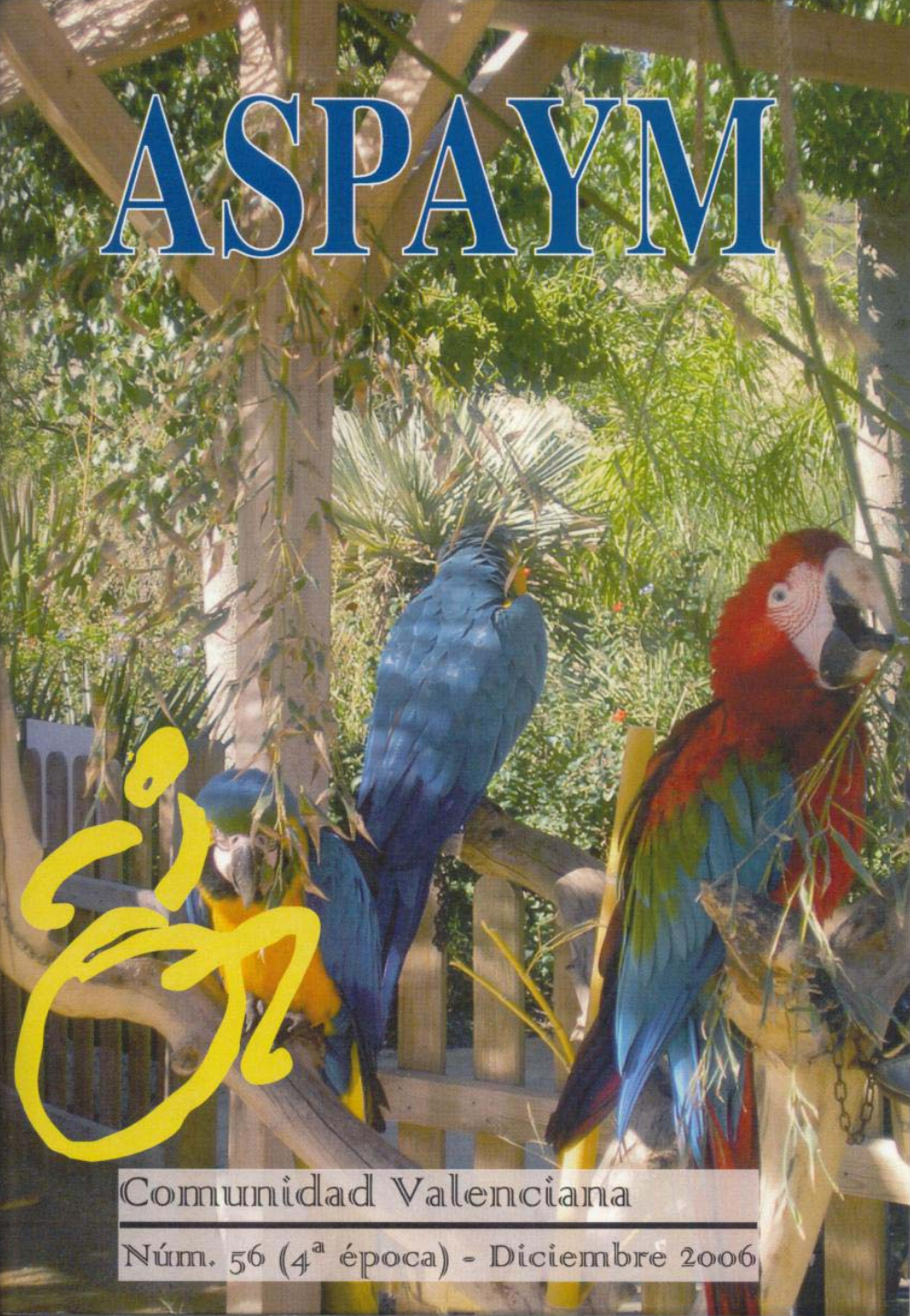
ASPAYM



Comunidad Valenciana

Núm. 56 (4ª época) - Diciembre 2006

ASPAYM Información para la Integración

La Revista **ASPAYM** es el órgano de difusión de **ASPAYM Comunidad Valenciana**, pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.

Los artículos y opiniones que se publican son responsabilidad de los firmantes. Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Han colaborado en este número :

Alejandro Sáez
José Balaguer
Germán García
Jesús Gª bañegil
Patricia March
Angeles Cebriá
José Manuel Duet
Ari Seirlis
Salvador Medina
Raquel Rodríguez

Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la publicación y difusión de esta Revista.

Depósito legal: V-1887-1991

Impreso en:
Centro de Impresión Sanchis

ASPAYM Comunidad Valenciana

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Alejandro Sáez
Tesorera: Ana Mª Micó
Secretaria: Mari Luz Boix
Vocales: Carlos Sotos
Francisco Molina
Adela Gasulla
Amparo Rubio
Yolanda Ruiz

Sede Social:
Pl. Salvador Allende, 5
46019 VALENCIA
Tel. y Fax: 366 49 02
E-mail: aspaymcv@ono.com

www.aspaymcv.com

REVISTA

Editores:
ASPAYM Comunidad Valenciana

Maquetación:
Alejandro Sáez Fernández
Carlos Sotos Portalés

ACTIVIDADES ASPAYM C.V.

El Martes 21 de Noviembre y en el Salón de Actos de la Consellería de Educación, Cultura y Deportes, celebramos una charla informativa con el Dr. Martínez Agulló, donde nos expuso en una charla perfectamente preparada el problema de la disfunción eréctil y sus soluciones.

La atención por parte de los asistentes, unos 40 socios de Aspaym Comunidad Valenciana, fue exquisita por cuanto los datos proporcionados por el Dr., Martínez Agulló eran exhaustivos e interesantes. Se basaban en el estudio que ha llevado a cabo como consecuencia del programa de Educación Sexual patrocinado por la Consellería de Bienestar Social.

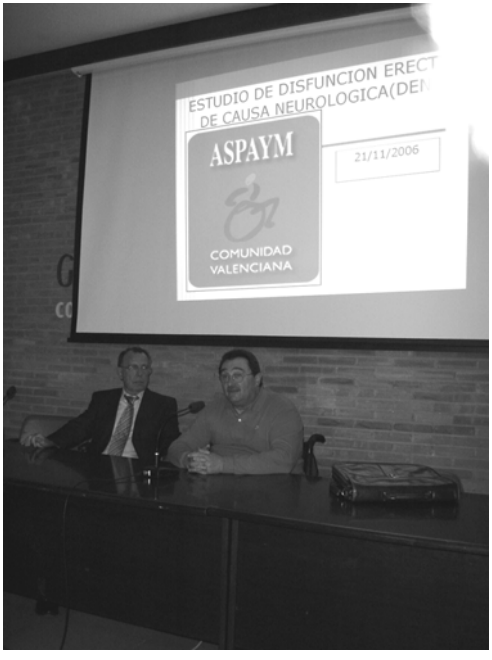
Lo que hay que lamentar es que después de avisar a la totalidad de los socios de Aspaym C.V., casi 800, sólo acudieran 40 y de estos tan solo 22 en silla de ruedas, perdiéndose por tanto la exposición del Dr. Martínez.

Al finalizar la charla pasamos a la cafetería de la Consellería, donde la empresa Pfizer, nos había preparado una abundante merienda y donde pudimos charlar los asistentes, de nuestras inquietudes y proyectos para el futuro inmediato.

Seguiremos preparando actuaciones de este tipo y lo único que rogamos es que ya que el esfuerzo de preparación es grande, la respuesta de los socios sea acorde con dicho esfuerzo para saber si realmente existe interés por la parte del colectivo.

Gracias por vuestra asistencia a lo que allí estuvisteis.

Pepe Balaguer
Presidente de ASPAYM C.V.



REEMBOLSO EN COMUNIDAD VALENCIANA

A continuación te facilitamos dos noticias muy interesantes referentes a la reciente obtención de reembolso en la Comunidad Valenciana.

1. Sonda femenina SpeediCath Compact

La nueva generación de sonda lubricada especialmente diseñada para la mujer, con la longitud idónea, en envase reducido y compacto, fácil de llevar. Una gran innovación para la mujer

2. Película protectora Conveen Prep

Conveen Prep forma una barrera protectora que podríamos definir como una "segunda piel" y además actúa como potenciador del adhesivo. Indicado en usuarios de colectores de orina.

Ambos productos están reembolsados en la Comunidad Valenciana y los puedes adquirir a través de tu Centro de Salud. Si deseas información más detallada, muestras o material de aprendizaje gratuito puedes solicitarlo en el teléfono de llamada gratuita:

900 210 474 **(**opción nº 2 **: Consultas de continencia)**

PISO PARA DISCAPACITADOS

El piso simulador para discapacitados de la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", inaugurado esta mañana en la calle Jesús, 10, ofrece en 60 metros cuadrados, habitaciones, cocina, pasillo y baños adaptados con numerosos recursos y técnicas para discapacitados físicos, intelectuales, sensoriales o personas mayores.

Asimismo, el centro es un "espacio pedagógico para el desarrollo del currículo de formación de Terapia Ocupacional, Enfermería o Magisterio de Educación Especial que imparte la UCV", según han indicado hoy a la agencia AVAN fuentes de la universidad.

El piso adaptado permite asesorar a las personas con discapacidad y a sus familias en la adaptación de sus propias viviendas. "Enseña cómo usar correctamente las grúas, realizar transferencias o utilizar determinados utensilios de aseo personal o para comer", han añadido.

Igualmente, la casa "tiene en cuenta todas las medidas antropométricas para la movilidad y accesibilidad de las sillas de ruedas, objetos y recursos útiles para deficientes visuales, para personas sordas, así como elementos de utilidad para personas mayores, como barras en los pasillos para agarrarse o rodapiés para las sillas de ruedas", según las mismas fuentes.

La cocina se ha diseñado sin obstáculos para que la silla acceda a todo lugar y los electrodomésticos y el resto de utensilios están marcados en relieves para personas ciegas o deficientes visuales. Este espacio incluye cubiertos adaptados, vasos ergonómicos, manteles antideslizantes, platos multicompartimentales y tabla de alimentos, entre otros, que permiten a la persona, con movilidad manual reducida, alimentarse de modo independiente, han añadido.

