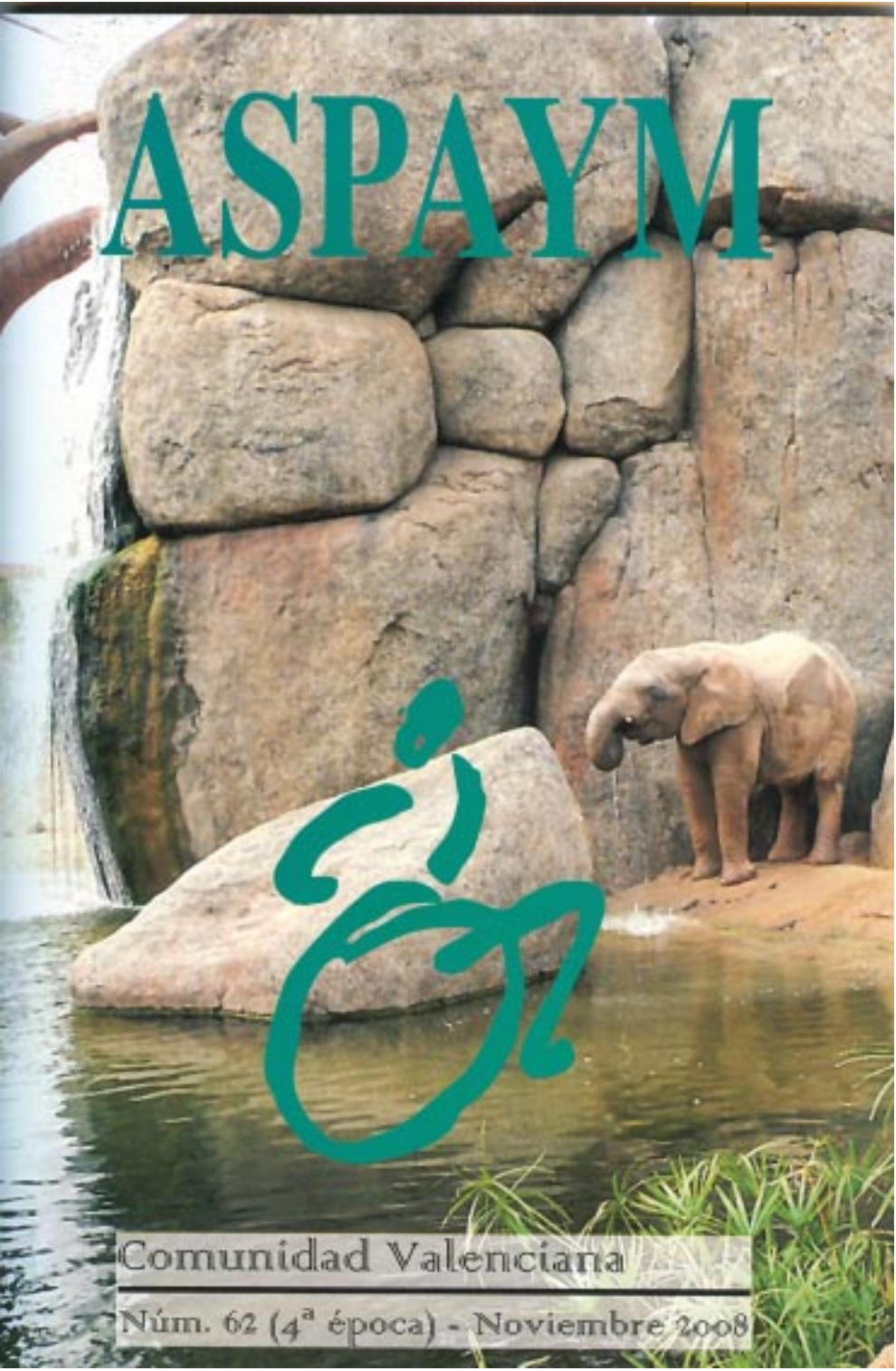


The background image is a photograph of an elephant in a zoo enclosure. The elephant is standing on a sandy bank next to a pool of water, with its trunk raised and spraying water. In the background, there is a large, artificial rock wall with a waterfall on the left side. The title 'ASPAYM' is overlaid in large, teal, serif capital letters at the top. A large, stylized teal logo is positioned in the center, partially overlapping the elephant and the rock wall. The logo consists of a large 'E' with a dot above it, and a stylized 'A' or 'B' shape to its right.

ASPAYM



Comunidad Valenciana

Núm. 62 (4ª época) - Noviembre 2008

ASPAYM

Revista Informativa

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 :

Luis Escribano Arellano
Amparo Solaz Alepuz
Lidón Navarro Tirado
Yolanda Ruiz
Raquel Rodriguez
Celene Araujo
Carlos Sotos
Sofía de Andrés
Almudena Tarazaga
Denis de Ninche
Begoña Covas Muñoz
Jesús Failde

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

Depósito legal: V-1887-1991

ASPAYM Comunidad Valenciana

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Carlos Sotos
Tesorera: Ana M^a Micó
Secretaria: Juan M. Bertomeu
Vocales: Jose Vte. Jordán
Francisco Molina
Amparo Rubio
Yolanda Ruiz

Sede Social

Pl. Salvador Allende, 5
46019 VALENCIA
Tel. y Fax: 96.366.49.02
E-mail: info@aspaymcv.com

www.aspaymcv.com

REVISTA

Editores:

ASPAYM Comunidad Valenciana

Maquetación:

Alejandro Sáez Fernández
Carlos Sotos Portalés

AHORA TODOS QUIEREN SER DISCAPACITADOS

El 31 de marzo de 1.970, cuando me accidenté, lo mismo que nos ocurría por entonces a la mayoría de las personas, ni mi familia ni yo sabíamos nada de lo referente a la paraplejía. Y hasta mediados de mayo de ese mismo año, fecha en la que me llevaron desde un hospital de Valencia al hospital de la Paz, en Madrid, la única silla de ruedas que yo conocía, como tal, era la del popular detective televisivo Ahironsai. Me imagino que lo mismo les sucedía a los Buñoleros que por entonces tenían TV, como era nuestro caso, y veían aquella serie americana en su casa y aquellos otros Buñoleros que por no tenerla la veían en casa de los vecinos o en los bares.

En el hospital de Madrid y después en el de Toledo vi como casi todos los parapléjicos que allí estaban, para sus desplazamientos, se valían de sillas de ruedas iguales a la que usaba el perspicaz detective televisivo. Y como no podía ser de otra manera mi segunda silla de ruedas fue una exactamente igual a la que usaba aquel investigador americano de mirada inquisitiva y lógico razonamiento. La marca de aquella silla americana era: ZIMMER y me acuerdo que era una silla de mucho peso, muy fuerte y que sus preciosos

cromados brillaban como el argento recién pulido.

Fue tan popular aquel detective televisivo; que a pesar de los muchos años transcurridos y que en nada me parezco a él, en Buñol hay algunas personas que a mi también me llaman Ahironsai.

Por aquellas fechas eran muchas las familias que escondían a sus inválidos, como entonces nos llamaban, y los pocos que salían a la calle lo hacían en una especie de sillas de madera o en triciclos que se movían con pedales accionados con las manos.

Han pasado treinta y ocho años y pico y todo a cambiado mucho. Por entonces apenas si había ascensores y



por supuesto no había rampas en ningún lado. Ahora, aunque no tantas, ni tan bien como se deberían de hacer, se eliminan barreras arquitectónicas y se hacen rampas para que los usuarios de sillas de ruedas nos podamos desenvolver mejor.

Antes, apenas si había sillas de ruedas ni material ortopédico. Ahora existen a nuestra disposición, muchos modelos de sillas de ruedas, tanto eléctricas como manuales, y otros muchos inventos y artilugios que a los parapléjicos nos pueden hacer la vida más fácil.

Antes éramos: inválidos, baldaos, lisiados, inútiles, paralíticos, lisiados, imposibilitados, minusválidos etc. y ahora somos discapacitados, que viene a ser lo mismo pero no suena tan ofensivo.



Si antes quedarse inválido era como llevar a cuestas una pesada cruz; ahora todos quieren ser discapacitados y son tantas las personas que simulan dolencias para que les concedan la discapacidad que las mutuas se valen de detectives para pillar a los defraudadores-simuladores y muchos de nosotros hemos visto en la TV, entre otros sinvergüenzas, como los investigadores han pillado a ciegos que conducían coches a gran velocidad y (milagro) a otros, presuntos discapacitados, que se levantaban de su silla de ruedas y corrían como gacelas.

Yo conozco a personas de Buñol que cuando estaban en activo tenían tantos dolores que no podían trabajar y en cuanto les dieron la invalidez, según ellos dicen, trabajan sin dolencia alguna. Como un conocido mío, que siempre estaba de baja en su trabajo habitual porque, según él, le dolían las rodillas, pero si que podía trabajar haciendo chapuzas de albañilería, y en cuanto consiguió la pensión siguió trabajando, en negro, de albañil como siempre lo había estado haciendo.

Ahora todos quieren ser discapacitados, además de para conseguir una pensión y después trabajar en negro, para hacerse con la tarjeta de estacionamiento. ¿A cuantas personas, que no les ocurre nada, veis a

diario en posesión de la tarjeta de estacionamiento?. Estoy seguro que a muchas. Lo mismo que las veo yo.

Ya lo escribía nuestro presidente Balaguer y yo lo quiero ratificar; y si puede ser todavía con más rotundidad: ¡Lo de las tarjetas de estacionamiento es un atraco. Y los especialistas que expiden los certificados de movilidad reducida tienen que hacerlo mejor que lo están haciendo porque con el criterio que ahora siguen nos están fastidiando, muy mucho, a los que de verdad necesitamos esa tarjeta!.

Un ejemplo: En Buñol no llegaremos a veinte los discapacitados que tenemos verdadera movilidad reducida y somos 52 los que poseemos la tarjeta legal de estacionamiento. Además he visto como las usan los familiares de los

que la tienen, entre ellos el viudo de una fallecida, y también he visto tarjetas falsificadas.

Yo que soy asiduo de un concurrido mentidero oigo como algunos de los ociosos que allí se juntan se vanaglorian, ante sus escuchantes, del grado de invalidez que les han dado, casi a todos el cien por cien, y todo aquello que pueden conseguir con esa invalidez entre ellas la tarjeta de estacionamiento.

Y ahora digo yo: Jamás le he deseado mal alguno a nadie; pero hoy, a esas personas que usan fraudulentamente las tarjetas de estacionamiento si que les deseo que les llegue el día en que las tengan que usar por verdadera necesidad al igual como las usamos los paraplégicos.

Luis Escribano Arellano

PÁGINA WEB

Visitad nuestra página Web, la dirección de acceso es: www.aspaymcv.com Allí pondréis encontrar todas las últimas novedades relacionadas con nuestra Asociación y la patología de la lesión medular.

También queremos comunicarte que a partir de ahora los anuncios de venta de material o de cualquier otro tipo de cuestión que quieras publicar, sólo aparecerá en la sección de anuncios de la página Web, por lo que si deseas anunciar algo es mejor que lo envíes por correo electrónico a ASPAYM-C.V. a la siguiente dirección de correo: info@aspaymcv.com

Si deseáis incluir alguna noticia interesante enviadlo por correo electrónico a la atención de Vicente.

