un grado de minusvalía física u orgánica igual o superior al 33%, teniendo prioridad aquellos discapacitados que superen el 50%.

Ser mayor de 16 años. Autorización del padre, madre o tutor en caso de menores.

SOLICITUDES

Deberán ser remitidas a COCEMFE.

Más información e inscripciones
www.cocemfe.es

HIDROTERAPIA

El agua representa para los seres vivos en general uno de los elementos esenciales para su supervivencia. Al hombre, entre otras utilidades, ese líquido también le reporta beneficios inestimables cuando es usado en terapias de diversos tipos.

La hidroterapia es el proceso terapéutico que consiste en el tratamiento de todo el cuerpo o de alguna de sus partes con agua a temperaturas variadas. Puede contribuir a la curación de las enfermedades más diversas, prácticamente todas, a través de la presión ejercida sobre el cuerpo, de los baños simples o con la adición de determinados productos, del efecto de propulsión de arriba hacia abajo y de acciones localizadas. Y ello porque actúan sobre el metabolismo, el sistema nervioso y la circulación sanguínea.

Aunque las técnicas hidroterapéuticas fueron utilizadas en la antigüedad, fueron abandonadas durante mucho tiempo y sólo volvieron a cobrar cierta importancia en el siglo XVIII, gracias a los trabajos de los doctores Sigmund Sigmund Hahn y su hijo Johann Sigmund Hahn. A partir de esos trabajos, Vinceriz Priessnitz creó la terapia por el agua fría asociándola a aplicaciones sudoríficas y una dieta alimentaria. Pero quien realmente renovó la hidroterapia moderna fue el pastor protestante Sebastián Kneipp, cuyo postulado bási-



co era que las enfermedades aparecen en el hombre cuando su fuerza natural es minada por una alimentación inadecuada y un modo de vida antinatural. Sus métodos, conocidos aún hoy como la "cura de Kneipp", incluían no sólo baños completos y parciales de agua fría y caliente, sino también chorros de agua, ejercicios físicos, el uso de hierbas medicinales y una dieta saludable.

TRATAMIENTOS

Las aplicaciones de agua fría, que se hacen generalmente sobre un cuerpo que se haya calentado previamente y en un ambiente también calefaccionado estimula el metabolismo y la producción activa de calor.

Hay documentos que demuestran el conocimiento y la utilización de la hidroterapia ya por los antiguos pueblos chinos.

También se efectúan de agua caliente, siendo estas más recomendadas cuando se deben efectuar sobre una persona debilitada, con el cuerpo frío o deprimido, estos baños relajan y disminuyen la presión arterial. Se recomienda siempre terminarlos con una ducha de agua fría.

En todos los casos después de aplicado el baño, sólo deben secarse los cabellos y la cara, dejando el resto del cuerpo húmedo envuelto en una manta y acostado en la cama abrigado.



**FILTROS
NORFIL**



Polígono Industrial Proni - Calle D, Nº 6. 33199 Meres - Asturias
Tlf.: +34 985 79 35 30 Fax: +34 985 79 38 88
www.filtrosnorfil.com - norfil@filtrosnorfil.com

**GRUPO
SEM**



- ▣ Proyectos de pintura industrial
- ▣ Mantenimientos industriales
- ▣ Gestión de instalaciones de pintura

TLF: 985 32 24 00 FAX: 985 32 99 04 www.semgrupo.com



Ensalado de Pimientos y Anchoas

Ingredientes para 4 personas:

8 filetes de anchoas, 2 pimientos rojos, una cebolla roja, vinagre de vino blanco, aceitunas negras, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

Se asan los pimientos con una pizca de sal y una cucharadita de aceite al horno a 180 °C, dándoles la vuelta a medida que se dora la piel. Una vez finalizado el asado, se pelan y se abren para colocarlos después sobre una fuente con la parte brillante hacia arriba.

Encima de los pimientos se colocan las anchoas, se añade la cebolla cortada en tiras y se decora todo con aceitunas. Se adereza con sal vinagre y aceite.