Asimismo, la vivienda dispone de un diseño de accesibilidad universal. "En un mismo espacio pueden convivir personas con discapacidades diversas", según las mismas fuentes que han asegurado que "un elemento como la silla de ruedas electrónica permite el acceso a zonas elevadas".

Por su parte, el baño dispone también de un espejo reclinable, lavabo que se regula a la altura de la persona, alza de inodoro y una ducha con silla para baño. Además, "todo el piso dispone de un sistema antipánico que permite alertar al cuidador de cualquier emergencia y su localización", han indicado.

La Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", con una marcada vocación de ayuda a las personas, es la única universidad valenciana que imparte Terapia Ocupacional, una disciplina de la salud con orientación social, humanística e investigadora que fortalece el desarrollo e integración de las personas y grupos vulnerables en una comunidad, según las mismas fuentes.

Previamente a la inauguración del piso adaptado, el rector de la Universidad Católica de Valencia, José Alfredo Peris, ha firmado un convenio de colaboración con la consellera de Bienestar Social, Alicia de Miguel, que es también presidenta del (IVADIS).

El rector ha destacado que "tanto la firma de este convenio como la realización de esta vivienda adaptada son signo de compromiso e identidad de la Universidad Católica de Valencia». «La discapacidad capacita y, desde este ámbito, se generan numerosas acciones en la sociedad», ha añadido. Por su parte, la consellera de Bienestar Social ha señalado que "cada vez hay más personas y mejor formadas en la integración social y la atención de las personas con discapacidad".

El convenio firmado permite la realización en común de actividades de divulgación, formación e investigación, y la colaboración en ámbitos como el apoyo conjunto de la inserción sociolaboral de las personas discapacitadas, la realización de prácticas de alumnos de la UCV en los centros del IVADIS, y la colaboración en el desarrollo e impartición de títulos propios en el ámbito de la discapacidad.

A la firma del convenio e inauguración han asistido representantes de numerosas asociaciones de discapacitados de la Comunidad Valenciana como ONCE, la Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España COCEMFE, IVADIS, la Asociación de Padres de Niños Autistas, ASPAYM , la Federación de Asociaciones para la Integración de personas con Retraso Mental FEAPS o la Asociación Valenciano de Padres Autistas. (AVAN)

U. C. V.

Bote Wheelmaster

para usuarios de sillas de ruedas

El bote «Wheelmaster» está específicamente diseñado para ayudar a los parapléjicos activos a gozar de actividades acuáticas como la pesca, observación de aves, fotografía y más.

Stan Bransby, parapléjico y limitado a una silla de ruedas fue a Dabbie Products de Africa del Sur y presentó su problema que, en resumen, era «quiero ir a pescar». Tras varias sesiones de análisis con John Jorgenson de Dabbie Products, y con algo de planificación y mucho trabajo, el primer prototipo excedió las expectativas iniciales en su primera prueba.

A cualquier usuario de silla de ruedas le ofrece echarlos al y sacarlos del agua independientemente para que puedan participar en su deporte favorito, sea la pesca, observación de aves, fotografía y otros. A saber, este concepto es único y no hay otro en el mundo.

Le permite al usuario armar el bote desde su silla de ruedas. Ya armada, mantiene su movilidad en tierra porque los flotadores no tocan el suelo.

Los usuarios se pueden bajar solos y botarse al agua por medio de un sistema de remos grandes que se ofrece dentro del paquete o con un motor opcional que funciona a batería.

El usuario puede salirse solo del agua al llegar a la orilla y tomar contacto con el suelo por medio de las ruedas de la silla y hacer la tracción que le permite sacar el bote del agua.

La Wheelmaster es muy estable. Los flotadores son de goma resistente y sostienen hasta 120 o 130 kilos y

sirven para asientos de hasta casi sesenta centímetros de ancho. Los flotadores principales tienen sistemas de seguridad interior, lo que permite que neumático quede totalmente protegido por la cubierta del flotador.

El bote tiene una bandeja para pescadores con moscas o de superficie de trabajo. Al frente tiene un motor eléctrico y un sistema de anclaje especial que están al acceso inmediato del usuario.

Las dos plataformas laterales permiten guardar cajas refrigerantes y de avíos de pesca o simplemente para poner botellas o frascos. Las plataformas se pueden ponerse en otra posición para permitir acceso más fácil a las manos para empujar las ruedas cuando se llega a la orilla. Para poder usar el bote sin asistencia, el usuario necesita estar en buenas condiciones físicas y tener movilidad en la parte superior del cuerpo, brazos y manos. Sin recibir ayuda y con un poco de práctica se puede armar el bote y estar en el agua en unos 20 minutos y cuesta la mitad de tiempo si se tiene ayuda. El usuario de silla de ruedas queda bien separado del agua.

La SAMSA (South African Maritime Safety Association - Asociación Surafricana de Seguridad Marítima) pasó revista al bote y la Autoridad Portuaria de Durban lo aprobó para uso en el mar dentro de una distancia de 500 metros de la playa. Se debe llevar equipo de seguridad.

Dabbie Products continuará perfeccionando el diseño y considerará las necesidades de los compradores dentro de límites razonables.

También se puede hacer un bote para dos personas para que tenga un acompañante, sea amistad o asistente.

Ari Seirlis

IVA REDUCIDO VEHÍCULOS

NOTA INFORMATIVA SOBRE LA APLICACIÓN DE LA LEY 6/2006 DE 24 DE ABRIL

1º En el día de hoy, viernes 26 de mayo de 2006, una delegación del CERMI Estatal ha mantenido una reunión de trabajo con los responsables de la Dirección General de Tributos y de la Agencia Española de Administración Tributaria del Ministerio de Economía y Hacienda, para abordar el establecimiento de criterios de interpretación y aplicación de la Ley 6/2006, de 24 de abril, de modificación de la Ley 37/1992, de 28 de diciembre, del Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA), para la clarificación del concepto de vehículo destinado al transporte de personas con minusvalía contenido en la misma Ley.

2º En dicha reunión, se ha puesto de manifiesto por el CERMI Estatal el desconcierto, la desorientación y la incertidumbre con el que se están encontrando muchas personas con discapacidad, desde la entrada en vigor de la Ley, cuando tratan de acogerse al beneficio regulado en esta Norma legal. Todo ello como consecuencia de la ausencia de criterios e instrucciones claras en cuanto a la aplicación de la nueva Ley por parte de la Administración Tributaria y sus representantes (funcionarios).

3º Ambas partes han reconocido la urgencia y necesidad de establecer criterios nítidos de interpretación y aplicación de la Norma legal, a los que deberán ajustar su actuación los representantes de la Administración Tributaria y proporcionen a las personas con discapacidad y a los demás agentes que intervienen en este proceso (concesionarios, talleres, etc.) seguridad jurídica y confianza en los procedimientos.

4º De esta reunión, se desprenden los siguientes compromisos y líneas de acción:

· La Ley 6/2006 es vinculante e inmediatamente aplicable, desde su entrada en vigor, y no está condicionada para ser efectiva, a ningún desarrollo reglamentario. De hecho, no hay intención por parte del Ministerio de Economía y Hacienda de abordar el desarrollo normativo de la Ley ni a corto ni a medio plazo.

· En unas semanas, la Agencia Tributaria adoptará un documento de criterios de interpretación y aplicación de la Norma, que vinculará a todos sus funcionarios en todo el territorio español, en el que se establecerán con pre

cisión las condiciones y el procedimiento para la efectividad del beneficio reconocido en la Ley. Dicho documento, antes de su adopción, será sometido a consultas con el CERMI Estatal. Asimismo, la Agencia Tributaria y el CERMI Estatal establecerán un cauce conjunto de relación y comunicación ("línea caliente") para detectar tempranamente problemas o disfunciones y adoptar medidas que los resuelvan o corrijan.

· Entre tanto se adopta ese documento, que dé carácter definitivo a la interpretación de la Ley, se han establecido los siguientes criterios, que se hacen públicos a través de esta Nota:

o La persona o entidad que considere que resulta beneficiaria del derecho reconocido en la Ley (la reducción del tipo del IVA del 16 al 4%) debe presentar formalmente su solicitud de reconocimiento –por escrito- ante la Agencia Tributaria, quedándose con copia sellada del escrito presentado. La Agencia Tributaria y sus empleados tienen la obligación de recepcionar todos los escritos que los ciudadanos les presenten.

o NUNCA debe adquirirse el vehículo (o realizar la adaptación o efectuar la reparación) antes de presentar el escrito de solicitud de reconocimiento del derecho ante la Agencia Tributaria.

ORTO TURIA S.L.

ORTOPEDIA TECNICA

AMPLIA EXPOSICIÓN DE AYUDAS TÉCNICAS
Servicio a domicilio
Descuentos a asociados de ASPAYM y Asociaciones de minusválidos

c/. Burriana, 49 bajo
46006 VALENCIA

Tel. 96 374 66 20
Fax 96 373 11 15

Primero, se ha de presentar el escrito, y después, SIEMPRE DESPUÉS, llevar a cabo la operación comercial (compra, servicio de adaptación o reparación). De lo contrario, no se podrán acoger al beneficio, aunque se reúnan todos los demás requisitos.

o Si la persona solicitante del reconocimiento del derecho, no desea esperar para adquirir el vehículo –o realizar las otras operaciones- hasta que se pronuncie la Administración Tributaria (es decir, hasta tanto dé respuesta a su solicitud, positiva o negativa, todo ello en el plazo máximo de seis meses, que es el general que establece la legislación tributaria para resolver un solicitud), puede adquirir el automóvil, pero deberá abonar el IVA al tipo normal (16%). No puede practicarse la reducción del Impuesto, sin el reconocimiento del derecho por la Administración Tributaria. Ahora bien, si finalmente la Administración contesta favorablemente y reconoce el derecho del solicitante, dicho reconocimiento se retrotraerá a la fecha de solicitud (fecha de presentación del escrito), procediéndose a devolver a la persona beneficiaria la diferencia de IVA por los medios generales establecidos en la legislación tributaria. PAGO TODO EL IVA, PERO SI ME RECONOCEN EL DERECHO, ME DEVUELVEN LA DIFERENCIA.

o Si la persona no se adelanta y espera hasta que la Administración Tributaria resuelva su solicitud, deberá actuar conforme a la misma, según reconozca o no el derecho. Le cabe en todo caso, la posibilidad de recurrir la decisión, si no está de acuerdo con la misma.