A VECES HAY QUE MIRARSE EL OMBLIGO

Seguramente detrás de las olimpiadas de Pekín (Beijing) hay muchas cosas de que hablar, cosas muy importantes y que nos preocupan a todos, pero no me corresponde a mi hablar de ello.

En cambio si que quiero hablar de algo no menos importante como es el esfuerzo y las horas que han invertido miles de personas de todo el mundo para hacer algo para lo que se han preparado exhaustivamente, que les gusta y que nos hace disfrutar. Me refiero a los atletas, tanto de las olimpiadas como de las llamadas paralimpiadas, porque creo que todos sin excepción son eso, buenos atletas



que practican el deporte que les gusta y para el que tienen condiciones.

Tal vez por eso me gustó especialmente una frase de una locutora de las que retrasmítan las paralimpiadas que dijo que “los atletas que participaban es estos juegos no querían lástima, sino que se valorara su esfuerzo, como en los atletas no paralímpicos, no sus condiciones físicas”. También por primera ahora he oído hablar de sponsors que invierten en estos atletas para que puedan dedicarle más tiempo a su deporte, y de poner a quien se lo merezca en centros de alto rendimiento.

Todo esto me alegra mucho, porque es verdad que los minusválidos no queremos lástimas, pero no solo en el deporte, sino en ningún aspecto de nuestra vida.

Los deportistas son eso, deportistas aunque necesiten aditamentos diferentes a los de las otras olimpiadas para practicar su deporte. Pero es que también las personas en general somos eso, personas con unas necesidades especiales.

Pero ahora miremos a nosotros mismos, ¿qué imagen damos?. Porque a veces provocamos lástima porque la sentimos de nosotros mismos, incluso

hay quien se vale de esta lástima para conseguir algo, en lugar de luchar por lo que es justo y eso no nos ayuda a nadie, más bien todo lo contrario.

Es muy importante como nos pensamos y nos vivimos a nosotros mismos. Si nos damos pena, nos tendrán lástima, pero si nos valoramos, nos haremos valorar y podremos ser más capaces de pedir lo que es justo.

Hay que conocerse muy bien y saber hasta donde podemos llegar y hacer lo posible para conseguirlo, no solo en el deporte, sino en la lucha de cada día, que no es pequeña.

Por eso mi admiración a todos los deportistas paralímpicos, a todos, desde los que a penas se notaba su minusvalía, hasta los que tenían mucho problema visto desde fuera. Un aplauso muy grande para los practicantes de la boccia, que han valorado lo que tiene y lo que pueden hacer con ello. Toda esta gente logra que se les vea a ellos y no a sus accesorios, que creo que es la meta de todos nosotros.

Y puestos a admirar, me gustaría ser como Chantal Peticler. Seguramente porque además es muy guapa.

Lidón Navarro Tirado



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

REFLEXIONES

Tener una discapacidad no debería de ser un obstáculo para desarrollarse como persona, al igual que cualquier otro ciudadano. Formamos parte de una sociedad y tenemos una serie de obligaciones, contribuimos económicamente, pero también unos derechos. Derechos tan elementales como pueden ser acceder a una zona de ocio, a un lugar público, a un transporte público, las mismas oportunidades para poder realizar unos estudios y una preparación que puedan facilitar el acceso a un puesto de trabajo.

El circular por la calle en una silla de ruedas o con bastones, con problemas auditivos o visuales, ocasiona una serie de dificultades que desgraciadamente el resto de la población no suele percibir. De forma muy lenta se va

teniendo mayor información de los problemas de las personas con discapacidad, sin embargo queda mucho por hacer. Cuántas veces nos encontramos vehículos aparcados delante de una rampa de acceso a la acera o algún local. Cuántas veces los aparcamientos reservados para personas con movilidad reducida están ocupados por vehículos cuyos dueños pueden moverse sin ningún problema. Éstas y otras actuaciones pueden complicarles el día a las personas con discapacidad.

A nadie le pasa desapercibido el mayor esfuerzo a realizar y las menores oportunidades con que cuentan las personas con discapacidad, tanto a la hora de realizar estudios, adquirir una preparación adecuada, optar a un puesto de trabajo, acceder a un medio de transporte y si hablamos del acceso a las zonas comerciales y de ocio en algunos centros existen todavía muchas deficiencias. Cualquiera de estos problemas se ven aumentados cuando se trata de poblaciones pequeñas, alejadas de las grandes ciudades y por supuesto cuando están situadas en el medio rural.

Y el hecho de reivindicar, de seguir haciéndonos escuchar, no es por una cuestión de lástima, simplemente se trata de los derechos que como ciuda



danos todos tenemos. Debemos mantener y aumentar la autoestima. Es importante conseguir el mayor grado de autonomía posible en cada caso, cuanto más independencia se consigue mayor autoestima, mayor satisfacción y más a gusto estaremos con nosotros mismos, y más dispuestos para luchar por lo que nos pertenece por derecho. Entre todos tenemos que ir eliminando la invisibilidad que ha recubierto durante demasiado tiempo a este colectivo, hacerse ver y escuchar.

En una época en que se habla constantemente de derechos humanos, de injusticias entre grupos marginales, siguen existiendo grandes discriminaciones entre las personas con discapacidad y el resto de la población. Y esto es una obviedad que cualquiera de vosotros lo suele vivir constantemente en primera persona.

En el momento de hacerse la foto, los políticos de turno suelen hacer promesas al colectivo de personas con discapacidad que después distan de la realidad del día a día.



A pesar de las mayores dificultades, también el afán de superación suele ser mayor y se consiguen grandes logros, mucho más valiosos y enriquecedores. Un ejemplo muy reciente lo tenemos en los Juegos Paralímpicos, el trabajo, esfuerzo y tenacidad de esos deportistas nadie me negará que es muy superior al de otros, el camino hasta llegar allí suele ser duro y lleno de problemas y dificultades.

Cada cuatro años me sigo emocionando y me causan admiración con sus actuaciones pero también me lleno de rabia e impotencia al comprobar la menor cobertura informativa que siguen teniendo en comparación con los juegos Olímpicos anteriores a pesar que el número de medallas conseguido por los paralímpicos suele ser mayor, sin contar con que esas medallas tienen un gran peso emotivo y de superación que les pueden llenar de orgullo a los protagonistas y sus familias y también a todos los que vivimos de cerca la discapacidad.

Desde aquí nuestras felicitaciones a todos los que han participado y recordar que hay que prepararse para las próximas, y eso va para todos y todas. El deporte es una actividad que puede aportar grandes beneficios tanto físicos como psíquicos.

Amparo Solaz Alepuz

VISITA AL BIOPARC

El sábado 18 de Octubre, 23 socios hicimos, por fin, la deseada visita al Bioparc; y digo lo de deseada porque la salida estaba organizada originariamente para el 27 de Septiembre, pero debido a las inclemencias del tiempo, tuvo que ser atrasada.

El Zoo se divide en tres partes: La Sabana africana, Madagascar y África Ecuatorial, y todo ello se puede recorrer tranquilamente en un par de horas, nosotros tuvimos la mala suerte de que el día estaba nublado y los animales estaban como alestargados, en rinconcitos, durmiendo y a no ser que fueran grandes o que tuviesen ganas de moverse apenas se les veía.

Lo más novedoso y destacado de este parque es su diseño, que permite observar a los animales sin apenas barreras visibles. No hay rejas ni jaulas.

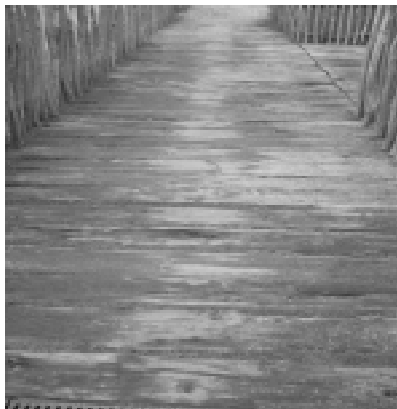
Se ha recreado el hábitat natural de los animales y nos separan de ellos mediante fosos ocultos a la vista, riachuelos o cristales. La idea es reproducir las zonas bioclimáticas en las que viven las distintas especies animales con vegetación original de cada área, así como con vegetación local compatible y réplicas de cuevas o baobabs

gigantes. El recinto de los elefantes, por ejemplo, está rodeado por rocas y troncos de hormigón revestidos que parecen palmeras. De esta forma, el visitante podrá observar de cerca en un mismo recinto de la sabana a hipopótamos y cebras, y a lo lejos verá pasear a los antílopes y jirafas, contempladas desde una pradera elevada por los leones.



Pero todo no es tan maravilloso ni tan bonito, cuando nos referimos a la accesibilidad del recinto puesto que hay cositas que no podemos obviar. Nada más entrar en el parque nos encontramos con que el suelo del recinto es adoquinado, lo que supone una inestabilidad e incomodidad para el usuario de una silla de ruedas; después había que pasar por un puente con el suelo de madera, un

pequeño alivio a la hora de circular por él, pero con una inclinación que considero inadecuada para las sillas de rue-



das, sobre todo para aquellos que van en silla manual o con muletas. (A continuación adjuntamos las imágenes).

A lo largo del recorrido había varias bajadas y pasillos hechos con trozos de madera viejos, desiguales, con surcos, por lo que las ruedas pegaban botes, además del riesgo que supone que alguna rueda se enganche y puedas aterrizar en el suelo. Había un circuito en el que estabas en contacto directo con los animales, por lo que para evitar que se escapasen había dos sistemas de seguridad que nos impiden una movilidad independiente: habían puesto rejillas de hierro en el suelo por lo que a las sillas

les cuesta barbaridades avanzar y otro era un sistema de doble puerta para entrar y salir del circuito y esto hace que necesites a alguien para que te abra la 1ª puerta, se quede en el rellano contigo y luego abra la 2ª puerta de salida. Tras las dificultades encontradas, nos gustaría comentar que pasamos un día muy agradable, en contacto con la naturaleza y en convivencia con los socios que acudieron a esta actividad.

Por lo tanto recomendamos esta visita a cualquier persona que disfrute con la naturaleza y que desee pasar un día diferente.

Un saludo

Yolanda, Raquel y Celene



10 DE AGOSTO DEL 2008

En la Fuente de la Virgen. Lugar: el Chalet de Mari Carmen y de Manolo (El Gato)

Nos reunimos los dieciséis amigos a pasar todo el día; y no solo un rato.

Además de los excelentes amigos y anfitriones allí también estábamos:

Vicente. (El Marqués de la Callesica): Título que por su prestancia y mucho saber a este gallardo célibe, mecánico, agricultor y vinatero, los amigos le otorgamos.

Matilde: hermana de Paquita y Esposa de Antonio, mujer que muy paciente sabe ser.

Don Antonio: hermano de Vicente, ahora cano y de joven fue rubio y buen soldador.

Alfredico: que fue papelero, y es desde siempre agricultor y experto tractorista.