Cuajada de Queso

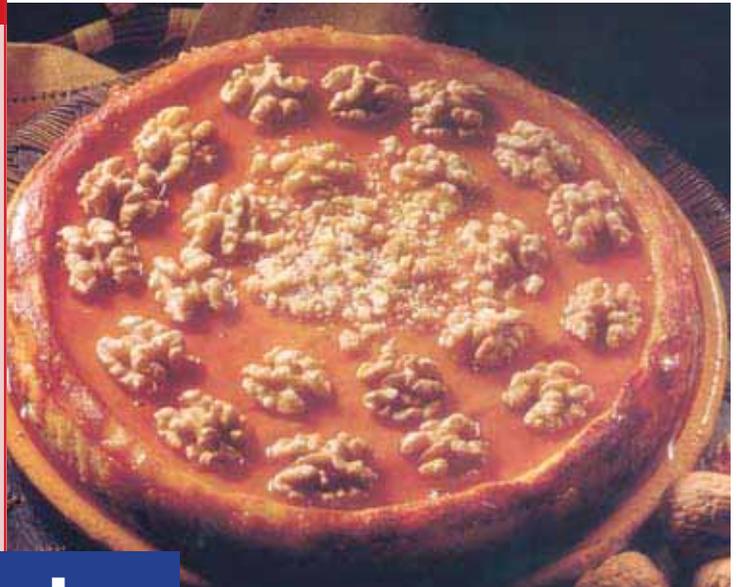
Ingredientes para 4 personas:

200 g de queso fresco, 3 huevos, 1 vaso de leche, 1/2 bote pequeño de leche condensada, 1 vaso de nata líquida, miel para bañarlo y nueces peladas.

Elaboración:

Desmigamos el queso y lo pasamos por la batidora. Después se le añaden los huevos, la leche, la nata y la leche condensada, batiéndolo todo bien hasta conseguir una crema consistente.

Untamos el molde de mantequilla, vertimos la crema y se tapa con papel de aluminio para llevar la preparación al horno durante 45 minutos. Se pasa por el horno se retira y esperamos que enfríe, cuando haya cuajado se desmolda, se baña en miel y se sirve adornada con nueces enteras o en pedacitos.



Caldereta de Pescado

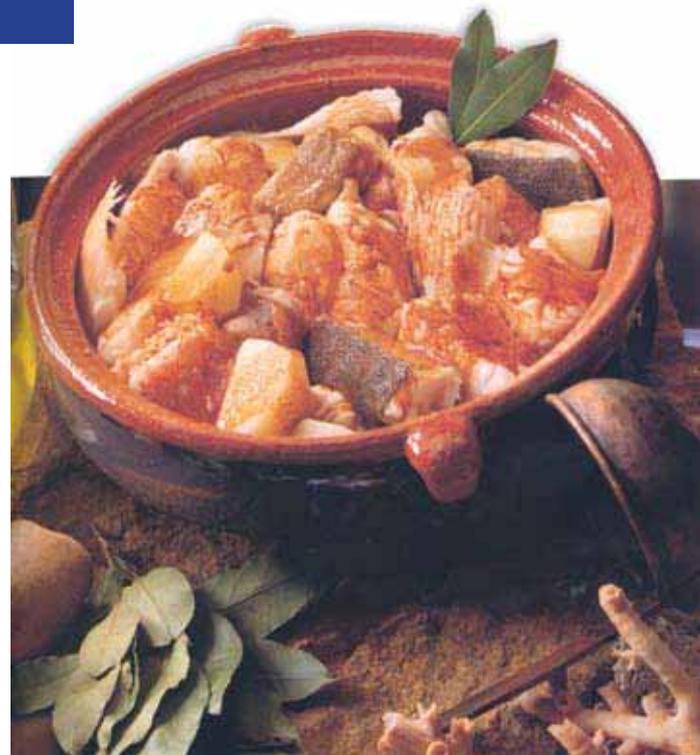
Ingredientes para 4 personas:

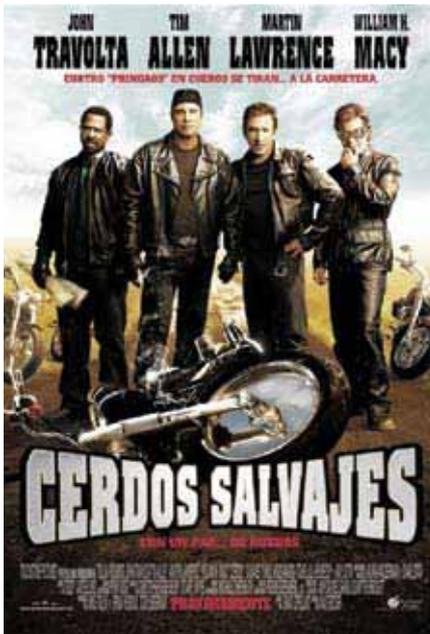
1 Kg de rodaballo en trozos, 1'5 Kg de patatas gallegas, 1 cabracho de 1 Kg troceado, 900 g de merluza, 900 g de cola de rape, una cabeza de merluza, ajo, aceite, pimentón dulce, 2 hojas de laurel y una cebolla.

Elaboración:

En una olla grande puesta con agua se echan la cebolla picada, la sal (al gusto) y las patatas peladas y cortadas en trozos grandes dejando que cueza todo mansamente en un hervor continuo.

Cuando la cocción esté casi terminada, se incorporan el laurel y los pescados por este orden: cabeza de merluza, rape, rodaballo, cabracho y merluza, debiendo transcurrir un minuto entre un pescado y otro. Cuando todo esté a punto se añade la salsa ajada (elaborada según costumbre), y se continúan los hervores suaves durante 2 ó 3 minutos. Si es preciso, se rectifica de sal. Se sirve, muy caliente, en cazuela de barro o en caldero de cocción.





Cine

CERDOS SALVAJES

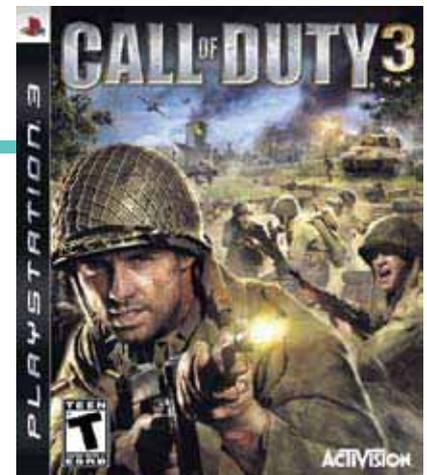
Un cuarteto formado por grandes estrellas de la comedia -Tim Allen, John Travolta, Martin Lawrence y William H. Macy- se echan a la carretera en esta comedia de aventuras sobre un grupo de amigos que deciden revolucionar sus rutinarias vidas realizando un último y disparatado viaje en moto. Se tomarán un largo y esperado respiro en sus trabajos y responsabilidades familiares, y están ansiosos por sentir la libertad de la carretera. Pero cuando salen en busca de aventuras... enseguida sienten que la realidad les supera.

Videojuego

PLAYSTATION 3

CALL OF DUTY 3

La continuación del juego número uno de la nueva generación de videojuegos: Call of Duty 3 transmite la intensidad de estar más cerca que nunca de la furia de un combate durante el desembarco de Normandía, la histórica campaña que hizo posible la liberación de París y que supuso un paso adelante en el camino de los Aliados hacia Berlín.



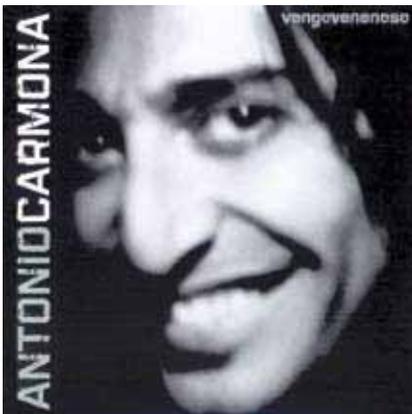
Música

ANTONIO CARMONA

"VEGO VENENOSO"

Tras más de 20 años como líder del grupo Ketama, y con más de 1.000.000 de discos vendidos, Antonio Carmona nos presenta, después de un año de trabajo, su primer disco en solitario Vengo Venenoso.