· En el documento de criterios al que se aludía más adelante, y que está pendiente de adopción por la Agencia Tributaria, se definirán con precisión todas las condiciones y requisitos que deberán reunirse para que se reconozca el derecho, de acuerdo con la Ley, que establece normas generales. En su momento, informaremos del documento en cuestión, para un conocimiento completo y exhaustivo de la materia. Entre tanto, se recomienda actuar siguiendo las indicaciones expresadas anteriormente.

· En todo caso, cualquier persona que considere que no ha sido bien tratada o suficientemente atendida por la Administración Tributaria en relación con esta materia, debe presentar reclamación ante la Agencia o ante del Defensor del Contribuyente.

NOTA PRELIMINAR

En esta Subdirección de Técnica Tributaria se ha procedido a la elaboración de una Nota de Procedimiento que intenta servir de guía a las Oficinas Gestoras de la AEAT para el reconocimiento del derecho a la aplicación del tipo reducido del IVA en la adquisición o adaptación de vehículos a motor que deban transportar habitualmente a personas en silla de ruedas o con movilidad reducida.

En cuanto a su rango normativo, destacar que se trata de una simple nota de esta Subdirección del Departamento de Gestión que trata de facilitar la tramitación de los expedientes ante la ausencia de una más detallada regulación por vía reglamentaria del reconocimiento de este derecho.

Por todo ello, se ofrecen diversos ejemplos de cuando se considera que el vehículo va a ser destinado habitualmente al transporte del minusválido, señalándose como prueba principal la titularidad del vehículo a nombre del mismo.

También se indican diversas pruebas que acreditan la movilidad reducida entrando dentro de dicha condición, por creerlo de justicia, las personas invidentes.

En uno y otro caso, se trata simplemente de ejemplos que, sin duda, facilitarán el trabajo de las oficinas gestoras pero sin el ánimo de ser exhaustivos ya que, por una parte se sabe que la realidad es mucho más compleja y por otra se es consciente de que el hecho principal que motiva la aplicación del tipo superreducido como es la dedicación del vehículo al transporte habitual de personas con movilidad reducida no se puede conocer "a priori" en vía de gestión y tan sólo será posible su certeza tras un análisis posterior de los hechos acaecidos.

También se ofrecen, a título informativo, modelos de solicitud, de requerimiento y de acuerdo de concesión que pueden ser adaptados por las oficinas gestoras en función de sus necesidades.

Por último, y como aspecto más destacado, y en coordinación con el Departamento de Informática, se establece un procedimiento informático de tramitación que estará disponible a partir del día 3 de Julio de 2006 con el objetivo de un adecuado registro y control del seguimiento de estos expedientes. En una primera fase se crea un procedimiento transitorio y, en una segunda, previsiblemente a finales del primer semestre de 2007 , uno definitivo más sencillo y exclusivamente telemático.

Se ruega que se ponga en conocimiento de esta nota al personal que va a tramitar los diversos acuerdos y se reitera, una vez más, la disposición de esta Subdirección a aclarar cuantas dudas surjan en la aplicación del procedimiento.

Madrid, 23 de Junio de 2006

EL SUBDIRECTOR GENERAL DE TÉCNICA TRIBUTARIA

Juan Ignacio López Lubián

Talleres C.O.D.A. C.B.

Centro Operativo y Diagnosis del Automóvil

Guidosimplex

- ADAPTACION DE VEHICULOS PARA MINUSVALIDOS
- MANDOS MANUALES PARA LA CONDUCCION
- PLATAFORMAS ELEVADORAS AUTOMATICAS
- RAMPAS PLEGABLES Y GRUAS PARA EL HOGAR

C/ Marqués de San Juan, 8 46015 VALENCIA • Tel.: 963 47 47 51 • Fax: 963 40 15 53
web: www.tallerescoda.com • e-mail:coda@tallerescoda.com

COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES EN EL L. M. EN FASE AGUDA

M.ª dels Àngels Cebrià Iranzo
Departament de Fisioteràpia de la Universitat de València

La L.M. en su fase aguda

En la medula espinal inmediatamente después de sufrir un traumatismo, desde la zona afectada hacia abajo se produce una situación en la que clínicamente no existe respuesta, es decir, no hay reflejos, no hay movimiento voluntario y no hay sensibilidad. Esta fase, llamada de Shock Medular, se refiere a un estado de actividad refleja alterada que se produce al quedar interrumpidas las conexiones de la medula con el cerebro, tanto los estímulos ascendentes como los descendentes.

La duración de este estado es variable, desde horas, días, a varias semanas. Y es en esta fase aguda de la lesión medular cuando tienen lugar alguna de las complicaciones más importantes. Entre los principales factores que predisponen a que aparezcan estas posibles complicaciones están:

§ El politraumatismo

§ El nivel de Lesión Medular

§ El tiempo que el lesionado medular ha de permanecer encamado

§ La alteración neurovegetativa

§ La falta de sensibilidad

§ La parálisis muscular

§ La alteración respiratoria

Complicaciones cardiovasculares de la lesión medular en su fase aguda

Las complicaciones cardiovasculares más frecuentes derivadas del Shock Medular son: la trombosis venosa profunda y el edema agudo de pulmón.

En relación al edema de pulmón, cabe decir que viene producido por las alteraciones hemodinámicas secundarias a la lesión de la médula espinal y también por un aporte indebido de fluidos. Realizando sistemáticamente un riguroso control de la ingesta y la diuresis es controlable.

La trombosis venosa profunda (TVP) y su consecuencia, el tromboembolismo pulmonar (TEP), representa la complicación más grave en fase aguda del lesionado medular. La lesión medular traumática asociada a parálisis de miembros inferiores se asocia a TVP, con una incidencia del 38%,

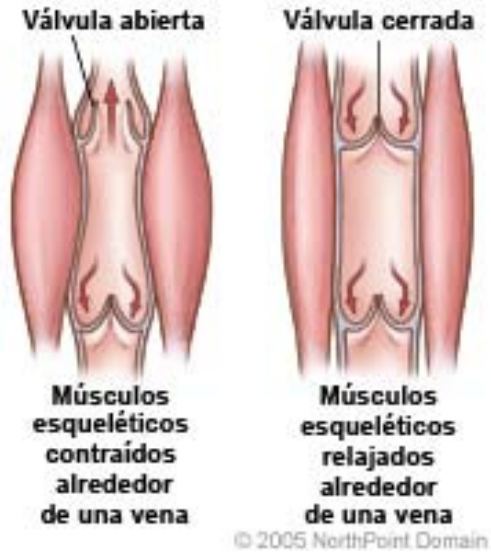
y el TEP ocurre aproximadamente en el 5%. Por tanto, los pacientes con lesión medular aguda son los que presentan mayor frecuencia de TVP de todos los pacientes hospitalizados, siendo la tercera causa de muerte en estos pacientes durante los dos primeros meses de la lesión.

¿A qué se debe la TVP?

Virchow identificó en 1846 los tres factores necesarios para el desarrollo de trombosis de venas profundas: éstasis de la sangre, traumatismo del vaso (daño endotelial) e hipercoagulabilidad. Las investigaciones actuales indican que la disminución del retorno venoso de las piernas (éstasis) es el factor primario en el desarrollo de TVP.

Como cualquier politraumatizado, el lesionado medular, presenta en un principio, múltiples alteraciones metabólicas, endocrinas, vasculares, que aumentan el riesgo de trombosis o embolias pulmonares.

A estos factores hay que añadir el factor desencadenante más importante que es la profunda pérdida de control vasomotor que produce un estancamiento de la circulación sanguínea debida a la lenta corriente venosa, por la pérdida de tono de los tejidos paralizados (ver figura 1. Bomba muscular). Además, la inmovilización prolongada de los miembros afectados y el efecto de gravedad contribuyen a entorpecer esta corriente venosa.

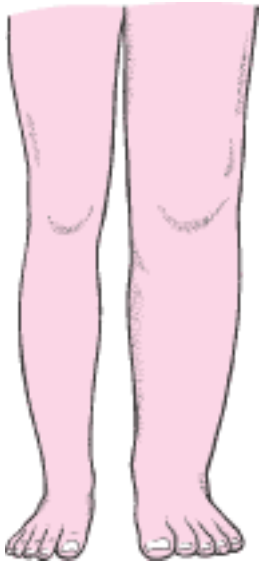


Algunos expertos opinan que la tasa de coagulación aumenta en las áreas de éstasis. Una teoría para explicar este hallazgo afirma que la disminución de la actividad fibrinolítica en el endotelio de las venas de las piernas, reduce la capacidad del cuerpo para lisar los coágulos pequeños y aumenta la probabilidad de que se formen trombos en esos vasos.

¿Cuáles son los signos premonitorios de TVP?

El signo físico más habitual de TVP es la presencia de edema, leve o intenso, unilateral en cualquier miembro (ver figura 2. Edema unilateral de miembro

inferior). Los trombos venosos profundos se forman más corrientemente en las venas de las pantorrillas que en las de los muslos. Este edema con frecuencia se combina con una temperatura corporal discreta.



La exploración física incluye determinar el grado de edema de la pierna, medir el perímetro de ambas piernas, comparar y anotar las mediciones, y tomar nota de los cambios del color y la temperatura de la piel. Se palpan y anotan los pulsos periféricos como base para establecer comparaciones posteriores, lo que permitirá detectar cualquier cambio aparecido al aumentar el edema. En pacientes con Lesión Medular esta inflamación de la pierna puede confundirse con un edema postural y la discreta temperatura corporal puede interpretarse erróneamente. Si al cambiar la posición del paciente la inflamación no desaparece pronto se debe pensar en una trombosis venosa profunda. La ecografía dúplex venosa es un método no invasivo que puede emplearse para diagnosticar la TVP.

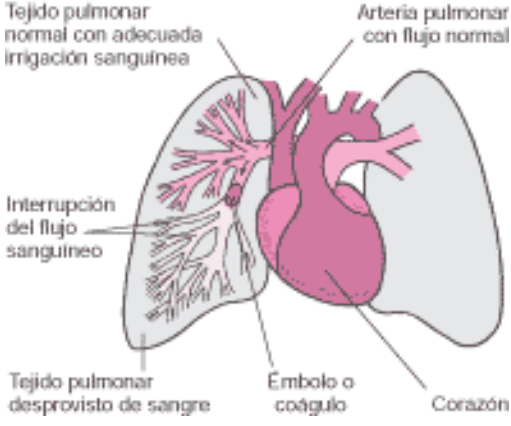
Dado que la embolia pulmonar (ver figura 3. Embolia pulmonar) constituye la principal complicación de la TVP, son importantes las preguntas sobre dificultad respiratoria, dolor torácico o taquicardia.