Su Mari: descendiente de panaderos, una joven tendera muy diligente y lista.

Venancio: casto hortelano, directivo de los Feos y del papel y cemento trabajador.

Andrés: hermano de Venancio, papelero, dinamitero y de grandes camiones conductor.

Lola: esposa de Andrés, futura abuela de gemelos que seguro serán un primor.

Vicente. (el Rojo Mentiras): agricultor, tractorista, camionero y de aguas repartidor.





Paquita: mujer de Vicente, lectora y para freír el tomate y hacer ajoaceite la mejor.

Claudio: merengue desde crío, papelero, calderero y putaño contratado.

Yeniffer: amiga de Claudio, una linda nigeriana de piel de ébano que en patera llegó.

Tere: mujer de Luis, guapa rubia de ojos verdes, que hace 33 años a Luis enamoró.

Y Luis: este parapléjico narrador, que hace años fue albañil, después fotógrafo y ahora monitor; Autonombrado el Rey de la tomatina y Gran Jefe del P.I.J.O del que fue fundador.

Tres bollos con longanizas, tocino y chorizos, nos comimos para almorzar.

Otro con pimientos y sardinas; buen vino, cervezas, licores, y cafés para terminar.

Después algunas féminas, cual gráciles sirenas, en la piscina se bañaron.

En la misma agua: Alfredo y Andrés, cual tritones, sus artes natatorias les demostraron

Otros amigos, bajo la sombra de los pinos y del porche, del almuerzo descansaron.

El amigo Gato: electricista, albañil, fontanero y cocinero, y el Rojo la paela cocinaron.

Y hubo quienes al guisandero y a su ayudante una vana monserga les propinaron.

Eran las dieciséis horas cuando el Gato y el Rojo Mentiras con la paella aparecieron.

Tenía: un conejo, dos pollos, pelotas de carne y el cariño que los cocineros le pusieron.

La mitad se comieron el exquisito arroz en sus platos y algunos de ellos repitieron.

La otra mitad nos lo comimos en el negro caldero y hubo quienes hasta los huesos royeron.

Después en la larga mesa una fuente de higos napolitanos y tres melones se repartieron.



Dos barras de helado, dos tartas, buenos vinos, cervezas, y licores se consumieron.

Y cubatas, refrescos, tónicas, y Vichí catalán para los gases en las panzas prisioneros.

Después de la pantagruélica comida era cierto que algunas calorías teníamos que quemar

Y mientras que varias mujeres, las más expertas nadadoras, se volvieron a bañar.

Y Tere a su cachorro Farlopin una pulga, entre su abundante pelo, no dejaba de buscar.

Nosotros, los hombres, algunos sesteábamos y otros platicábamos en el improvisado bar.

Hace varios años que los amigos, en agosto, nos juntamos a comer con mucho acierto.

Y aunque el alcohol a algunas, calvas y otras níveas, testas algo se sube; es cierto.

Somos amigos, algunos desde la niñez, cada uno siendo como es, cada cual con su acento.

El Gato y Mari Carmen son los que más trabajan; el Rojo Mentiras ayuda en el fogón.

Otros colaboran en poner las mesa, hay quienes recogen el mantel, otro parte el melón.

Y este cronista que en nada les ayuda, no guisa, ni friega, y además le gusta tripear, se siente muy orgulloso de tener estos amigos, algunos desde siempre, y así os lo viene a contar.

Luis Escribano Arellano

Fundación CEDAT

¿que hacemos?

Hace unos pocos días, me preguntaba mi amigo Pepe ¿Qué haceis por CEDAT?. Y me hizo pensar. ¿Qué hacemos, qué estamos haciendo este mes, por ejemplo?

La respuesta es cosas, muchas cosas. Estamos inmersos en la primera edición de los cursos de voluntariado y discapacidad, un programa que funciona desde hace ¡ni se sabe! Y con éxito. Cada año son más los estudiantes con alguna discapacidad que se matriculan en la U.P.V.. El curso – varias ediciones por ejercicio escolar – tiene valor crediticio, es gratuito y forma a otros alumnos para que presten ayuda eficaz. Abarca desde el acompañamiento desde casa al aula, a la toma de apuntes, acompañamiento al comedor, descansos... Lo mejor de la experiencia es que la gente repite y que algunas personas que fueron beneficiarias de la ayuda ¡hoy son voluntarios!

Pero también seguimos trabajando en accesibilidad. En los nuevos planes que desarrolla CEDAT –Vila-real, Loriguilla, Montichelvo, Burriana...- y en las reuniones de los que ya se pusieron en marcha. Parece mentira el trabajo que hemos hecho en estos quince últimos años. Poco a poco, como ondas de agua, este modelo transversal de la

accesibilidad –para todos. Para toda-cala en el tejido social. Las corporaciones ya comprenden que invertir en accesibilidad integral es invertir en futuro, en sostenibilidad, en calidad de vida, y, los ciudadanos, cada vez más integrados en la cosa pública, exigimos acciones participativas.

En CEDAT trabajamos personas con discapacidades. ¿Con qué clase? Si fuéramos flamencos, diría que tocamos todos los palos, y suenan bien. Creemos que con un poco de esfuerzo e imaginación se puede encontrar otra forma de hacer las cosas, una en la que podamos trabajar juntos, con dignidad, con igualdad salarial, en la que nuestras especiales necesidades sean no más importantes que el color de nuestro pelo, que lo que prime sea el trabajo bien hecho.

Este discurso no es algo recién aprendido. Empezamos a canturrearlo hace más de quince años, cuando CEDAT éramos “tres y el cabo”. Entonces andábamos enamorados de una idea y nos reuníamos para pensar cómo conquistarla. Podrá parecer broma, pero la primera oficina de CEDAT daba sobre una escalera que no era inaccesible, ¡era inadaptable! Pero desde ese mínimo espacio, empezamos a soñar

con “ciudades para todos” (¿te acuerdas del libro, Pepe?), con poder venir a estudiar sin arriesgar la vida en ello, con sentarnos juntos a comer... Y desde nuestro pequeño núcleo universitario, fuimos saltando a los pueblos y ciudades de nuestro alrededor y a... A que antiguos alumnos que conocimos sorteando obstáculos, nos llamen hoy solicitando trabajadores con discapacidad para sus empresas, a que usemos las calles, los espacios públicos con la tranquilidad de que están a nuestro servicio, a saber exigir y a colaborar para que así sea. La accesibilidad, el permitir que las cosas, los proyectos, las ideas, sirvan para el mayor número de personas, que nos facilite la vida, la

formación, el ocio, el empleo, el cuidado, que no nos dejemos a nadie por el camino... son el fondo de nuestro discurso, la melodía de CEDAT. Y es melodía y no canción, porque siempre varía, siempre cambia, en beneficio del fin fundacional

En estas cosas andamos en CEDAT: inventando modos de empleo, de sostenibilidad, de solidaridad. Y después de escribir esto tengo que darle las gracias a Pepe, porque me doy cuenta de lo contentos, de lo orgullosos que podemos estar, ya que hacemos un buen trabajo en el que la medida siempre somos nosotros, las personas.

Sofía de Andrés.



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

CORREOS, SEGUNDA EMPRESA QUE MÁS COMPRAS REALIZA A FUNDACIONES Y CENTROS DE EMPLEO DE DISCAPACITADOS

La empresa postal destaca también en el ranking de empleo directo: 706 trabajadores con alguna discapacidad en plantilla

CORREOS es una de las empresas españolas que más destaca en el fomento de la inserción laboral de las personas discapacitadas, según el Informe 2008 del Observatorio de la Fundación “Empresa y Sociedad”, presentado recientemente.

En concreto, CORREOS figura en segundo lugar en el ranking de empresas elaborado por “Empresa y Sociedad”, por el volumen de compras a Centros Especiales de Empleo en 2007. El pasado año la compañía postal realizó compras por un importe de 6,6 millones de euros, el 11,34% del volumen total de compras (58,2 millones de €) a esos Centros en España. La cuantía invertida por CORREOS equivale a 315 empleos indirectos para personas con discapacidad, del total de 2.777 empleos indirectos generados a través de las compras totales.

La Fundación “Pardo Valcarce”, el Centro de Negocios Ocón, Gupost,

Ibermail-Juan XXIII, APAI o “Realiza”, son algunas de las entidades con las que CORREOS mantiene una fructífera colaboración profesional.

CORREOS también destaca entre las empresas con personas con discapacidad en su plantilla: 706 trabajadores, el 10,6% de los 6.680 discapacitados que trabajan en las 68 empresas y cajas que aportaron datos para el estudio.

El informe 2008 del Observatorio recoge las 426 actuaciones llevadas a cabo durante el año pasado por las 121



empresas y cajas asociadas a la Fundación “Empresa y Sociedad”, en relación con la integración en la sociedad de personas desfavorecidas. Su principal conclusión es que, actualmente, predominan las actuaciones con perfil estratégico (35% del total) frente a las de carácter asistencial.

OFICINAS POSTALES ACCESIBLES

En línea con ese enfoque estratégico, CORREOS también ha acelerado las actuaciones para eliminar las barreras arquitectónicas en sus oficinas. En los últimos 24 meses ha llevado a cabo actuaciones en 1.112 oficinas, con lo que las oficinas postales totalmente accesibles son ya 1.754, y en el resto hasta 2.200 se concluirán las obras a lo largo de este año.

La accesibilidad a la red postal, junto al progresivo incremento de la cali-

dad del servicio, es un pilar esencial de la estrategia empresarial de CORREOS para ofrecer un servicio postal cada vez más cercano al ciudadano, tanto a través de esa red física como de la Oficina Postal Virtual, cuya accesibilidad está certificada con el nivel A, y nivel AA para el Servicio de Notificaciones Telemáticas Seguras.

Empresa y Sociedad es una Fundación dedicada desde 1995 a promover que las empresas sean activas en la integración de personas desfavorecidas (inmigrantes, personas con discapacidad, jóvenes en riesgo de exclusión, mayores ...), con un enfoque que integra el ángulo empresarial y el social, el técnico y el humano, la competitividad empresarial y la cohesión social.

**Informe 2008 del Observatorio de
“Empresa y Sociedad”**

ASPAYM-COMUNIDAD VALENCIANA



- El local social de ASPAYM-C.V. se encuentra en:
VALENCIA, PI/ 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.

Cómo hacer que una vivienda sea accesible

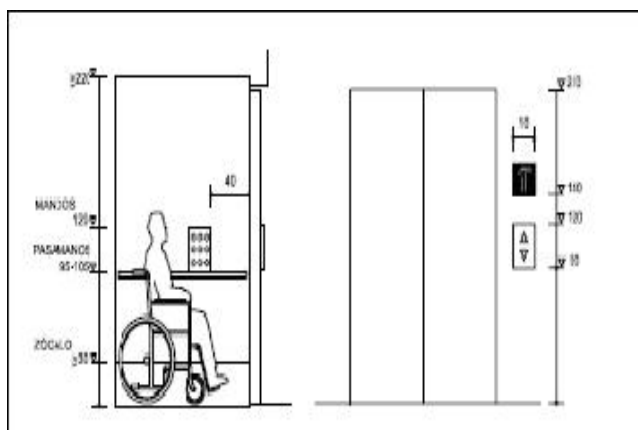
Toda persona necesita un hogar donde vivir y crear su propio ambiente. Las personas de movilidad reducida necesitan adaptar su vivienda por lo que deben tener en cuenta los cambios que deben realizarse en su casa para que sea accesible y de esta forma garantizar la autonomía, seguridad, dignidad, confort y el ahorro de tiempo.