Con la colaboración de Juanes, Alejandro Sanz, La Mala Rodríguez, Se trata de un disco minimalista, muy seco, sin apenas instrumentos y que viene a mostrar su sentimiento en su regreso a la música.



En la declaración de la renta
**no te quedas
en blanco**

Marca la casilla de
Otros fines de interés social.

+ O hazlo conjuntamente con la
de la **Iglesia Católica**

Declara tu solidaridad. No te cuesta nada.

www.plataformaong.org/notequedesenblanco

Plataforma de ONG
de Acción Social

**COCEMFE-ASTURIAS**

C/ Doctor Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón (Asturias)
www.cocemfeasturias.es - federacion@cocemfeasturias.es

Tlf.: 985 396 855 Fax: 985 990 756

Asociaciones Federadas a COCEMFE-ASTURIAS

**FRATER**

(Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)
 C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo
 Tlf.: 985 207 507
 E-mail: frateroviedo@hotmail.com

**ELA Principado**

(Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica)
 C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón
 Tlf./Fax: 985 163 311
 E-mail: elaprincipado@telecable.es

**UMA**

(Unión de Discapacitados del Principado de Asturias)
 C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón
 Tlf./Fax: 985 360 438
 E-mail: info.uma@telefonica.net

**CÉBRANO**

(Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevenida)
 C/ Cptan. General Gutiérrez Mellado, 6 4º A.
 33510 Pola de Siero. Tlf./Fax: 985 726 470
 E-mail: info@cébrano.org

**DIFAC**

(Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca)
 C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33400 Avilés
 Tlf./Fax: 985 551 501
 E-mail: difac95@yahoo.es

**AENFIPA**

(Asoc. de Enfermos de Fibromialgia del Princip. de Asturias)
 Centro Social el Cristo. C/ Burriana, 1. 33006 Oviedo
 Tlf.: 687 469 175
 E-mail: info@fibromialgia-asturias.org

**AADEM**

(Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple)
 C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo
 Tlf./Fax: 985 288 039
 E-mail: aadem@telecable.es

**ALAS**

(Asoc. Lúpicos de Asturias)
 C/ Instituto, 17 2ºA. 33201 Gijón
 Tlf.: 985 172 500 - Fax: 985 170 538
 E-mail: lupusasturias@telefonica.net

**FQ**

(Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)
 C/ Jacinto Benavente, 13. 33013 Oviedo
 Tlf./Fax: 985 964 592
 E-mail: info@fibrosis-asturias.org

**PRÁMARO**

(Asoc. Prámario para la Integración de los Discapacitados)
 Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado
 Tlf.: 657 138 199
 E-mail: asociacionpramaro@yahoo.com

**AHEMAS**

(Asoc. de Hemofilia de Asturias)
 Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo
 Tlf.: 985 230 704 - Fax: 985 600 355
 E-mail: info@ahemas.org

**Asociación Asturiana de Neurofibromatosis**

Hotel de Asociaciones de Santullano
 Avda. Fernández Ladreda, Nº 48. 33011 Oviedo
 Tlfs.: 985 201 360/717 146 - Fax: 985 218 000
 E-mail: asnefi@yahoo.es

**Asociación Parkinson Asturias**

C/ Mariscal Solís, 5. 33012 Oviedo
 Tlf./Fax: 985 237 531
 aparkas@hotmail.com

**AMDAS-LA FONTE**

(Asoc. de Mujeres Discapacitadas de Asturias)
 Centro Municipal de la Arena. C/ Canga Arguelles, 16-18
 Tlfs.: 984 297 444/626 178 445 - Fax: 984 297 445
 E-mail: amdaslafonte@hotmail.com

**ACCU-Asturias**

(Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa)
 C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón
 Tlf./Fax: 985 091 237
 E-mail: accuactual@telecable.es

**APTAA**

(Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano)
 C/ Ezcurdia, 40 - 14º C
 Tlf./Fax: 985 176 701
 E-mail: aptaa@asturiasadaptada.org