¿Cómo se puede prevenir la TVP?

La profilaxis para el proceso tromboembólico es imprescindible. El protocolo más eficaz sugiere la administración de heparina de bajo peso molecular por vía subcutánea en combinación con cuidados por parte del fisioterapeuta y el personal de enfermería, durante un mínimo de ocho semanas o hasta que aparezca el tono en las miembros inferiores.

Entre estos cuidados indicados encontramos:

§ Cambios posturales reglados, cada 3 o 4 horas.



§ Postural de retorno: elevación de los miembros inferiores de 10 a 15cm, evitando la presión de apoyos en la fosa poplítea, y con separación y ligera rotación externa de las caderas.

§ Cinesiterapia precoz: movilizaciones pasivas periódicas de los miembros paralíticos y movilizaciones activas del resto del cuerpo.

§ Fisioterapia respiratoria (ver figura 4. Incentivador de la inspiración).

§ Masaje de retorno venoso y/o masaje de drenaje linfático. Presoterapia multicompartimental.

§ Medias de contención o antiembólicas.

§ Asistencia Venosa Intermitente (AVI) o sistema de compresión plantar intermitente (ver figura 5).

§ Electroestimulación para mantener el tono muscular.

§ Entre otras medidas de prevención.

En conjunto esta combinación de medidas profilácticas tiene por objetivo favorecer el retorno venoso, esto es:

§ Crear un postural antigravitatorio.

§ Crear diferencias de presión abdominotoràcicas.

§ Activar el sistema linfático y venosa para drenar.

§ Evitar el edema periférico y su consecuente alteración en la hemodinámica de la zona.

§ Simular la bomba muscular o presión que realizan los musculos sanos al contraerse.

§ Entre otros objetivos.

Cuando la actividad del paciente aumenta, el personal de la sala le enseña a no sentarse con las piernas colgando, y en el momento de sentarse en la silla de ruedas esta se le adapta para evitar presiones en la parte posterior del muslo, entre otras cuestiones entorno a la adaptación de la silla de ruedas al lesionado medular.

En relación a lo comentado anteriormente, la muerte por TEP aparece durante las dos primeras semanas tras la lesión y es rara después de 3 meses o más de la lesión. Basándose en estos datos, se recomienda continuar con la profilaxis un mínimo de tres meses en pacientes con lesión medular y que no pueden deambular.

¿Qué cuidados se indican delante de TVP?

Cuando se diagnostica la presencia de trombosis venosa profunda (clínica más imágenes ecográficas compatibles ya comentadas) está indicada la utilización de heparina intravenosa durante al menos diez días seguido del uso de anticoagulantes orales al menos tres meses. Está completamente contraindicada cualquier movilización de la pierna afecta, por lo menos durante diez días, ya que puede desencadenar un embolismo pulmonar, osificaciones pararticulares, etc.

En conclusión, la prevención de la TVP es la mejor medida frente a la complicación más grave que el Lesionado Medular presenta en fase aguda, el tromboembolismo pulmonar. En esta profilaxis, la actuación conjunta y coordinada del equipo multidisciplinar de la Unidad de Lesión Medular se centra en la prevención del éstasis sanguíneo, la hipercioagulabilidad de la sangre, y los factores propios del lesionado medular: la profunda pérdida de control vasomotor, la inmovilización prolongada de los miembros afectados y el efecto de gravedad.

Aún así se derivan casos de TVP y TEP, por lo tanto, la alerta delante cualquier signo de TVP ha de ser continua, al menos los tres primeros meses de evolución o hasta que aparezca la recuperación del tono muscular propio del estado siguiente, la fase espástica.

Bibliografía

§ Farreras, Rozman. Medicina interna. 11 ed. Barcelona: Doyma; 1988.

§ Stokes M.Rehabilitación neurológica. Madrid: Harcourt; 2000.

§ Hospital Universitario "La Fe". Guía de autocuidados: Lesión Medular. Generalitat Valenciana, Conselleria de Sanitat; 2001.

§ Hospital de Coslada. Enfermería y Lesionado Medular. Un texto sencillo para un cuidado complejo. Personal Sanitario de la Unidad del Lesionado Medular. Madrid: ASEPEYO; 2002.

§ Norman Guthkelch A, Fleischer AS. Patterns of Cervical Spine Injury and Their Associated Lesions. The Western Journal of Medicine 1987 October; 147(4): 428–431.

§ Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo. Infomedula.org

URL: <http://www.infomedula.org/faq/index.jsp>

§ Medicinainformación.com. Lesión Medular-Discapacidad

URL: <http://www.medicinainformacion.com/discapacidad_libros.htm>

Bardisa®

TIENDAS AYUDAS TÉCNICAS

- CAMAS ARTICULADAS
- COLCHONES ANTIESCARAS
- BARANDILLAS
- ACCESORIOS DE BAÑO

- SILLAS DE RUEDAS:
  - LIGERAS
  - ELECTRICAS
  - DE COMPETICIÓN

ADAPTACIONES PERSONALIZADAS

ASESORAMIENTO ENTORNO DEL DISCAPACITADO

C/ POETA QUINTANA Nº 29 - 03004 - ALICANTE
TLF: 965.21.65.03 - FAX: 965.14.05.70

Muy Sres. Míos:

Por la presente, nos ponemos de nuevo en contacto con ustedes, para indicarles que hemos cambiado de domicilio, así como para recordarles que este despacho profesional a petición de la Asociación Aspaym, esta prestando asesoramiento tanto a la citada asociación como a sus miembros y que por tanto ofrece un servicio de información, consulta y asesoramiento en cuestiones jurídicas, cuya función es apoyar a los miembros de esta asociación, con la finalidad de ayudar a solucionar los problemas legales en los que os podáis ver inmersos.

El asesoramiento que se ofrece de información y consulta tanto telefónica, como personal es **totalmente gratuito** como ya muchos de vosotros conocéis, no así las posibles actuaciones judiciales o no a efectuar por el mismo, aunque en estos casos siempre se realiza un precio mas ajustado por el mero hecho de ser socio de Aspaym.

Dicho asesoramiento incluye todas las materias en que este despacho profesional desarrolla su actividad como puede ser el ámbito laboral, civil, administrativo o mercantil como por ejemplo en el tema de pensiones, reconocimiento de invalidez, contratos de trabajo, adaptación de fincas y viviendas, eliminación de barreras arquitectónicas, problemas con las compañías de seguros por accidentes de trafico y de trabajo, problemas en materia de separación, divorcio, constitución de sociedades, redacción de contratos y en general de cualquier tema jurídico-legal que queráis consultar.

En la actualidad, os podéis poner en contacto con este despacho profesional en las siguientes teléfonos y direcciones:

Teléfonos:902 92 92 84 - Fax: 902 92 92 84 y 96/394 30 53

E-mail: pmarch@lauria-asesores.es

En estas direcciones y teléfonos se os atenderá, y se concertara en su caso si así lo deseáis una entrevista personal para el análisis del tema en cuestión, tanto en este despacho profesional, como en la sede de Aspaym si así lo preferís.

Sin otro particular, recibid un cordial saludo.

CANDELA & PORCEL S.L.

Guia de beneficios del grado de minusvalia

El objetivo del presente artículo, es realizar un resumen para que los socios de Aspaym, conozcan los diferentes beneficios y derechos que otroga la calificación legal de minusvalía en función del porcentaje asignado por la administración, tanto a nivel fiscal, laboral, así como las diferentes ayudas que otorga tanto el Ayuntamiento de Valencia, como la Generalitat Valenciana, algunas empresas privadas, si bien en estos casos depende de la voluntad de los empresarios que es muy variable.[1]

BENEFICIOS FISCALES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

A) IMPUESTO

1) Definición:

El impuesto sobre la renta de las personas físicas, es un tributo de carácter personal y directo que somete a gravamen las rentas obtenidas por las personas físicas, tomando en consideración sus circunstancias personales y familiares.

2) Beneficios Fiscales:

2.1 Rentas Exentas**:**

a) Las prestaciones reconocidas al contribuyente por la seguridad social o por las entidades que la sustituyan como consecuencia de la incapacidad permanente absoluta o gran invalidez[2] .

b) Las prestaciones familiares por hijo a cargo menor de 18 años o afectado por una minusvalía igual o superior al 65% ya sean prestaciones contributivas o no contributivas.

c) Las ayudas económicas otorgadas por entidades publicas a personas con un grado de minusvalía superior al 65 % para financiar su estancia en residencias o centros de día[3] .

d) Las prestaciones por incapacidad permanente no contributiva, así como los subsidios de granita de ingresos mínimos y de ayuda de 3º persona.

e) Las indemnizaciones percibidas por daños físicos o psíquicos a personas.

2.2 Reducción de la Base Imponible:

En las rentas de trabajo la reducción general máxima establecida, se incrementa en los siguientes casos:

(a) Si se tiene un grado de minusvalía igual o superior al 33 % e inferior al 65 %, tenemos que distinguir dos supuestos:

(I) La regla general: incremento que asciende a la cantidad de 2.800 euros.

(II) Excepción: si se acredita la necesidad de ayuda de terceras personas para los actos esenciales de la vida diaria, o movilidad reducida que esta reconocida en el certificado de grado de minusvalía, la reducción puede llegar ascender a la cantidad de 6.200 euros.

(b) Si se tiene un grado de minusvalía igual o superior al 65 % (el supuesto de la mayoría de los asociados a Aspaym), la cantidad a la que asciende la reducción, es de 6.200 euros.

2.3.-Reducción al contribuyente en general(mínimo personal y familiar):

Se deja exenta de tributación la cantidad que se considera el mínimo imprescindible para hacer frente al sustento básico del individuo y familia.

Esta reducción tiene por objeto excluir del gravamen las cantidades destinadas por el contribuyente a atender sus necesidades vitales, variando estas en función, del número de hijos, de los familiares que se tenga a cargo, etc.

Como regla general el mínimo genérico es de 3.400 euros, que se incrementa en las siguientes cantidades en función del grado de minusvalía que se ostente:

(a) Las personas, que tengan un grado de minusvalía igual o superior al 33 % e inferior al 65 %, el incremento asciende a la cantidad de 2.000 euros.