En cualquier vivienda sea un piso, un adosado o vivienda de una sola planta hay que eliminar las barreras arquitectónicas existentes tanto en el exterior como en el interior de la vivienda.

Para poder acceder al portal o directamente a la casa, en ocasiones hay que habilitar el acceso a través de rampas o plataformas elevables, el ancho de la rampa y su pendiente debe ser aquella que marca la normativa de accesibilidad, entendiendo este término como cualidad del medio que permite a todas las personas el uso de los espacios de forma autónoma y segura, además es conveniente colocar pasamanos de forma continua-

da en todo el recorrido de la rampa. Debe evaluarse la altura del timbre o videoportero y del buzón. La entrada a la vivienda a través del portal o directamente no debe tener desniveles ni bordillos, el ancho de la puerta de entrada y las puertas de la vivienda deben ser el apropiado para el acceso con silla de ruedas, la anchura mínima de paso de puertas debe ser de 85cm. Lo mismo ocurre con la entrada al ascensor, en cuanto a sus dimensiones, la cabina debe dar cabida a una persona con silla de ruedas y un acompañante y los botones deben estar a una altura entre 90 y 120cm, además de estar separados de las esquinas.

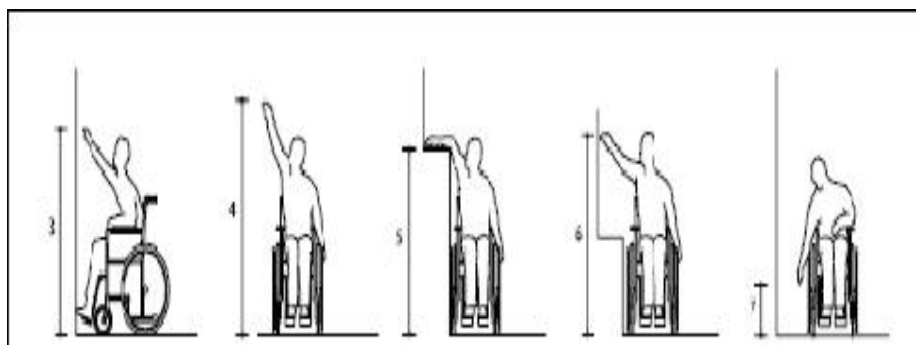
En el interior de la vivienda el mobiliario y las instalaciones deben ser



cómodas, seguras, funcionales y de fácil manejo. Se debe evaluar la ubicación de interruptores, enchufes y termostatos, así como su fácil localización. Para garantizar la máxima seguridad es conveniente que no existan elementos sueltos que puedan provocar tropiezos como por ejemplo, cables o alfombras, lo correcto sería fijarlos al suelo mediante cinta de doble cara.

tura, entre 85 y 110cm, con el fin de facilitar su uso a personas con movilidad reducida.

En todas las dependencias, incluido el salón, es necesario que el espacio libre sea suficiente para la movilidad de una silla de ruedas. En el dormitorio se debe eliminar cualquier elemento que obstaculice la aproximación frontal de



En el caso de las puertas en el interior de la vivienda, si es necesario hay que ampliarlas para que una silla de ruedas pueda acceder. Existe la posibilidad de colocar puertas correderas que ocupan menos espacio, en algunas ocasiones se puede optar por colocar un sistema de puertas encastradas en pared protegidas con doble tabique. Es conveniente proteger la parte inferior de las puertas de los golpes de los reposapiés de las sillas de ruedas mediante un zócalo de al menos 30cm de altura. También hay que tener en cuenta que todos los mecanismos de apertura deben estar situados a la misma al-

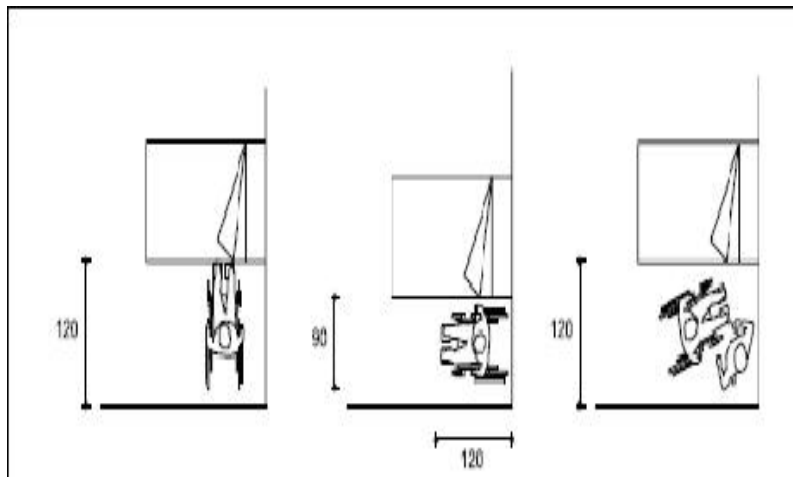
la silla a la cama, mesita, escritorio, armario,...En el caso de la cama, lo más adecuado es que el somier sea multiarticulado con sistema eléctrico y elevable con respecto al suelo para que la silla y la cama se encuentre al mismo nivel facilitando la transferencia, se recomienda que la altura de la cama esté entre 45 y 50cm. Si se considera conveniente se puede colocar una percha-asidero (en forma de triángulo) como apoyo a la transferencia. En el caso de que la disfunción afecte a miembros superiores, los acompañantes pueden utilizar una grúa de transferencia que permita el posicionamiento

del encamamiento a la posición de sedestación, y a la inversa. La cama necesita un espacio libre a su alrededor para realizar las funciones de acostarse, levantarse y hacer la cama, además, debajo del somier debe haber un espacio mínimo de 30cm de alto para permitir el paso de los reposapiés facilitando de esta forma el acercamiento.

Los armarios deben tener preferentemente puertas correderas por su exigencia espacial, las baldas y cajones debe estar colocadas a una altura comprendida entre 40 y 120cm del suelo, y se recomienda evitar tiradores tipo pomo.

del usuario al lavabo, existiendo la posibilidad de elevación e inclinación de éste elemento. También es posible colocar un tipo de espejo regulable con opción de inclinación que permite la visibilidad de la persona sentada en una silla. Para ganar espacio se puede retirar el bidet y colocar en el lugar del wc un inodoro que también hace la función de bidet.

En el caso de mantener la bañera, se puede utilizar un asiento especial para bañeras regulable en altura pudiendo bajar para facilitar el baño. Para poder transferir al usuario de la bañera a la silla, puede utilizarse una grúa gira-



En cuanto al baño, son varios elementos que deben tenerse en cuenta para la comodidad del usuario, además de ser imprescindible disponer de espacio suficiente para la movilidad con silla de ruedas. Se debe asegurar el acceso

toria anclada a la pared del baño. En la mayoría de los casos se suele eliminar la bañera y sustituir por un plato de ducha de dimensiones adecuadas. Según la disfunción del usuario se puede utilizar sillas de ducha, teniendo la op

ción de elegir entre diferentes modelos según la necesidad. Se puede colocar una mampara elevable que permite tenerla en varias posiciones según la persona que vaya a utilizarla, si el usuario tiene que estar sentado la mampara llega hasta el suelo, de esta forma se evitan salpicaduras y además, el acompañante puede tener acceso desde la parte superior para la ayuda que sea necesaria. También se pueden colocar asideros tanto en la zona de la ducha o bañera como en diferentes zonas del baño. Y si resulta más cómodo para el usuario, se puede elevar el inodoro subiéndolo directamente el wc o colocando un elevador de inodoro.

En lo que se refiere a la cocina, se debe garantizar el acceso y el espacio

libre suficiente para la movilidad de una silla de ruedas, así que deben eliminarse los elementos que obstaculicen la aproximación frontal de la silla a los muebles de la cocina, fregaderos, horno, vitrocerámica/fogones,...

Se debe valorar la posibilidad de crear instalaciones domóticas en la vivienda permitiendo controlar los aparatos de la vivienda desde el interior a través de mandos a distancia, sensores de movimiento, sensores de voz o de forma automática; y desde el exterior a través de un ordenador, teléfono, etc.

Información contrastada con datos del IBV (Instituto de Biomecánica del Valencia).

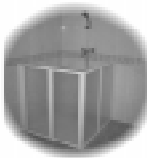
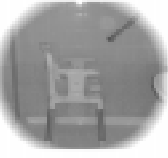
Almudena Tarazaga

Soluciones para personas con movilidad reducida:

- Estudio de necesidades.
- Proyecto.
- Ejecución de la obra.
- Instalación del equipamiento.



Accesibilidad en el cuarto de baño

Ampliación de puertas



Soluciones subescaleras



Equipamiento



www.ortoprono.es
902 30 50 70

Saber cuidarse, es saber quererse

Os sugiere algo este título? ¿Pensáis que tiene sentido?.

Es realmente importante tener en cuenta que todo lo beneficioso que hagamos por nosotros tanto física como psíquicamente supondrá una muestra de aprecio por nuestro ser, por nuestra persona. Puede que parezca un tanto extraño, sin embargo está comprobado que aquellas personas que se cuidan se aprecian y se valoran más que aquellas que no lo hacen, ya sea por falta de conocimiento o por falta de voluntad.

Aquel individuo que por ejemplo lleva una dieta equilibrada, es decir, realiza ejercicio físico moderado y de forma regular, se toma las cosas con calma, sin estrés ni ansiedad e intenta relajarse en los momentos de tensión y procura disfrutar de cada acontecimiento que la vida le regala, ese ser se sentirá a gusto consigo mismo porque estará en armonía con su cuerpo, mente y entorno que le rodea.

Por otra parte, se sabe que un estado de "felicidad" aumenta las defensas del organismo y, por tanto, previene de infinidad de enfermedades así como enlentecer el envejecimiento celular.

Todo ello es muy relativo a cada persona. Según quiénes son más exi-

gentes que otros, mas al final todo se reduce al mero hecho de sentirse bien, quererse, aceptarse y valorarse positivamente.

Cuando alguien está triste o descontento porque piensa que no ha hecho lo correcto, deberá cambiar el prisma con el que en ese instante observa la situación para así verlo desde otra perspectiva diferente y, de esta manera, comparar ambos puntos de vista y concluir que todo tiene solución y es positivo rectificar. Con esto aprenderemos más sobre la vida y, como no, sobre nosotros mismos.

Admito que es sencillo decirlo y difícil llevarlo a cabo cuando es preciso. Sin embargo seamos optimistas porque proponérselo es conseguirlo.

Deberíamos mirar siempre el lado positivo de las cosas, porque lo tienen.

Todo se ve más claro si no te centras en el problema y miras más allá.