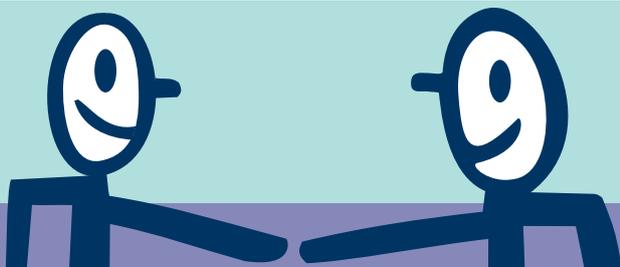
**ALCER**

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

**ADAFa**

(Asoc. Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer)
 Avda. de Galicia, 62. Dpcho. Nº 8. 33212 Gijón
 Tlf./Fax: 985 321 525
 E-mail: info@adafa.org

S



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Redacción serCapaz. Grupo Iniciativas, s.l.
 Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211-Gijón (Asturias)
 Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187
 E-mail: comunicacion@cocemfeasturias.es

GRAN RESERVA NATURAL



EL GAITERO

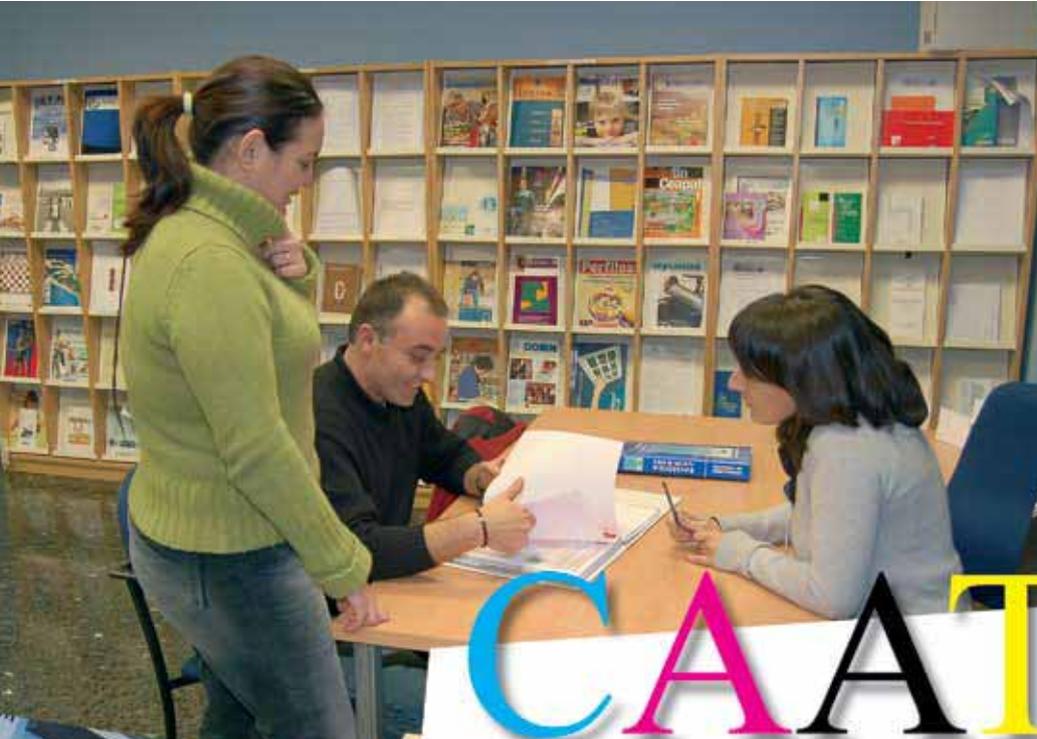


SIDRA EXTRA
EL GAITERO

Valle Ballina y Ferrandiz

Villaviciosa
Asturias - España

SEMPRE BIEN FRÍA



CAAT

Centro Asesor de Ayudas Técnicas del Principado de Asturias.

Información y asesoramiento sobre ayudas técnicas y accesibilidad.

Documentación especializada.

Exposición y demostraciones sobre el uso de Ayudas Técnicas.

Sensibilización y difusión de temas relacionados con la accesibilidad.

Valoración de la accesibilidad de entornos habituales de vida.

Asesoramiento personalizado.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERIA DE VIVIENDA Y BIENESTAR SOCIAL

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas

Plaza América, nº8 33001 Oviedo

Tlfno. 985 270 492 Fax 985 258 810

caat@princast.es