(b) Las personas que tengan un grado de minusvalía igual o superior al 65 %, el incremento asciende a la cantidad de 5.000 euros.

2.4.- Reducción por gastos de asistencia de los discapacitados:

Esta reducción que asciende a la cantidad máxima de 2.000 euros, únicamente tienen derecho dos subgrupos:

(1) Aquellas personas que tengan un grado de minusvalía igual o superior al 33 % e inferior al 65 % pero que requieran ayuda de tercera persona para la realización de los actos esenciales de su vida diaria, o tengan reconocida en el grado de minusvalía, movilidad

los contribuyentes con discapacidad o sus familiares, ya sean estos propietarios, arrendatarios, subarrendatarios o usufructuarios, podrán aplicar esta deducción, cuando efectúan obras e instalaciones de adecuación:

(i) En la vivienda habitual.

(ii) En los elementos comunes del edificio, así como los que sirvan de paso necesario entre la finca y la vía pública.

(iii) Para la aplicación de dispositivos electrónicos que sirvan para superar barreras de comunicación sensorial o promoción de su seguridad.

2.6.- Deducciones por aportaciones a Planes de Pensiones**:**

Existen reducciones por aportaciones y contribuciones a planes de pensiones y planes de previsión asegurados constituidos a favor de personas con minusvalía.

2.7.- Deducción por cuidado de descendientes o ascendientes discapacitados**:**

Por cada descendiente soltero o ascendiente que sea discapacitado y acredite un grado de minusvalía igual o superior al 65 %, se establece una deducción de 300 euros, siempre que el descendiente soltero o ascendiente dependa y conviva mas de 183 días al año natural con el contribuyente, no deba presentar declaración por el impuesto sobre el patrimonio y no tenga rentas brutas anuales superiores a 6000 euros, incluidas las exentas.

2.8.- Deducciones en este Impuesto, que únicamente se tiene derecho, aquellos que tengan su residencia en la Comunidad Valenciana**:**

i) La cantidad de 160 euros, siempre que el contribuyente sea discapacitado de edad igual o superior a 65 años con grado de minusvalía igual o superior al 33 %.

ii) El tres por ciento de la cantidad de capital invertido (no respecto a los intereses) en la adquisición de una vivienda habitual por los contribuyentes discapacitados con grado de minusvalía igual o superior al 65 %.

B) Impuesto sobre el patrimonio

La inclusión de un mínimo exento más elevado para el supuesto de contribuyentes con un grado de minusvalía igual o superior al 33 o 65 %.

C) Impuesto sobre sociedades

1.- Definición:

Es un tributo estatal de carácter directo y naturaleza personal que grava la renta obtenida por sociedades y demás entidades jurídicas.

Este impuesto tiene en cuenta las situaciones de discapacidad mediante el establecimiento de incentivos fiscales a las sociedades y entidades jurídicas sometidas al mismo, y que inciden favorablemente en la contratación de trabajadores con discapacidad.

2.-Beneficios Fiscales:

- Deducción por creación de empleo para trabajadores con discapacidad

- Deducción por inversiones en plataformas de accesos para personas con discapacidad o en anclajes de fijación de sillas de ruedas instaladas en vehículos de transporte publico de viajeros por carretera.

- Bonificaciones de la cuota del impuesto sobre sociedades aplicables a las cooperativas de trabajo asociado que integren socios con discapacidad.

D) Impuesto sobre sucesiones y donaciones[4]

1.- Definición:

Impuesto que grava solo incrementos patrimoniales obtenidos a titulo gratuito por personas físicas, como consecuencia de adquisiciones de bienes y derechos.

2.- Beneficios Fiscales:

2.1.- Exención**:**

Las aportaciones realizadas a planes de pensiones a favor de personas con discapacidad (grado de minusvalía igual o superior al 65 %).

2.2.- Reducción de la Base Imponible**:**

(a) El contribuyente que tenga reconocido un grado de minusvalía comprendido entre el 33 y el 65 % tiene

derecho a una reducción de 47.858,59 euros

(b) El contribuyente, que tenga reconocido un grado de minusvalía igual o superior al 65 % tiene derecho a una reducción de 150.253,03 euros.

E) Impuesto de matriculacion y de circulacion

Esta exenta del abono de este impuesto, toda persona que tenga reconocido un grado de minusvalía igual o superior al 33%, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

I. Que hayan trascurrido más de 4 años desde la anterior matriculación.

II. Que no sea objeto de transmisión durante el plazo de 4 años posteriores a la fecha.

F) Impuesto sobre el valor añadido

Se aplica el tipo súper reducido del 4 % a las siguientes categorías de vehículos:

- coches para minusvalidos.

- sillas de ruedas para uso exclusivo de minusvalidos.

- auto taxis o auto turismos especiales

- vehículos a motor de uso exclusivo de personas usuarias de sillas de rueda o con movilidad reducida, así como las reparaciones y adaptación de éstos vehículos[5].

Del mismo modo, se aplica también este tipo súper reducido, a las prótesis, ortesis e implantes de personas con minusvalía.

G) Impuestos sobre actividades económicas

Exención total del este impuesto, para asociaciones de discapacitados sin animo de lucro.

H) Tasas por derechos de examen de acceso al empleo público y tasas de tráfico

Exención de las personas discapacitadas del abono de las tasas por derechos de examen para el acceso al empleo público, y tasas de tráfico.

l) Otros beneficios de carácter no fiscal

1.- DESCUENTO EN LA COMPRA DE VEHÍCULOS A MOTOR, los cuales dependerán de las diferentes casas de automóviles, siempre y cuando se presente el certificado de minusvalía.

2.- DESCUENTOS EN LA ADAPTACIÓN DE LOS VEHÍCULOS A MOTOR, dependiendo también de la voluntad de la empresa encargada de realizar la adaptación.

3.- CONCESIÓN DE LA TARJETA DE ACCESIBILIDAD, O DE MOVILIDAD REDUCIDA, que permite estacionar en zona de habilitación horaria en las plazas reservadas para minusvalidos sin coste económico[6] .

4.- AYUDAS INDIVIDUALIZADAS DE DESARROLLO PERSONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**,**

Son ayudas económicas de carácter individual destinadas a personas con problemas motores o sensoriales y pueden ser destinadas a:

- La eliminación de barreras arquitectónicas en la vivienda propia o el edificio de residencia.

- La adaptación de vehículos a motor.

- La adaptación funcional del hogar y a la adquisición de los útiles necesarios para desenvolverse en la vida

ordinaria y que estén directamente relacionados con el tipo de discapacidad de la persona que solicita la ayuda.

5.- AYUDAS PARA LA ATENCIÓN INSTITUCIONALIZADA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y ENFERMOS MENTALES CRÓNICOS**:**

Son prestaciones económicas individualizadas que se conceden con carácter de ayuda o subvención personal y finalista, cuando se han agotado los recursos de carácter individual o comunitario, para atender las necesidades del solicitante que requiere la atención asistencial institucionalizada y se

carece de plaza pública o subvencionada en centro residencial adecuado.

6.- BONO DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD O CON ENFERMEDAD MENTAL CRÓNICA:

Son ayudas económicas individualizas que se conceden con carácter de ayuda o subvención personal y finalista, destinadas a personas con discapacidad o enfermedad mental crónica, con un determinado nivel de dependencia (según baremo para determinar la necesidad de asistencia de tercera persona), y acreditada necesidad de atención residencial, que no dispongan de medios económicos suficientes.

Se conceden para favorecer el acceso a una plaza en un centro residencial previamente autorizado, con el fin de garantizar el régimen de la estancia y la calidad adecuada en la prestación de servicios.

7.- LA OBTECIÓN DEL LIBRO DE FAMILIA NUMEROSA, para los discapacitados que tengan los siguientes requisitos:

i. Familias de tres o más hijos.

ii. Familias de dos hijos si uno de ellos es minusvalidos o incapacitado para el trabajo, es decir tener reconocida una incapacidad absoluta o gran invalidez.

iii. Familias en la que ambos descendientes sean discapacitados para el trabajo, o uno de ellos tenga una minusvalía igual o superior al 65 %.

8.- OBTENCIÓN DE LA TARJETA DORADA DE RENFE, con una minusvalía igual o superior al 65 % con descuentos importantes en las tarifas de los trenes de cercanías y regionales, grandes líneas, TALGO y AVE.

9.- DERECHO A RESERVA DE PLAZA DE OPOSICIONES, que variará en función de la clase de oposición, y habrá que estar en todo momento a las bases de la convocatoria.

10.- CUOTA DE ABONO SOCIAL EN TELEFÓNICA Y ONO, bonificación en la cuota mensual, que suele ser reconocida con una minusvalía superior al 65 por ciento, o 65 años y superior, depende de cada una de las empresas, y suelen reconocerla únicamente a personas jubiladas.

11.- BENEFICIOS Y AYUDAS DE COMPAÑÍAS ASEGURADORAS, COMO MAPFRE, MUFACE E ISFAS, con una minusvalía superior al 33 %, siendo otorgadas a voluntad de estas compañías.

12.- PRESTACIÓN FARMACÉUTICA GRATUITA, para aquellos, que cumplan los siguientes requisitos:

Ø Menores de 18 años con un grado de minusvalía reconocido igual o superior al 33 %.

Ø Mayores de 18 años, que tengan reconocido un grado de minusvalía igual o superior al 65 %.

13.- EN MATERIA DE EDUCACIÓN: acceso a programas de garantía social, ayudas individuales, directas para la educación especial, exención de tasas en algunas universidades, apoyos personales para la asistencia a clase en algunas facultes, ayudas al transporte y al comedor.

14.- PRACTICAS DE FORMACIÓN EN CONSELLERIAS.- la Conselleria de Bienestar Social, en el marco de la política dirigida a mejorar y lograr una mejor y mayor especialización de las personas discapacitadas dentro del ámbito profesional y laboral, tiene como uno de sus objetivos prioritarios la integración laboral de las personas con discapacidades físicas o sensoriales. Se han convocado para este año un total de 35 becas para facilitar la formación complementaria y la realización de practicas de capacitación, en el ámbito de la administración publica de la Generalitat Valenciana.