Descubre todo aquello que puedes lograr si sales de esa mala costumbre. Del mismo modo, acicalarse un poco antes de salir a la calle, es decir, hidratarse la piel, alimentarse adecuadamente, arreglarse el pelo y ser algo presumido: también ayuda a querernos más.

Hemos visto que el cuerpo no es solo la fachada que mostramos al mundo sino que también está conformado por nuestro interior, que realmente nos hace ser maravillosas personas y, por ello, merece una atención necesaria día a día.

Reflexionar al final del día es bueno porque realizamos una autocrítica y posteriormente buscamos la solución o respuesta a esa actitud.

Una vez alguien me dijo que cada mañana al levantarme, fuese ante un espejo y me dijera mentalmente: qué guapa estoy hoy!

De forma similar antes de acostarme, repitiera lo mismo, a pesar de todo lo que me hubiera sucedido durante el día. Porque lo más importante eres tú, lo demás es secundario. Si tú estás bien, todo saldrá bien y las personas que te rodean también estarán bien. Ya lo dijo el autor: “ Si yo estoy bien, tu estas bien”.

Begoña Covas Muñoz
Estudiante de enfermería
Universidad Cardenal Herrera
(CEU)

INFORMACIÓN

Os recordamos que los lunes por la tarde en horario de 5,30 a 7,30, la Dra. Amparo Rubio, mantiene consulta de Homeopatía y Medicina Natural para todos los socios de ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA, de forma gratuita.

Los interesados deberán llamar por teléfono en horario de oficina al 96-366-49-02 para solicitar cita previa.

Os comunicamos que en breve se pone en marcha, dentro del Programa de Apoyo Psicosocial de Aspaym CV, un nuevo grupo de Autoayuda, como sabéis se reúnen una vez al mes en la sede de la asociación para compartir experiencias y soluciones a sus problemas.

Os invitamos a participar, si estás interesado ponte en contacto con Vanessa Carot o Raquel Rodríguez responsables del Programa, en el 963664902 o a través de mail, Raquel: social@aspaymcv.com, Vanessa: psicologa@aspaymcv.com

¡¡PIERNAS DORMIDAS!!

Diario de los sentimientos (3ª parte)

14 de septiembre de 2008.

Decisión. Leyendo lo escrito hasta ahora me parece que algo falta, me dije, si es diccionario de los sentimientos las fechas cuáles escribo había que tener un nombre, como sentimiento. Cojo el diccionario búlgaro- español y empiezo. Desde hoy. Aquí los tenéis.

12 de noviembre de 2007

“Agradecimiento”. El italiano me mira. Con sus ojos azules. Dice –no en vano te ha sucedido eso, fíjate cuánta gente muere de uno u otro modo por las carreteras; otros....a ti te ha sucedido para contarlo...para que seas útil” Se ríe.

Un italiano que acaba de regresar de Italia. Contento. Muy contento que, de nuevo, está en Valencia. –Tienes que pensar en eso, Denis, las cosas de la vida nunca vienen por sí mismas, jamás. Más los sufrimientos.- Se ríe extraño.

Después algo memorable. Algo que suena como música. Para mí la música más maravillosa. No puedes no creerlo. Ha pasado 6 años en la India. Ha estado en Nepal y Tíbet, hay algo extraño en él cuando te mira fijamente. Mira en

ti, a través de ti, y no en ti. Hay algo extraño en él.

Estamos sentado en el “Café de Oro” situado en la calle Juan Ramón Jiménez en Malilla. Hay una sala especializada en fiestas para niños. Está llena de críos. Gritos, risas, madres guapas. La vida corre. Para mí la ha parado justo antes...Estoy fuera “de la sala” me vuelve su voz, y la frase memorable, que para mí suena como música. Empieza a atardecer, hace fresco.

En el café todo está de color de oro, caliente. Caliente está su voz también. Voz de Italiano. Que acaba de regresar de Italia. Lo ha dejado bastante tiempo



atrás. Hace 15 o 16 años. 6-7 en la India. Después más o menos igual tiempo en Ibiza. Y ahora casi un año en Valencia.

Dios puso “El Italiano” en mi camino. En aquella noche estoy contemplándome en el juego del agua. Encan-



tado como siempre. La plaza de la Virgen es mi sitio preferido. La fuente es mi rincón favorito. ¿Eres italiano? No. ¡¡Soy búlgaro!! Respondo en búlgaro. Nos reímos los dos. Yo de la confusión. Hablaba en mi idioma natal. El del descubrimiento.

Dios puso el Italiano en mi camino. El, persona de oro. Yo, persona sin nadie.

En aquella noche, Dios hizo así que yo tenía que encontrar al Italiano. Tenía que conocerlo. Tenía que quererlo. Aún sin saberlo.

En aquella noche...

15 de febrero de 2006.

Amistad. Esta noche, Esther viene a verme. Es extraño como Esther entró

en mi vida. No digo por casualidad. No hay casualidades en la vida humana.

Cuando el portal enorme pintado cuidadosamente en negro se abre veo una cara simpática de persona abierta que siempre te va a decir que está pensado directamente.

Me gusta. ¿Cómo te vas a limpiar con esta ropa de Versace? Se lo voy a mostrar. Esther me gustó mucho antes, justo cuando me contrató para limpiar su casa, sin ser mujer ni latinoamericana.

Dentro de cuatro horas acabo con todo, incluso con la ropa para planchar. Pero pierdo el metro “para siempre”. Por lo menos para esta noche. No puedo quedarme en La Cañada. Tengo que volver a Valencia. –Te llevo yo me dice.

Debajo de los pantalones cortos, las piernas elegantes con movimiento habitual entran en el coche deportivo, mientras estemos viajando en esos veinte o treinta minutos nos hicimos amigos.

Ahora Ester está sentada en la silla, al lado de mi cama. Siento su perfume ligero y fresco. Su presencia se parece a su perfume. Tranquila, fresca, amistosamente amistosa. Hablamos sobre las cosas de la vida. Y demás cosas.

Esther vive no lejos del hospital, ha venido del trabajo con bici. Está al lado de mi cama, tranquila, fresca. Amistosamente, amistosa.

Me gustan estas noches cuando Esther viene y se sienta al lado de mi cama.

30 de enero de 2006.

Agradecimiento y Amistad.

“El Pesset” me trasladan a la Fe. En la Ambulancia yo, atrás en la cama plegado, al lado del chofer mi madre y mi hijo.

Estoy en la sala de espera mientras una cama se libere.

Allí fuera mi madre está inquieta, emocionada, no puedo llamarla por el móvil, está prohibido. Me encuentro yo mismo inquieto, emocionado. No tanto por mí, sino por mi madre. Mi madre esta estupenda mujer. Tan verdaderamente valiente.

Cuándo en aquel miércoles por la tarde ingreso en el Peset tan de improvisto, por el mediodía ella se ha despedido de mí. Yo, sano y salvo, alegre y feliz como siempre.

En este mismo día, por la noche, Esther la lleva a un hospital, al otro lado de la ciudad. Donde su hijo, el mismo del que se ha despedido unas horas antes, su hijo que ha salido de la casa, sano y salvo, ahora está tumbado en

una cama hospitalaria, en una sala grande, con mucha otra gente.

Las enfermeras se fijan en ella, una dama con pelo plateado, de bastantes años, que no se notan porque anda recta, no se parece a una abuelita.

Las enfermeras se fijan en esta extranjera con pelo plateado y ojos tristes. No pueden saber qué alegres han estado unas horas antes. Cuando se despedía de su hijo, quién salía para su habitual clase de gimnasia.

Más tarde. En la misma noche, Esther la va a llevar a su casa. Esther el amigo fiel. La lleva a su casa y mamá vivía tres días con cinco desconocidos, por lo menos hasta el momento.

Fernando. El marido con la sonrisa más cordial. “Carla” la hija más preciosa. Esther el apoyo más seguro.

Y las favoritas más amadas por los tres y por mí naturalmente. Wetty y Julia Madre e hija bolonesas.

En estos tres días sólo se van a sonreír, mi madre no sabe español. Ellos del búlgaro saben sólo “Dobar den” (Buenos días) y Dobis dane (adiós).

26 de abril de 2006.

Conocimiento. Mutualidad. Diver-timiento. Tristeza.



Cuando doy una vuelta atrás veo sólo dos camas vacías. Raúl se había ido un día antes. Juntos habíamos estado dos meses enteros.

Escribo enteros porque el tiempo en un hospital no está subordinado del tiempo de afuera.

Raúl se instala en la cama cerca de la ventana. Allí donde estaba Pablo antes de irse a la operación. Viene con música portátil. Televisor. DVD. Raúl sólo tiene 24 años. Escucha rap español y americano. Ha visto unas veces "Yo soy la Juani" está loco por el fútbol. El grita goooooooooo!.....de misma manera y en el mismo tiempo que el comentarista cuando los suyos hacen gol.

Con Raúl el primer punto con el que nos encajamos es el rap americano. El segundo es el deporte. Yo soy un eterno deportista formando parte del conjunto de Bulgaria de natación y gimnasia y apuntado en todas las salas de gimnasio. El, un futuro futbolero.

Arriba de nuestras camas están puestas empuñadoras en la forma de triángulos al revés. Nos los cogimos con las manos y con Raúl hacemos ejercicios.

Los inventamos juntos. Por las noches, antes de dormir, nos cogimos los triángulos puestos al revés, levantándonos los cuerpos de la cintura hacía arriba.

Raúl nunca tiene frío. Desnudo hasta la cintura bronceado por el sol valenciano que lo tomamos en unas horas "robadas" entre las dos y las cuatro, con sus músculos formados por el deporte. Mirándolo así uno nunca puede decir que le ha pasado algo, algo que le ha llevado a la Fe en el departamento de las lesiones medulares y le ha puesto en una cama al lado de la ventana, en una habitación con número 8. ¿Qué dices que te gustan? Yo respondo. Guapas.

¿Y delante? Con tetas.

Las piernas, elegantes. Los labios, para besar. Posición, depende de ella. ¿Cuánto tiempo? Eh.....esto depende de los dos.

Pregunta él, respondo yo. Charlamos así, perdemos tiempo hasta que llegue el tiempo para sondarnos. Habitualmente antes de las doce Raúl se duerme. Duerme como un bebé. No despierta aún cuando la enfermera entra.....

...Le parece que está durmiendo. Que aún duerme. Pero no. Ve que la moto extrañamente aplastada existe. El también colgado a dos sobre la matinal de la carretera. Toca su cara. No hay sangre.

Ni siquiera una rozadura. En el pecho su corazón late. Fuertemente. Pero late. Baja la mano derecha. Toca los músculos del estómago. Los abdo



minales están fuertes. Después su mano, habitualmente, baja más abajo, allí donde se encuentra la parte de su cuerpo que más le gusta. Extrañamente no está. Tampoco están las piernas En el mismo tiempo, colgado a dos sobre la matinela de la carretera, él las ve. Ve las zapatillas NIKE de color de oro y blanco “debajo de los vaqueros se ven sus calcetines blancos”.

Ve la moto tan bien aplastada que ya no vale ni un duro. Esto si que vale. Piensa. Y, de nuevo, baja su mano derecha entre las piernas. No toca nada. Quiere juntar sus piernas y ponerlas al otro lado de la matinela. No puede. En general no puede despegar su espalda del metal, como si fuera que las dos cosas son de metal y alguien de broma las había soldado...