15.- MEJORA DE LAS CONDICIONES DE ACCESIBILIDAD AL MEDIO FÍSICO.- Son ayudas para potenciar la accesibilidad en sus diferentes ámbitos, financiando los gastos derivados de la eliminación de barreras arquitectónicas, urbanísticas y de la comunicación que faciliten la accesibilidad a los espacios y edificios de publica concurrencia a todas las personas, así como la elaboración, de planes específicos de actuación para la accesibilidad de los municipios y la adaptación de las playas que permitan su uso y disfrute por parte de la ciudadanía.

16.- BENEFICIO EN MATERIA DE EMPLEO: Se incentivan a las empresas que contraten según las distintas modalidades, teniendo que necesariamente estar el discapacitado en posesión del certificado de minusvalía y están inscrito como demandante de empleo.

Quiero que tengáis en cuenta, que estas ayudas suelen ser objeto de numerosas modificaciones por parte tanto del gobierno estatal, como de los autonómicos y locales, y ni que decir tiene las que dependen de las empresas privadas, por lo que, dada su variabilidad es recomendable siempre hay que ponerse en contacto con los mismos, y explicar las circunstancias concretas de cada uno.

Para finalizar manifestaros que, evidentemente, los beneficios y ayudas aquí expuestas no son una lista cerrada,

sino variable siendo susceptible de ser reducida o incrementada.

Si bien hay que reconocer que la labor de las asociaciones como ésta, ha supuesto grandes logros respecto a décadas anteriores, siendo todo susceptible de mejorar, esperando que conforme pase el tiempo se reconozca la realidad de las personas discapacitadas y se obtengan mayores y mas cuantiosos beneficios que los existentes en la actualidad.

Sin otro particular, recibid un cordial saludo.

Patricia March AguilarAbogado

---

1 Antes de especificar cada uno de los beneficios, tengo que deciros, que las cantidades que en el mismo se indican son de carácter informativo, variables cada anualidad, y en numerosas ocasiones, para la concesión de ciertas ayudas se requiere otros requisitos.

2 La exección se refiere a la prestación de la Seguridad Social, y no a cualquier renta del individuo.

3 Siempre que sus rentas no excedan del doble del salario mínimo interprofesional, que para el año 2.006, es de 540,90 Euros/mes.

4 Estas reducciones son sobre la base imponible del impuesto en las adquisiciones *mortis causa*, y son independientes con las que puedan corresponder en función del grado de parentesco, y que habrá que tener en cuenta, teniendo que mirar siempre el caso concreto.

5 Reciente aprobación que requirió, que el adquiriente justifique el destino del vehiculo, y grado de minusvalía superior al 33%, con la oportuna certificación emitida por la Conselleria de Bienestar Social.

6 Tener en cuenta que recientemente las ordenanzas del Ayuntamiento de Valencia, como consecuencia de los abusos que se ha producido, únicamente permiten estacionar durante 8 horas, en las zonas de habilitación horaria, que al mismo tiempo sean plazas de minusvalidos, y para las restantes plazas reservadas, desaparece el carácter gratuito, para que se tengan que abonar una cantidad inferior que la establecida para cualquier usuario de la zonas habilitadas.

VACACIONES EN COMPAÑÍA

Fue una agradable noticia saber que podíamos, durante un fin de semana, tener unas vacaciones anticipadas de navidad en *Benidorm,* hospedándonos en el "*Gran Hotel Bali"* y todo ello patrocinado y cofinanciado por la *Consellería de Bienestar Social Valenciana* encabezada por la *Honorable Alicia de Miguel*.

Se trata de un programa piloto de esta Consellería *"Vacaciones en compañía"* que pretende poner a disposición de personas con diversos tipos de minusvalías, tanto físicas como psíquicas, algunos medios que faciliten su posibilidad de viajar por la comunidad. Mediante la cofinanciación de estas salidas y la participación directa de las asociaciones a las que pertenecen, los usuarios del programa de vacaciones se benefician de un viaje económicamente asequible, con adaptaciones a sus necesidades tanto en el transporte, mediante autobuses adaptados, como en los lugares de alojamiento con hoteles accesibles y contando además con la asistencia de monitores seleccionados por las propias asociaciones que pueden ayudarnos cuando sea necesario.

En esta experiencia piloto, la Consellería de Bienestar Social, junto a la Agencia Valenciana de Prestaciones Sociales, propuso a diferentes asociaciones, entre ellas Aspaym Comunidad Valenciana, Espurna, Feaps, enfermos mentales de Sueca etc. a través de la agencia de viajes Rutas Jove tres destinos posibles: Peñíscola, Benidorm y la Ciudad de la Artes y las Ciencias de Valencia. La asociación elegía el destino y proponía cierto nº de asociados. Grupos de hasta 30 personas se debían acompañar de 5 monitores que también elegiría cada asociación. El viaje elegido por Aspaym C. V. fue el que se realizaba a Benidorm los días 17, 18 y 19 de Noviembre.

Nos avisaron de *ASPAYM* para acudir la tarde del viernes 17 a las 6 de la tarde al Paseo de la Alameda frente a la Consellería de Bienestar Social donde nos esperaba un autobús que nos llevaría de viaje a nuestro destino. En el coche, adaptado para 10 sillas de ruedas, había un buen ambiente y acompañados por Raquel como organizadora, cuatro monitores y los demás compañeros empezamos el viaje. Nos gustaría destacar la buena conducción y el trato excelente por parte del conductor que en poco más de una hora y tres cuartos nos dejaba en la puerta del Gran Hotel Bali.

Cuando llegamos las personas de la agencia de viajes "Rutas Jove" nos

recibieron amablemente y nos dieron las llaves de nuestras habitaciones adaptadas. Nos explicaron algunos horarios y normas del hotel y pudimos bajar a ver nuestras habitaciones. El *hotel Bali* fue construido en el año 2002 y está a 400 metros de la playa. Nos alojamos en el edificio 1º que tiene 19 plantas, la 2ª torre, más nueva, tiene 43 y unas vistas espectaculares, aunque el dato más asombroso es el de las 776 habitaciones del complejo, 10 de ellas adaptadas para discapacitados, la primera planta toda entera para nosotros. ¡IMPRESIONANTE! Nos hubiera gustado ocupar la 30ª o aún más alto, pero son muy pocos los hoteles de la comunidad que tienen ese número de habitaciones adaptadas.

Cada una disponía de un cuarto de baño grande y adaptado con barra lateral en la taza y ducha a ras de suelo, antideslizante, con mampara de grandes puertas, una barra de parte a parte y una silla para colgar en la barra. También puede utilizarse con la silla propia. El lavabo era grande, de obra, con más que suficiente espacio inferior para las piernas y dos toalleros colocados en el frente del mismo a ambos lados de la pila, muy cómodos de utilizar. Lucía limpio y con accesorios en sobres de papel con pañuelos, gorros de baño, peine, y frascos con champú y jabón. El espacio en el interior de la habitación resultaba un poquito justo para aquellos que nos instalamos en habitaciones con 3 camas pero suficiente. Sólo destacaría como un aspecto negativo el que el resto de la habitación parecía un poco abandonada, maderas con demasiadas marcas y rayas, colchas y cortinas un poco deslucidas que daban una sensación que no correspondía a la vistosidad de la recepción y otros espacios del hotel.

Nuestro alojamiento incluía desayuno, comida y cena, así que bajamos a cenar al autoservicio con buffet libre, un comedor con capacidad para casi 900 personas y luego pudimos acercarnos a una de las cafeterías para tomar un refresco y ver el espectáculo de baile que ofrece el hotel. En ésta nos dimos cuenta de que había un precio único para la consumición 3,20 • ya fuera un café, una botella de agua o un whisky. Un pequeño ballet flamenco nos amenizó la velada e incluso sacó a bailar a algunas personas del público, Raquel entre ellas. Fue un momento

muy divertido. La mayoría nos acostamos pronto porque al día siguiente nos esperaba una dura jornada con la visita a *"Terra Natura"*.

El sábado sobre la 10 de la mañana, el autobús nos esperaba en la puerta del hotel para llevarnos de visita a este espacio natural muy cuidado, con abundante y variada vegetación y animales al aire libre en su hábitat natural. Tigres, Leones, Elefantes, Tucanes, Serpientes, Focas y un lago etcétera. Un gran número de sombras y terrazas en las que descansar y tomar algo se encuentran a lo largo del extenso parque. Un paseo totalmente accesible, con ascensores en las zonas en las que hay escaleras pero con un gran número de desniveles algunos de ellos excesivamente pronunciados. Ideal para llevar una silla con motor porque es bastante duro empujar la silla manual. Se pueden alquilar sillas con motor por 20 •. Cuenta también con un parque acuático maravilloso con variados toboganes, una enorme y preciosa piscina y dos más para niños con esculturas de focas, una gran cola de ballena y columpios en su interior. Un estanque separado tiene peces y algunos tiburones y en él los más atrevidos pueden nadar y bucear entre ellos. Además los visitantes pueden disfrutar de la vista subacuática a través de unos ventanales bajo el estanque. En otra piscina vimos leones marinos, un macho enorme y 3 hembras.

Comimos en un autoservicio con un menú de dos platos en mesas al aire libre bajo un techado de paja. El día y la temperatura eran estupendos y como el parque se encuentra en plena montaña, disfrutamos además de unas vistas excelentes del mar y de Benidorm. Nos encantó y muchos de nosotros hemos hecho el propósito de volver a verlo y disfrutarlo.

Las 4 de la tarde era la hora fijada para coger de nuevo el autobús y volver al hotel para descansar o visitar alguna tienda del entorno. Algunos aprovechamos para subir al último piso y poder disfrutar de las espectaculares vistas. Ese día debido al viento, los 2 ascensores acristalados exteriores estaban fuera de servicio pero subimos los 43 pisos a gran velocidad por los ascensores interiores.

La pega fue no poder subir al mirador en el último piso porque el acceso se hace por una escalera previo pago de

1.00 • si estás alojado en el hotel, 5.00 • si estás de visita. Algunos acompañantes tomaron fotografías y también imágenes con una cámara de vídeo para que luego pudiéramos disfrutarlas. Desde luego toda una experiencia ver la costa y Benidorm desde esa altura.

La cena se servía de 7:30 a 9:30 y allí nos juntamos intentando encontrar mesa entre la cantidad de gente que ocupaba el hotel ese fin de semana. A veces teníamos la sensación de estar más en un centro comercial que en un hotel. Después cada uno decidió, como el viernes, si asistía a algún espectáculo, se sentaba en alguna de las salas de recepción a charlar un rato o bien salía a dar una vuelta por los alrededores del Hotel a tomar una copa. Los Valencianistas pudimos ver el partido de nuestro equipo en una de las cafeterías.

El domingo se organizó una salida al centro de Benidorm para aquellos que quisieran pasear por la playa o sus tiendas del centro. El autobús adaptado nos esperaba en la puerta del hotel y enseguida nos dejaba en una avenida del centro cerca de la playa. El día, precioso y con menos viento que el sábado, nos brindó un paseo fantástico por la orilla del mar viendo cómo muchísima gente disfrutaba del excelente clima de esta zona de la costa valenciana. También pudimos acercarnos al mercadito montado para una de las numerosas fiestas que se celebran en el pueblo y pudimos comprar algún souvenir. Volvimos al hotel y antes de comer nos dedicamos a recorrer sus instalaciones y pasear por sus muchas dependencias y recovecos. Una maravillosa terraza con 2 grandes piscinas (¡sin silla para baño!) y espacio más que suficiente para tumbarse en una tumbona, pasear o sentarse en las sillas de una cafetería invitaba a explorar sus rincones: un local de máquinas recreativas (¡con escaleras de acceso!) un restaurante de 2

pisos acristalado, una fuente de piedra al estilo Gaudi... Y aquellos que se atrevieron pudieron subir en el ascensor con mirador para disfrutar de la impresión de alcanzar una altura considerable, 43 pisos, en un instante y poder disfrutar de las vistas.

Tras la comida pudimos relajarnos con un rato de charla en las dependencias del hotel y a las 4 de la tarde el autobús nos esperaba para traernos de nuevo a Valencia. Pudimos disfrutar un poco del paisaje a la luz del día y el viaje se nos hizo más corto que el de ida, tiempo justo para repasar lo que habíamos disfrutado.

Desde el escaparate que nos brinda nuestra revista, queremos públicamente agradecer a la Consellería de Bienestar Social y a la Agencia de Viajes Rutas Jove su iniciativa y el esfuerzo puesto en este innovador y atractivo proyecto y esperamos que esta estupenda experiencia pueda repetirse en el futuro y que hayan más fines de semana adaptados al año para descansar y divertirse. Nos encantaría conocer nuestra comunidad y contribuir aún más a su plena adaptación para disfrute de un mayor número de personas.

Germán García Barrios
Jesús García Bañegil

POR LAS VIAS VERDES

Varias veces en nuestra revista se ha aludido a las Vías Ver des. Información sobre las vías verdes españolas la podéis encontrar en la dirección de internet: **www.viasverdes.com** con todos los detalles.

Las vías verdes son infraestructuras ferroviarias, generalmente trazados de ferrocarril de vía estrecha, en desuso, que se han reconvertido en itinerarios para cicloturistas, caminantes y (algunas) para usuarios de sillas de ruedas.

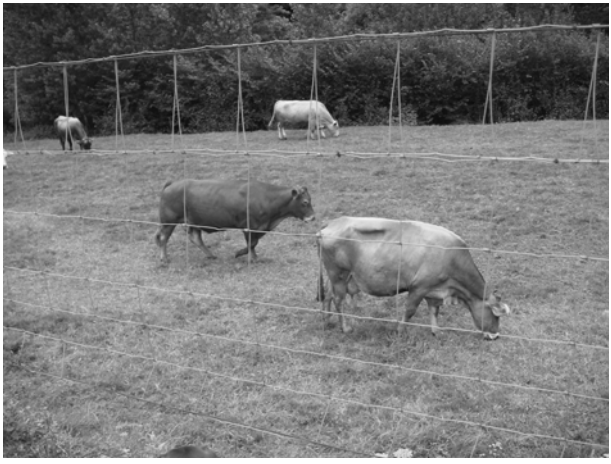
El firme de las vías verdes es variado: hormigón, asfalto, tierra compactada, tierra sin compactar… y no todos son aptos para las sillas de ruedas normales. Por ello hay que consultar la ficha técnica para conocer el tipo de suelo, el perfil altimétrico (suave en general) y otras características.

Aprovechando un viaje por los Pirineos el pasado mes de agosto, quise conocer de propia rueda dos vías verdes: la del Bidasoa en Navarra y la del Urola en Guipúzcoa.

La **vía verde del Bidasoa** discurre entre las poblaciones de Santesteban (Doneztebe) y Bera, con un total de 29 Km., que, naturalmente, no los recorrimos en su integridad. Recupera parte del trazado del antiguo tren Txikito (Eliozondo-Irún), clausurado en 1956..

El primer recorrido fue desde Santesteban hasta pasar Sunbilla, unos 7 Km (y otros tantos de vuelta, claro) con un suelo de hormigón, perfectamente transitable. Más allá de esa distancia el suelo pasa a ser de tierra compactada, con piedrecillas sueltas y algunos baches, que dificultaron el rodaje. Al cabo de un buen rato de sufrir ese suelo, nos dimos la vuelta.

El camino discurre en todo momento por la orilla izquierda del río Bidasoa, entre una tupida vegetación y junto a diversos caseríos con sus vacas y corderos pastando… Se atraviesan tres túneles de 15, 70 y 90 m (este último



La vía completa comprende de 16 Km, entre Azkoitia y Zumárraga, Tiene 13 puentes, que se ven atravesando la carretera a distinto nivel y 19 túneles. Lo que da idea del montañoso trazado de la vía. Corresponde al ferrocarril secundario de Zumárraga a Zumaia (Urola), clausurado en 1986.

Tomamos la salida en Zumárraga. Desde el centro hay un paseo por zona urbana de unos 2 Km con buen firme a lo largo del río Urola, bastante seco y sucio en esa época. Después de coger fuerzas en un parque junto a la carretera, nos adentramos por el suelo de tierra compactada de la vía.

iluminado). El río en esa época no está muy crecido y van apareciendo diversos diques donde se remansa el agua y dan lugar a pequeñas centrales hidroeléctricas.

Al día siguiente tomamos la vía en dirección contraria, desde Bera, por un camino de tierra compactada, bueno para caminantes o ciclistas, pero dificultoso para una silla de ruedas normal. No obstante, caminamos por espacio de unos 2 Km… y vuelta. El río discurre en todo momento junto a nosotros y vamos atravesando una arboleda tupida que en algunos puntos semeja un túnel.

Dos días más tarde llegamos a Zumárraga para conocer y transitar por la Vía Verde del Urola.

La vegetación es espesa y el entorno agradable, pero el suelo no es muy apto para una silla de ruedas normal. El camino se hace pesado, pero aun y todo recorremos unos 2 Km más, atravesando dos túneles bastante largos y sin iluminación. Hay que recurrir a las linternas para poder rodar con seguridad. Menos mal que el suelo es de hormigón.

Después del segundo túnel recorremos el camino en sentido contrario hasta llegar de nuevo a Zumárraga.

Tras un refresco en la plaza donde confluyen Zumárraga y Urretxu, coincidiendo con otros valencianos de turismo, vamos a Azcoitia. Pero no tentamos de volver a la vía verde.

Desde allí hay un cómodo paseo de unos 2,5 Km hasta Azpeitia (santuario de Loyola). El camino, que discurre al lado de la carretera es perfecto para la silla… y con una suavísima pendiente ¡hacia abajo!

Qué gusto da "subir" por ese camino después del firme que hemos recorrido en la vía de Urola…

Espero que no sea ésta la última vía verde que transitemos. Y supongo que alguien más hará su excursión y nos lo contará…

Alejandro Sáez

Vacaciones en compañía para personas con discapacidad

El día 7 de Noviembre de 2006, asistimos a la presentación del programa de vacaciones en compañía para personas con discapacidad, que está subvencionado por la Consellería de Bienestar Social y que pone en marcha la Agencia Valenciana de Prestaciones Sociales recientemente en marcha.

La iniciativa "piloto" cuenta con un presupuesto de 70.000 euros para este año repartidos en los siguientes destinos vacacionales de fin de semana, Peñíscola, Benidorm y la ciudad de Valencia.

El objetivo es favorecer la autonomía y la integración social a través del turismo accesible, las personas que pueden beneficiarse del mismo, han de tener un porcentaje de discapacidad igual o superior al 33% y menos de 65 años de edad.

De esta iniciativa se van a beneficiar este año aproximadamente un total de 365 personas, entre los que están las personas con discapacidad, los monitores/as y los acompañantes y/o familiares de los mismos.

La coordinación de los grupos que saldrán de vacaciones la llevan a cabo las Asociaciones que participan en el proyecto piloto, entre ellas destacamos las siguientes; Aspaym Comunidad Valenciana, Cocemfe, Ivadis y Enfermos mentales de Sueca entre otras.

Raquel Rodríguez Martínez
Trabajadora social de Aspaym Comunidad Valenciana

ASPAYM-COMUNIDAD VALENCIANA

- El local social de ASPAYM-C.V. se encuentra en:
  VALENCIA, Pl/ Salvador Allende, 5-Bj.
- Horario de Oficina:
  Mañanas: de lunes a viernes, de 10 a 13 horas.
  Tardes: de lunes a jueves, también de 17 a 20 horas.
- El número de **teléfono** y **fax** es el **96 366 49 02**.

TURISMO TROPICAL

Almuñecar, a 30 de septiembre de 2006

Estimados Señores,

Nos ponemos en contacto con ustedes para ofrecerles nuestro Complejo Turístico, Turismo Tropical, para sus posibles vacaciones. Disponemos de 10 apartamentos adaptados para minusvalidos físicos, ideales para personas que se desplacen en silla de ruedas, además de otros muchos de fácil acceso.

Turismo Tropical, es un Complejo Turístico, situado en primera línea de playa, y se compone de 62 apartamentos distribuidos en su gran mayoría en planta baja y primera planta. Son 52 apartamentos tipo 2/4 (1 dormitorio con 2 camas, baño cocina y salón con sofá cama de matrimonio, con posibilidad de poner cama supletoria en caso de ocuparlos 4 personas) de los cuales 10 están adaptados, y 10 apartamentos tipo 4/6 (igual al anterior con 1 dormitorio más, capacidad para 6 personas).