Ahora está tumbado en la cama, después de una operación.

8 de febrero de 2006.

Valentía.

A mí no me operan. Eso se sabe ya en el Pesset, donde me hacen dos resonancias magnéticas. Ahora será la tercera. Aquí en la Fé. Cuando por primera vez tengo que hacer la primera, mi corazón late fuertemente. No es por miedo. Soy claustrofóbico. Miedo no tengo desde el primer día hasta el último. Aquí en la Fé. El “miedo” aparece más tarde. El miedo...

24 de abril del 2008.

Sabiduría.

En la calle donde vivo hay una herboristería, la propietaria es mujer tan simpática que uno puede entrar atraído sólo por sus ojos bonitos.

Un poco antes de las ocho, antes de cerrar la tienda viene su marido. Ojos azules. Amistosos. Solíamos hablar con él. Miguel es creyente pero no fanático. Se fija en mis ojos.

-Sabes Denis que los milagros no los hace Dios. El milagro está en cada persona, cuando oyes que ha sucedido un milagro es por eso que el hombre ha permitido al milagro de suceder.....

Hace una pausa bastante larga para averiguar que le he entendido bien.,

Esta tarde me llevo su alegoría conmigo.

Continuará.....

Denis de Ninche

GRÚAS BIRDIE

Invacare® presentó en junio de este año, las grúas Invacare® Birdie™ e Invacare® Birdie™ Compact, que combinan la facilidad del manejo y la comodidad del usuario.

La principal diferencia entre Invacare® Birdie™ e Invacare® Birdie™ Compact es el peso máximo del usuario 170kg. en la Birdie y 150kg. en la Birdie Compact y con ello su tamaño en general.

La característica más innovadora es la facilidad para plegar y montar las grúas sin utilizar herramientas. La Invacare® Birdie™ e Invacare® Birdie™ Compact pueden ser fácil-

mente transportadas y almacenadas de pie ocupando el mínimo de espacio.

Esta innovación no sacrifica la comodidad del paciente ya que maximiza el espacio para el usuario incluso cuando la grúa está en su posición más alta, esto permite elevaciones y transferencias cómodas. La optimización del espacio genera un alto nivel de comodidad, ya que, el paciente no estará cerca del motor por lo que existe menor riesgo de lastimar las rodillas del usuario.

La percha gira 360° para mayor comodidad tanto del usuario como del cuidador al utilizar la grúa para realizar



movimientos. Se complementa con una percha de cuatro puntos en el caso de la Invacare® Birdie™, en el caso de la Invacare® Birdie™Compact la percha es de dos puntos.

Invacare® Birdie™Compact por su tamaño compacto (55cm de ancho) es la más adecuada para cuidados en casa, sin que esto reduzca el espacio y la comodidad del paciente en la grúa.

La seguridad es importante es por esto que las grúas poseen un sistema de doble bloqueo, uno al desplegar el mástil y sujetarlo a la base y un pasador magnetizado para asegurarlo. De igual

forma, las grúas están marcadas CE bajo la Directiva para Equipos Médicos 93/42/ECC.

Para asegurar que las grúas cumplen con la EN ISO 10535 (normativa estándar europea para grúas) las grúas han sido rigurosamente probadas por Invacare® y el Instituto Alemán TÜV (centro de acreditación externo)

Todo lo anterior se complementa con una gama amplia de arneses, tanto en formas y tamaños que se adecuan a las necesidades particulares de cada paciente.

Invacare



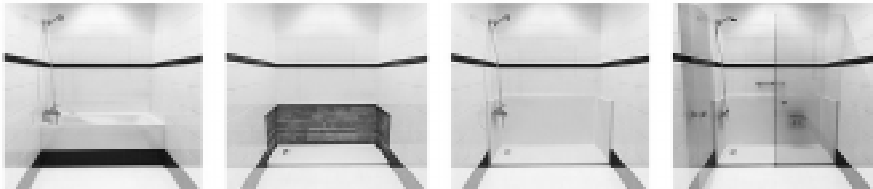
SOTOS
ORTOPEDIA

cambiamos su bañera por plato ducha
EN 24 H. SIN OBRAS

- gastos de agua
- + seguridad
- + espacio

Llámenos al 902 430 809

estamos en Valencia, Castellón, Elche, Sagunto Requena



DESARROLLAN EN BRASIL UN 'SOFTWARE' PARA TETRAPLÉJICOS

Sentada frente a una computadora, Socorro escribe, envía correos y navega por Internet casi como cualquier otra persona, pero con la diferencia de que no tiene brazos, y a sus 43 años entra al mundo de la informática gracias al «ratón ocular», un software desarrollado en Brasil.

El sistema, que cuesta unos 100 dólares (70 euros), podría abrir un nuevo camino en Brasil a unos cuatro millones de personas tetraplégicas, que sufren de distrofia muscular y otras enfermedades degenerativas, víctimas de accidentes cerebro-vasculares, o a quienes, como Socorro, nacieron sin brazos o los perdieron en accidentes.



Desarrollado por el ingeniero Manuel Cardoso, de la Universidad Federal de Manaus (norte de Brasil), e investigadores de la Fundación Paulo Feitoza, el sistema fue presentado en la Feria Internacional de la Amazonia, inaugurada esta semana, como muestra de la capacidad de la ciencia y tecnología brasileñas, en un campo dominado por multinacionales extranjeras.

En el mostrador de la fundación, una asistente coloca alrededor de los ojos de María del Socorro Pinheiro unos cables como los usados en electrocardiogramas. Ella escribe laboriosamente, recorriendo letra por letra para formar cada palabra, que aparece también en una gran pantalla.

Los electrodos leen las señales eléctricas enviadas por los músculos que rodean los ojos en movimiento, para hacer deslizar el cursor por un «teclado virtual» en la pantalla de la computadora, explica Accir de Soares, gerente de negocios de la Fundación Paulo Feitoza.

Un pestañeo equivale al clic de un ratón manual y es como una pequeña puerta que permite al usuario comunicarse con el resto del mundo a través

de Internet, o simplemente escribir un texto.

Distribución gratuita

Otro usuario notable del software es el joven Marcio, de 22 años, víctima de una distrofia muscular degenerativa y condenado a una silla de ruedas, presente en la feria sólo a través de un vídeo.

Marcio era especialista en desarrollo de programas de ordenador antes de perder gradualmente la energía de sus músculos. «Ahora sólo trabaja usando el ratón ocular», explica Soares al mencionarlo como ejemplo de un sistema que puede servir para ayudar a las personas que necesitan tener acceso a un ordenador. «No existe en el mundo nada similar a esta forma de interacción, sólo a través del ojo», afirma.

La fundación hace gestiones a través del Gobierno para que el producto sea distribuido gratuitamente en el mercado brasileño por medio del Sistema Único de Salud (SUS).

Sus creadores afirman que ya está completo y listo para que comience su producción en serie. Pero la comercialización de este sistema, que tardó

seis años en ser desarrollado, está estancada desde hace uno. Depende de un permiso de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (Anvisa), pues la legislación brasileña no lo ve como software, sino como un aparato destinado a la salud.

El proyecto tuvo un coste de unos seis millones de reales (cerca de 2,4 millones de euros) y fue financiado por



varias empresas del Distrito Industrial de Manaus.

La fundación trabaja sobre otros proyectos similares; entre ellos, un desafío a largo plazo: terminar de desarrollar un teléfono móvil para uso de sordomudos, explicó Rogerio Caetano, de la Fundación Feitoza.

Boletín CVIDA

AYUDAS TÉCNICAS: ÚLTIMAS TENDENCIAS

A lo largo de las XXVIII Jornadas de Información que viene organizando anualmente ASPAYM Comunidad Valenciana dentro de su programa de actividades, son numerosas las ocasiones en las que se han tratado aspectos relacionados con el campo de las ayudas técnicas; estos dispositivos en la actualidad distan mucho de aquellos a los que nos referíamos hace ahora casi tres décadas, tanto en la amplia oferta existente hoy en día para cada necesidad concreta en las diferentes patologías, como en los diseños y materiales utilizados en su fabricación.

Son muchos los eventos, ferias, exposiciones, etc... en los que se muestran los avances en esta parcela de la discapacidad pero la frecuencia con la que estos se producen, no dan tiempo al desarrollo y presentación de grandes novedades y es este “¿que hay de nuevo?”, lo que demandan los usuarios que acuden a visitar estos certámenes y con posterioridad los centros de ortopedia, quedando muchas veces desilusionados al solo encontrar más de lo mismo.

Las ayudas técnicas en su conjunto son dispositivos que permiten el poder realizar una actividad o acción suplien-

do o compensando las deficiencias que pueda tener la persona que hace uso de ellas; dado que muchas veces la acción para la que van destinadas sería imposible de realizar por el usuario sin el dispositivo, estos pasan a considerarse un bien de primera necesidad y así lo recogen un gran número de publicaciones y los catálogos de material ortoprotésico, en los que se hace una relación de los dispositivos básicos necesarios en una amplia variedad de afecciones patológicas, lo cual no implica que todos queden incluidos dentro de estos ya que son muchos, y cada vez más por su nueva aparición, los que quedan excluidos de las prestaciones a cargo de la seguridad social, mutas, etc...

La gran abundancia de ayudas técnicas existentes en la actualidad y las



que continuamente van incorporándose al mercado, ha dado lugar a la necesidad de agruparlas en categorías o en áreas de ejecución entre las cuales Cook y Hussey describen las siguientes:

- Sistemas aumentativos y alternativos de comunicación
- Tecnologías para la movilidad personal
- Tecnologías para la manipulación y el control del entorno
- Ayudas sensoriales para personas con discapacidad visual, auditiva o táctil.

Por su parte la Norma UNE-EN ISO 9999 clasifica en diez categorías, que a su vez se desglosan en otras familias de ayudas técnicas, el elevado número de dispositivos que configuran a las tecnologías de ayuda a pesar de que los continuos cambios y sobre todo, la rapidez con que se están produciendo estos en el mundo tecnológico hacen, que estas clasificaciones se vean sometidas a frecuentes modificaciones para no quedar obsoletas e inoperantes:

1. Ayudas para la terapia y el entrenamiento.
2. Ortesis y exoprótesis.
3. Ayudas para la protección y el cuidado personal.
4. Ayudas para la movilidad personal.
5. Ayudas para las tareas domésticas.

6. Muebles y adaptaciones para viviendas y otros edificios.

7. Ayudas para la comunicación, información y señalización.

8. Ayudas para el manejo de productos.

9. Ayudas y equipamientos para las mejoras ambientales, herramientas y máquinas.

10. Ayudas para el tiempo libre.

Volviendo a ese “que hay de nuevo” que a todos nos interesa, habría que diferenciar entre la verdadera no-



ve-
dad
que
apa-
re-
ce
en
una
ex-
po-
si-
ción

y que muchas veces es efímera no pasando de ser prototipos y la última tendencia entre lo que el colectivo está utilizando en cada momento, este aspecto me parece más interesante y es al que me referiré a continuación.