También disponemos de piscina, con grúa para acceso de personas con minusvalía física, y servicios de hotel, con limpieza diaria de los apartamentos, animación diaria (6 días a la semana), restaurante, cafetería etc.. Todo para hacer una estancia muy confortable.

Por todo ello a continuación les pasamos nuestros mejores precios para grupos con un mínimo de 25 personas.

Precios En Pensión Completa Por Persona y día, Mínimo 2 Personas

Estancia mínima de 7 noches, vino y agua incluidos en las comidas

DE NOVIEMBRE A MARZO: **¡¡PRECIO ESPECIAL TEMPORADA BAJA!!**

· 26,45 • + 7% de IVA

· 3ª y 4ª persona: descuento del 20 %

Esperamos que todo sea de su interés, no duden en ponerse en contacto con nosotros en caso de dudas o de necesitar cualquier tipo de aclaración.

Sin más por el momento, reciban un cordial saludo,

Salvador Medina

"GENIOS INÉDITOS VII"

La Obra Social de la **CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRÁNEO** con la colaboración y participación del **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MADRID**, a través del Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía, convoca el programa y exposición "GENIOS INÉDITOS 7ª edición".

El Programa consta de un Concurso de expresión artística en las modalidades más adelante indicadas y una posterior Exposición de las obras seleccionadas participantes en el citado concurso.

El Concurso está dirigido a discapacitados físicos y psíquicos mayores de 14 años, que quieran expresar su interés por el Medio Ambiente a través de las siguientes disciplinas: pintura, escultura, fotografía, artesanía y nuevas ideas de expresión ambiental (maquetas, paludarios, diseños asistidos por ordenador, avances tecnológicos que faciliten el acceso de los discapacitados al medio ambiente, etc.)

Bases Generales

1º Podrán presentar sus trabajos para la Exposición discapacitados físicos y psíquicos mayores de 14 años, o que los cumplan durante el 2007, pertenecientes a una Asociación sin ánimo de lucro que se encuentre debidamente legalizada y registrada en la Comunidad Autónoma a la que pertenezca.

2º El tema de todos los trabajos independientemente de la disciplina será el Medio Ambiente.

3º Los trabajos se podrán entregar desde el 9 al 26 de enero de 2007 ambos inclusive, en la siguiente dirección:

Junta Municipal del Distrito de Arganzuela
Sala La Lonja
Programa "Genios Inéditos"
Paseo de la Chopera, 10
28045 Madrid

Información: Tf 91 799 00 25

En Obras Sociales de la página www.cam.es

No se admitirán los trabajos presentados con anterioridad o posterioridad a dicho plazo. Con posterioridad a dicho plazo sólo serán admitidos a concurso aquellos envíos postales cuyo matasellos evidencie que fueron enviados dentro del plazo.

4º Acompañando a los trabajos se presentará un sobre en cuyo interior figuren los siguientes datos:

- Nombre de la Asociación o Colectivo
- CIF
- Dirección
- Código Postal
- Teléfono
- Fax
- Correo electrónico
- Persona de contacto
- Categoría
- Título
- Autor/es
- Edad/es
- Discapacidad/es
- colectivo

5º Las obras premiadas pasarán a formar parte de los fondos artísticos de la Caja de Ahorros del Mediterráneo, quien se reserva el derecho de propiedad, reproducción y difusión de las obras premiadas, con mención explícita de sus autores. Las obras premiadas podrán incorporarse al catálogo de Exposiciones itinerantes de la Entidad.

6º Con las obras premiadas y seleccionadas se compondrá una EXPOSICIÓN que con el título de GENIOS INÉDITOS 7ª edición, será inaugurada en la Sala de Terneras de la Junta Municipal de Arganzuela, el 20/25 de Febrero de 2007. Permaneciendo abierta hasta el 20/25 de Marzo de 2007.

7º El fallo del Jurado será inapelable y se dará a conocer a los medios de comunicación y a los premiados el día de la inauguración de la exposición.

8º Las obras no premiadas, deberán ser recogidas por las Asociaciones a las que pertenezcan sus autores en el plazo de una semana a partir del día siguiente a la finalización de la exposición, no asumiendo la Caja de Ahorros del Mediterráneo, y el Ayuntamiento de Madrid, la responsabilidad de las obras a partir de esa fecha.

9º La Organización no se hace responsable de los daños o pérdidas de obras una vez finalizada la exposición.

10º Los premios ascienden a 30.000 euros (5.000.000 pesetas) repartidos en las siguientes disciplinas

- Pintura

- 1º premio: 3.000•.
- 2º premio: 1.800 •.
- 3º premio: 900 •.
- Diploma: 300 •

- Escultura

- 1º premio: 3.000 •.
- 2º premio: 1.800 •.
- 3º premio: 900 •.
- Diploma: 300 •

- Fotografía

- 1º premio: 3.000 •.
- 2º premio: 1.800 •.
- 3º premio: 900 •.
- Diploma: 300 •

- Artesanía

-1º premio: 3.000 •.
-2º premio: 1.800 •.
- 3º premio: 900 •.
- Diploma: 300 •

- Nuevas ideas de expresión ambiental (**maquetas, paludarios, diseños asistidos por ordenador, avances tecnológicos que faciliten el acceso de los discapacitados al medio ambiente, etc.)**

- 1º premio: 3.000 •.
- 2º premio: 1.800 •.
- 3º premio: 900 •.
- Diploma: 300•.

Estos premios, que estarán sujetos a las retenciones fiscales correspondientes, podrán declararse desiertos.

El importe de los premios se ingresará en la cuenta que esté aperturada en la CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRÁNEO, vinculada al CIF y nombre completo de la asociación, a la que pertenezca el artista premiado.

11º Los trabajos se someterán a un proceso de preselección previo a su exposición.

12º No se expondrán los trabajos que hayan supuesto daño importante al Medio Ambiente en su confección.

13º Los trabajos presentados al VII Programa Concurso Genios Inéditos no habrán sido presentados a ningún otro concurso. El incumplimiento de las bases, provocará la no admisión del trabajo a concurso; la descalificación del trabajo en el proceso de valoración; la retirada del trabajo de la Exposición o la pérdida del premio y su cuantía según el caso.

14º En todas las obras se indicará claramente la categoría a que se presenta.

15º El transporte de las obras, tanto la entrega, como la devolución, será por cuenta y bajo responsabilidad del autor y Asociación o colectivo participantes. En el caso que la obra no haya sido seleccionada se le comunicará a la Asociación correspondiente y deberá pasar a recogerla antes de que transcurran 15 días desde la clausura de la Exposición. La entidad pondrá el máximo celo en el cuidado de las obras recibidas, pero declina toda responsabilidad derivada de la pérdida o deterioro de las mismas

16º Todos los participantes por el mero hecho de concursar aceptan íntegramente estas bases.

Teléfono de Información

91 799 00 25

Fax 91 351 66 20

En Obras Sociales de la página **www.cam.es**

Bases por categorías

Pintura

1º Las obras se presentarán en papel, lienzo o cualquier otro soporte y dimensión, preferiblemente una dimensión máxima de 60 x 35 cm.

2º La técnica será libre.

3º Cada autor puede presentar un número máximo de tres obras por categoría. Para esta y otras categorías se entiende como autor la persona o personas que han realizado un mismo trabajo.

Escultura

1º Las obras deberán ser elaboradas con materiales naturales, reciclados o reutilizados.

2º La dimensión de las obras deberá estar acorde con las dimensiones de la Sala de Exposición. Se requerirá la presencia del autor en caso de requerir la obra un montaje especial y se consultará con la organización en caso de esculturas de grandes dimensiones.

Fotografía

1º Las fotografías pueden ser en blanco y negro o color.

2º Se presentarán sobre un soporte duro que permita un cómodo y cuidadoso manejo, preferiblemente cartulina negra de 27 x 33 cm.

3º Cada autor puede presentar un número máximo de tres fotografías.

4º Las fotografías no habrán sido publicadas en ningún medio.

Artesanía

1º Los artículos estarán elaborados con materiales naturales, reciclados o reutilizados.

2º Ningún artículo de esta ni de otras categorías está en venta.

Nuevas ideas de expresión ambiental

1º En esta categoría se presentarán maquetas, animaciones y diseños asistidos por ordenador (paisajes, figuras animadas, simuladores, composiciones musicales con sonidos de la naturaleza, avances e inventos que hagan más fácil a los discapacitados su acercamiento a la naturaleza, paludarios, etc...).

2º Las maquetas podrán ser animadas o inanimadas.

3º Las maquetas tratarán de representar una parte de la Naturaleza para

el mejor conocimiento de esta. Se podrán representar paisajes, ecosistemas, ciclos de vida animal o vegetal... y cualquier otra representación que ayude a conseguir el objetivo anterior.

4º Las maquetas no excederán de un tamaño en planta orientativo de 80 x 100 cm. En cualquier momento la Organización puede requerir la presencia del autor para manejar cualquiera de los trabajos.

5º Las animaciones y diseños asistidos por ordenador procurarán un mejor conocimiento, comprensión o progreso tecnológico en el campo del medio ambiente.

6º Se requerirá la presencia de el/los autor/res con el fin de dar a conocer y facilitar el manejo y comprensión de los trabajos presentados.

7º El software y hardware necesarios para mostrar las aplicaciones informáticas correrá por cuenta de el/los autor/res o la Asociación correspondiente.

TENIS DE MESA

En el pasado mes de agosto y con motivo de la celebración de la semana deportiva de la población de la Eliana, se organizó entre otros eventos un torneo de tenis de mesa con diferentes niveles de participación.

En el nivel de categoría de Senior, participó José Manuel Duet del Pozo, miembro de Aspaym, el cual aprovechando las enseñanzas recibidas en rehabilitación en el hospital la Fe y también las recibidas en formación de secciones deportivas de ayuntamiento de la Eliana, se proclamó campeón de dicho torneo imbatido en todos los partidos que se jugó en silla de ruedas ante los adversarios normales.

JOSE MANUEL DUET DEL POZO.

ORTOMOVIL®

Libres para conducir

Mandos de freno y acelerador adaptados

Plataforma elevadora

Cajeados

Rampas plegables

Precio especial para socios

G. TALLERES MOLLÁ, S.L

Buenos Aires, 28 al 32 • 46006 Valencia

Tel. (+34) 963 41 44 44 • Fax: (+34) 96 341 86 01

www.aimme.es/ortomovil • e-mail: ortomovil@femeval.com