Nuestro colectivo rueda, se desplaza y vive sobre sillas de ruedas, y es

este dispositivo uno de los que más ha evolucionado a lo largo de los últimos siglos; en sus orígenes estos vehículos, destinados al transporte de enfermos que no podían valerse por si mismos, eran voluminosos y pesados, fabricados con madera, cuero y más tarde incorporaron algunos elementos metálicos; debido a su peso y su diseño casi siempre necesitaban de un asistente para su desplazamiento.

Con el tiempo los diseños fueron modificándose consiguiendo que el propio ocupante pudiera autopropulsarse, se incorporaron los radios metálicos y en los años 40 la madera dejó paso a la estructura tubular de acero con chasis plegable. En la actualidad este diseño aún se conserva en los modelos convencionales pero la aparición y aplicación en la fabricación de estos dispositivos, de metales ligeros como el alumi-

nio, titanio o molibdeno así como materiales de última generación como la fibra de carbono o el kevlar han hecho que las sillas de ruedas de hoy día adquieran una ligereza antes nunca vista.

Más tarde a algunos modelos se les incorporaría un motor alimentado por baterías, viendo la luz de esta forma las sillas eléctricas de las cuales en la actualidad existe una amplia gama de modelos con las opciones más inverosímiles. Si en un principio las sillas de ruedas fueron modelos únicos para todo tipo de usuarios, en las últimas décadas encontramos una amplia variedad para cubrir todo el abanico de necesidades, incluyendo el ocio y tiempo libre.

Si durante años ha prevalecido la silla de ruedas con chasis plegable, hoy en día esta a de convivir con las de chasis rígido; la elección entre una y otra a veces puede ser un tanto difícil sobre todo si se va a dar el salto entre un sistema y el otro. Ambos tienen defensores y retractores, lo que más frena a cambiar a los usuarios de chasis plegable es casi siempre el volumen de la silla una vez plegada y la forma de subirla al automóvil; realmente el volumen no difiere mucho, en cuanto al plegado del chasis rígido aquí el respaldo suele abatirse sobre el asiento y siempre precisa la extracción de las ruedas grandes para ubicarla dentro del automóvil, cosa que con el otro sistema suele ser opcional.



Con las sillas de chasis rígido la energía utilizada en su propulsión por parte del ocupante es mejor aprovechada ya que este sistema, al carecer de juntas y articulaciones entre sus componentes, reduce al mínimo la fuga de esta energía por tanto y en líneas generales, el conjunto de una silla de chasis rígido es más robusto, compacto y eficaz.

En la actualidad la estética en las sillas de ruedas ha adquirido una gran importancia que va mucho más allá del tipo de chasis; ruedas y tapizados son los elementos más significativos a la hora de personalizar una silla de ruedas. Entre las primeras y dado que este componente es de los más visibles, existe una amplia oferta que va desde las ruedas con trenzados especiales de sus radios o en número y disposición variable (Twster, Ambrosio, Camel, Spinergy...) hasta las diseñadas con tres anchos radios normalmente fabricados en fibra de carbono o aluminio (X-Core, Karma, Y-360...).

En cuanto a los tapizados, estos siempre se han fabricados con materiales textiles plastificados aunque ahora predomina el nylon; en cuanto a colores el negro, gris o azul han sido los colores clásicos no obstante en la actualidad algunas marcas ofrecen una gran variedad de estampados y la posibilidad

de personalización con dibujos o telas exclusivas.

Como complemento a las sillas manuales en los últimos años están apareciendo diversos modelos de handbike manuales, eléctricos o semieléctricos; estos dispositivos, de fácil acople a la silla de ruedas mediante dos abrazaderas que se fijan a la parte delantera del chasis, transforman al conjunto haciendo que el usuario pueda desplazarse en



largas distancias y sobre terrenos muy diversos, dotándolo por tanto de una mayor autonomía permitiéndole ampliar sus horizontes.

El otro gran grupo de sillas que ha experimentado grandes avances es el impulsado por motores eléctricos; la amplia gama existente hace que uno pueda llegar a tener dificultades a la hora de elegir modelo. Es importante tener en cuenta las dimensiones del vehículo hasta en sus más mínimos detalles en función del entorno por el que

se vaya uno a mover; el tipo de actividad también determinará entre otros, factores como el amperaje de las baterías que se traducirá en mayor o menor autonomía, dimensiones de las ruedas pensando en los desplazamientos urbanos o rurales, interior o exterior, tipo de vehículo utilizado para el transporte (furgoneta, monovolumen...), etc...

Así mismo se tendrán en cuenta las posibles necesidades especiales de cada usuario como puedan ser respaldos reclinables, asientos basculantes o giratorios 360°, opciones de control del entorno desde el propio display del mando, equipo de iluminación y así un largo etcétera. Las sillas eléctricas más empleadas en la actualidad quedan incluidas en el catálogo de prestaciones ortoprotésicas del Servicio Valenciano de Salud y casi todas tienen unas dimensiones que les permiten un uso en gran variedad de entornos, cubriendo la mayoría de las necesidades demandadas por los usuarios.

En el apartado de la protección, los sistemas antidecúbitos siguen siendo imprescindibles para nuestro colectivo dados los problemas conjuntos de movilidad y trastorno en la sensibilidad; a los modelos de siempre hay que añadir un nuevo cojín con flujo de aire alternante, compuesto por unas celdas tubulares dispuestas sobre una base de foam, estas se hinchan y deshinchán de forma alternante mediante el aire procedente de un pequeño compresor co-

locado en una mochila y que funciona con una batería. Este sistema va bien para tetraplégicos que no pueden realizar el cambio postural no obstante hay que tener en cuenta que la autonomía de las baterías es bastante corta y difiere bastante de cuando se usa por primera vez a pasados un par de meses; los fabricantes están trabajando en el diseño de baterías de litio que aportarán una mayor autonomía.

En cuanto a dispositivos para cama ha aparecido un colchón compuesto por una lámina de material viscoelástico clase 1 de 7 cm de grosor sobre otra de espitex de 8 cm, todo el colchón está dividido en 4 bloques de 45x95 para una cama convencional (90x1'90 cm), la idea y así se demostró tras un laborioso estudio en el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), es que en las aristas del colchón se ejerce mucha menos presión sobre el cuerpo que en una superficie plana, de esta forma la configuración en 4 bloques hace coincidir la unión de estos con la columna y pelvis reduciéndose al máximo la presión aplicada en esta zona. Los 4 bloques van dentro de una funda única no apreciándose, una vez cerrada, las divisiones entre los componentes.

Siguiendo en la línea de la protección y el descanso, las camas articuladas son muy apreciadas por los usuarios; las posibilidades de variar la posición del tronco y extremidades gracias al somier articulado de tres o cuatro

planos, permitiendo algunos modelos el Trendelemburg todo ello a través de un mando de control único, contribuye a minimizar problemas circulatorios, respiratorios, posturales, etc... La colocación del somier articulado sobre un carro elevador permitirá variar la altura del somier, hecho que puede ser interesante para facilitar las transferencias o ayudar al asistente o cuidador en la realización del vestido u otras actividades sobre la persona dependiente al poder elevar la altura y no verse forzado a adoptar posturas nocivas para su espalda.

Muchas personas con movilidad reducida tienen problemas a la hora de realizar las transferencias, también es una realidad que muchas de ellas utilizan para realizarlas la ayuda de terceras personas sin la asistencia de ningún dispositivo técnico; ello conlleva muchas veces la aparición de lesiones en la espalda de estos últimos así como riesgos de caída o molestias por malas posiciones en la persona transferida.

En estos casos antes o después y ante la imposibilidad física de seguir llevando a cabo de forma manual el paso de la silla a la cama o viceversa, se acaba adquiriendo algún dispositivo de elevación asistido, normalmente eléctrico. Son muchos los modelos existentes (de pared, de techo, para transporte, etc...), los más comunes

utilizados en viviendas y hospitales son las grúas de ruedas, quizás el principal problema con que se encuentran los usuarios y sus cuidadores son las dimensiones del dispositivo. La nueva gama de grúas Birdie, solucionan en parte este problema pues tienen un plegado del brazo móvil sobre los soportes de la base que reduce considerablemente su volumen cuando no se usa, así mismo puede colocarse plegada en posición vertical siendo posible su ubicación dentro de un armario.

En el apartado del aseo personal son muchas las ayudas técnicas existentes como habrá podido ver el lector en un artículo precedente por lo cual no me extenderé sobre el tema. Destacar la tendencia actual de sustituir el plato de ducha por el mismo alicatado del resto del cuarto de baño previa impermeabilización del suelo, dejando



el desagüe en un extremo con ligera inclinación de toda el área de ducha; una mampara corta puede aislar esta zona del resto de la estancia. Tener siempre presente la colocación de barras de sujeción allá donde fueran necesarias es un aspecto importante debiendo, muchas veces ser el técnico el que indique los lugares más recomendados.

El transporte particular adaptado es un campo importante para mejorar la independencia y calidad de vida de muchas personas aquejadas por alguna discapacidad; cada día más, y a pesar de su elevado precio, aparecen nuevas adaptaciones para vehículos siendo la gama de monovolúmenes la que ha disparado su oferta. La ventaja de este tipo de vehículo radica en la posibilidad de acceder a él sentados en la propia silla incluso, en algunos casos, pudiendo conducirlos desde la misma eliminando de esta forma la necesidad de transferirse al asiento, cosa que muchas personas no pueden hacer por si solas.

Recientemente se presentó por parte de la empresa I. M. Guidosimplex una adaptación para permitir la conducción a usuarios tetrapléjicos, esta adaptación (Total Driving) está basada en un sistema de joystick con los cuales se controlan las diferentes funciones de frenado y aceleración, control de iluminación, etc... el sistema pudo verse y

probarse en las pasadas Jornadas de Información realizadas el mes de julio. Vino montado en un monovolumen al que el usuario accedía mediante una plataforma elevadora situada en una de las puertas laterales del vehículo, una vez dentro se situaba en la zona del conductor y la silla quedaba sujeta por unos anclajes especiales. La silla utilizada y homologada para el sistema era un modelo eléctrico de la casa Vassilli (Mallorca) el cual, dada su altura asien-



to-suelo acoplaba a la perfección y se adaptaba a los anclajes.

Por último no se podía olvidar un apartado cada día más extendido en nuestra sociedad y que a las personas mayores y discapacitados pueden solucionarle un gran número de actividades dentro del hogar haciéndoles la vida más cómoda y permitiéndoles ganar una mayor autonomía, la cual redundará en una mejora de la autoestima y calidad de vida.

Dentro de lo que se conoce como “nuevas tecnologías” la domótica y el control del entorno permiten gestionar nuestro hogar mediante señales eléctricas o informáticas; la domótica puede definirse como el conjunto de elementos arquitectónicos, eléctricos, informáticos y mecánicos mediante los cuales se puede tener un control sobre infinidad de tareas desarrolladas dentro del hogar, a la vivienda dotada de esta tecnología también se la conoce como “hogar digital”.

La domótica aplicada a la discapacidad cada día está más extendida, complejos residenciales y viviendas particulares hacen uso de esta tecnología para ayudar a los residentes en tareas como el control de luces, electrodomésticos, sistemas de seguridad (alarmas, teleasistencia, etc...). El control de los dispositivos puede llevarse a

cabo desde diferentes interfaces en función de las capacidades de cada usuario; algunos de estos interfaces son los mandos a distancia por infrarrojos, las pantallas táctiles, el ordenador convencional o mandos activados por la voz entre otros.

El Sicare Light es un mando a distancia por infrarrojos que funciona con un sistema de reconocimiento de la voz, con él podemos controlar todos los aparatos del hogar. Tiene capacidad para el copiado de códigos de infrarrojos por lo cual podemos sustituir a todos los mandos a distancia de los diferentes electrodomésticos; el usuario mediante órdenes verbales que el dispositivo reconocerá, actuará sobre diferentes funciones y aparatos (luces, televisión, persianas, equipo de música, teléfono, etc...).

El Sicare Light tras un pequeño y simple periodo de entrenamiento estará listo para utilizarse pudiendo actuar sobre todos aquellos aparatos provistos de un receptor infrarrojos; el mando puede estar sobre una mesa, instalarse junto a la cama o fijarse a la propia silla de ruedas con lo que permite una total movilidad. Con este y otros dispositivos ganamos independencia, reducimos la dependencia de otras personas y hacemos más cómoda y segura nuestras vidas. En las pasadas Jornadas de Información de ASPAYM Comunidad Valenciana se acondicionó una habita



ción del hotel donde se celebraron con este sistema domótico, los asistentes que se acercaron a verlo pudieron comprobar en vivo y en directo algunas de sus posibilidades.

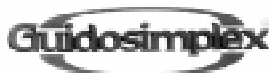
Así pues y como conclusión a lo visto queda clara la enorme evolución experimentada en el campo de las ayudas técnicas, la aparición de nuevos dispositivos y la utilización de nuevos materiales en la fabricación de los mismos, el desarrollo de tecnologías aplica-

das a la discapacidad (domótica, informática, telecomunicaciones...) y una mayor conciencia social hacia el colectivo de personas aquejadas por alguna deficiencia, han dado lugar a una mejora en la calidad de vida de estas personas no obstante, siempre hay que tener en cuenta la necesidad de un buen asesoramiento profesional a la hora de valorar que ayudas técnicas pueden servirnos en las diferentes situaciones.

C. Sotos

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

Centro Operativo y Diagnóstico del Automóvil



- ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS PARA MINUSVÁLIDOS
- MANDOS MANUALES PARA LA CONDUCCIÓN
- PLATAFORMAS ELEVADORAS AUTOMÁTICAS
- RAMPA PLEGABLE 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.talleresoda.com • e-mail: coda@talleresoda.com

Incontinencia Urinaria Masculina no asociada a retención

La incontinencia urinaria es un síntoma patológico multicausal que consiste en la pérdida del control sobre la salida o evacuación de la orina.

Una de las principales causas de incontinencia urinaria puede ser la vejiga neurógena. Debido a una lesión medular la información no puede llegar al cerebro, perdiéndose el control voluntario sobre la micción y la sensación sobre la plenitud vesical, produciéndose entonces la incontinencia urinaria, pudiendo estar asociada o no a retención.

Para los hombres que padecen incontinencia urinaria no asociada a retención, la utilización de un colector de orina y una bolsa de orina es una solución práctica, cómoda e higiénica para el control de la incontinencia.

El colector de orina:

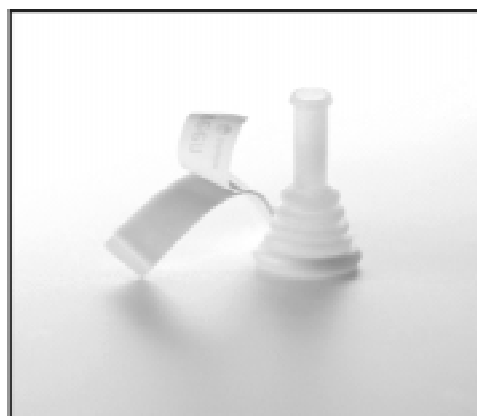
El colector de orina es una funda peneana fabricada de distintos materiales, que se adapta a la morfología del pene. El extremo distal tiene forma cónica y acaba en un tubo que se puede conectar a la bolsa de recogida de orina.

El colector se puede fijar al pene de dos formas diferentes:

a) Mediante un adhesivo externo: una tira plana y rectangular autoadhesiva por sus dos caras que se coloca en la base del pene .

b) Mediante un adhesivo incorporado en la cara interna del colector que será la que se fije al pene (colector autoadhesivo).

Los colectores que hay en el mercado se presentan en diferentes tamaños. Es importante elegir una medida adecuada para que se adapte perfectamente a la anatomía del pene. Si el colector forma arrugas es recomendable que se pruebe con una medida inferior y si por el contrario causa opresión, se recomienda probar una medida superior.





Los riesgos más importantes que pueden surgir del uso este sistema completo de recogida de orina formado por el colector y la bolsa, son los escapes de orina. Para disminuir dichos riesgos es importante que el colector de orina posea unas buenas características y un buen diseño. Características como el material, el adhesivo, la lengüeta de colocación, así como un buen diseño del sistema de conexión con la bolsa se orina hacen que disminuya el riesgo de sufrir fugas o desprendimiento del colector.

Los colectores de ultima generación autoadhesivos, para ofrecer una mayor seguridad al usuario, han mejorado en gran manera sus características físicas con son:

- El material: Aunque existen colectores de látex y de no látex, actualmente la Silicona de uso médico es el material más idóneo para un colector,

ya que por su biocompatibilidad no produce alergia, y por su alta flexibilidad se adapta perfectamente a la morfología del pene, reduciendo así el riesgo de fugas y haciendo que el colector sea más confortable durante su uso.

- El adhesivo: El adhesivo de un colector autoadhesivo es la factor más importante del mismo, ya que de él depende su fijación. El adhesivo debe asegurar la permanencia del colector en su lugar pero sin llegar a producir lesiones cutáneas. Los colectores modernos presentan un adhesivo con un equilibrio optimo entre la fijación y la protección cutánea. Gracias a una tecnología innovadora el adhesivo esta insertado dentro de la cara interna del colector lo que asegura una perfecta fijación y una retirada suave, sin residuos y sin producir lesiones.

- Lengüeta de aplicación: La existencia en el colector de una lengüeta de aplicación hace, no solo, que su colocación sea más fácil, sino que éste se aplique con una menor formación de arrugas y burbujas. La lengüeta de aplicación circular de los colectores de última generación permite su aplicación con un solo gesto, incluso con guantes, asegurando su correcta adaptación al pene sin pliegues.

- Sistema anti-fugas: La torsión y el acodamiento del colector son las prin

principales causas de fugas de orina. Por este motivo un buen diseño en el sistema anti-fugas del colector es imprescindible. El sistema anti-acodamiento tipo fuelle de los colectores de última generación junto con el aro de conexión a la bolsa de orina, evitan las pérdidas de orina.

· **Envase reducido:** Los colectores más modernos ofrecen una nueva ventaja al usuario a través de su diseño innovador en el envase. El envase discreto y pequeño hace que el almacenaje y transporte de los colectores sea discreto y fácil, ofreciendo al usuario una mayor discreción en su uso diario.

La bolsa de orina:

Existen fundamentalmente dos tipos de bolsa de recogida de orina, la bolsa de pierna y la bolsa de noche o de cama.

a) La bolsa de pierna suele tener una capacidad desde 500 hasta 800 ml.



Se ajusta a la pierna a través de una cinta elástica que actúa como sistema de fijación.

b) La bolsa de noche o de cama tiene una capacidad de 2 litros y se suministra con unos ganchos para poder sujetarla a la cama durante la noche.

Para evitar el retorno de la orina las bolsas poseen una válvula anti-reflujo. Además suelen tener un sellado con doble soldadura y válvula de vaciado que permite vaciar la bolsa sin tener que realizar la desconexión con el colector.

Para garantizar un drenaje correcto de la orina hacia la bolsa es importante que la bolsa de pierna se coloque en la cara interna de la misma. También habrá que asegurarse que no se han formado acodamientos o pinzamientos en el tubo de la bolsa durante su conexión y/o colocación.

El sistema completo de colector y bolsa de orina permiten al hombre que padece incontinencia urinaria no asociada a retención realizar sus actividades cotidianas con comodidad y seguridad. Los colectores de última generación aportan una mayor seguridad, protección cutánea y comodidad, ofreciendo al usuario una mayor confianza y por lo tanto una mayor libertad en su vida diaria.

COLOPLAST Productos Médicos

CAMINOS DE FELICIDAD

Hace tiempo que sueño y veo entre sueños un camino hacia la felicidad, lo sueño cada noche y lo sigo viendo al despertar. En el camino me encuentro siempre con algunos animales, sobre todo perros que me recuerdan a los que me han acompañado en mi vida....Zaquím, Linda, Betty, Will , Sara y también gatos como Salomón o Mafalda. También algunas serpientes conocidas como Cascabel, Vibora, Anaconda, etc; se paran al verme y me hablan con su lenguaje, me piden caricias y juegos sin fin queriéndome dar su sabiduría y astucia.

Están los árboles y las plantas, verdes, frondosos, llenos de flores, con sus miles de cualidades, y que me llaman a acercarme a ellos, a notar su savia, su fuerza, su vida llena de esplendor.

Está la luz, la luz del amanecer, de la noche con la luna y las miles de estrellas radiantes y dueñas del cielo, del infinito que sabe a eternidad. Pasan también extraños personajes que me miran con mirada profunda contándome su vida en medio del camino, necesitados de compañía, comprensión y tantas cosas más.....hay laderas, campos abiertos, casas, a lo lejos el mar azul con sus miles de habitantes entre sus olas, lagos, océanos, ríos de vida y misterios sin fin.

Pasa toda mi vida, con todo detalle de circunstancias y hechos, con mis muchos errores, con mis aciertos, recordando a tantas personas que a través del tiempo, la providencia, la naturaleza; mis guías y protectores espirituales han ido haciéndome conocer, y sus huellas perduran como sus experiencias en mi corazón.

Qué poco cuesta hacer felices a las personas y cuánto buscamos nuestra propia felicidad. Nos perdemos en mil y una cuestiones, pero el camino sigue estando ahí a cada instante aunque nos perdamos entre la oscuridad de esos vacíos que a veces sentimos, como si entre las laderas y campos abiertos nos perdiésemos en los bosques buscando salidas.

Intentemos saltar hacia liberarnos de tantas esclavitudes que podemos arrastrar, observemos los mensajes que nos trae cada día aunque nos parezca extraño nuestro caminar.

Entre tantos senderos, el cielo, la tierra y la voz sublime de Dios al despertar, el amor rozaremos a ráfagas de vientos, tormentas y el más allá. Entre susurros, dudas y no se sabe cuántas cosas más entraremos por siempre en los caminos de felicidad.

Jesús Failde González

ORTOMOVIL®

Libres para conducir



Mandos de freno y acelerador adaptados

Cajeados



Plataforma elevadora

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