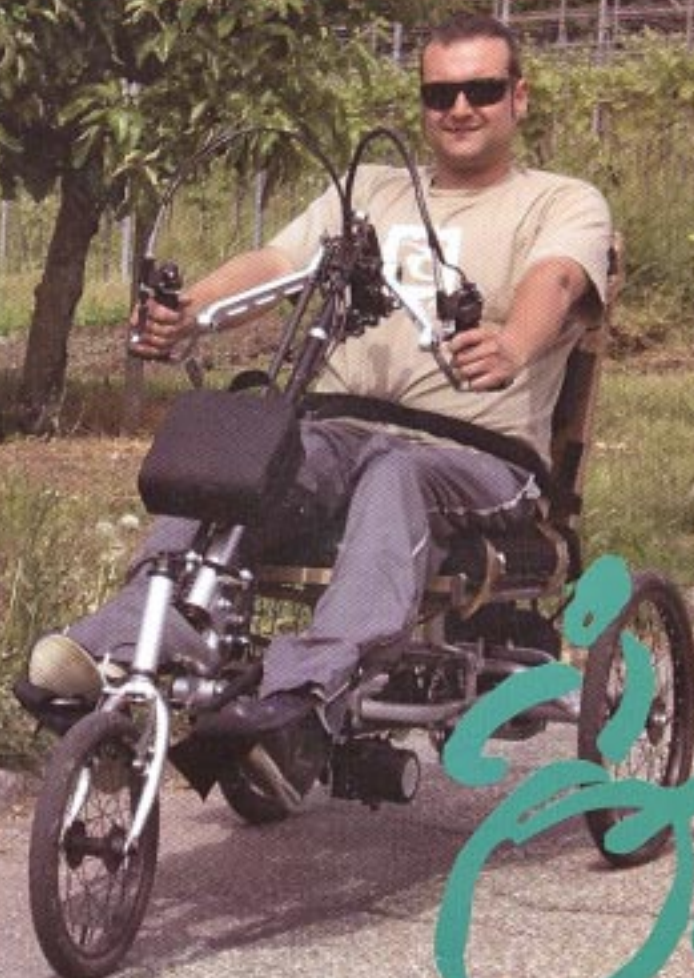


FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM



Comunidad Valenciana

Núm. 66 (5ª época) - Marzo 2010

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 :

Vanessa Carot
Amparo Solaz Alepuz
Eduardo Martinez Agulló
María Perez Conchillo
Almudena Tarazaga
Denis de Ninche
Juanma Bertomeu
Luis Escribano Rellano
F. Rojo
Raquel Rodriguez
Olalla Trigas
Alejandro Asensi
Begoña Covas Muñoz
Teresa Mollá

ASPAYM Comunidad Valenciana

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Carlos Sotos
Tesorera: Ana M^a Micó
Secretario: Juan M. Bertomeu
Vocales: Francisco Molina
Amparo Rubio
Yolanda Ruiz
Luis Peinado

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

ADIOS MARCOS

Marcos era una persona inteligente, amable, simpática, ingeniosa, luchadora, amigo de sus amigos, deportista, con gran sentido del humor...y muchas otras cosas que pueden definir a un chico de su edad pero con una pequeña diferencia. Desde hacía 10 años Marcos además de todo esto era tetrapléjico y no penséis que este era el rasgo que lo definía ni siquiera era uno de los más importantes. Para él era una circunstancia sobrevenida a la que tenía que adaptarse y a pesar de la cual quería vivir y disfrutar su vida lo más plenamente posible.

A pesar de su dolor y de la carga que esta situación suponía Marcos era el mismo que había sido siempre e intentaba hacer el mismo tipo de cosas dentro de sus limitaciones o por lo menos intentaba sentirlas con la misma intensidad.

Disfrutaba con la brisa acariciando su rostro mientras se desplazaba con su bici (la cual conseguía mover de forma casi mágica), disfrutaba con la frescura del agua y el olor del mar, con el sol iluminando su camino, disfrutaba con la música, con las interesantes charlas con sus amigos, con sus ganas de estar bien y de superar sus miedos, con sus tés con limón y sin azúcar, con sus viajes, con sus estudios y con todo aquello de lo que

pudiera extraer algo positivo pero sobre todo disfrutaba de vivir la vida aunque fuera desde su silla de ruedas.

Esta era su filosofía de vida de la cual creo que todos los que le conocimos nos quedamos impregnados. Nos transmitía su entereza, su fuerza, sus ganas de luchar y su coraje de vivir.

Lamentablemente el pasado diciembre Marcos se fue a un viaje del que no va a volver y al cual no le tenía ningún miedo, se fue sereno y tranquilo y con la seguridad de haber luchado con todas sus fuerzas y de haber intentado disfrutar al máximo cada momento de su vida a pesar de las adversidades.

Adiós Marcos.

Vanessa Carot



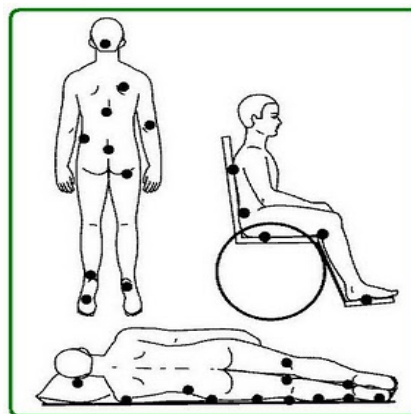
MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR...

La inmovilidad derivada de la lesión medular, unida a las diversas alteraciones vasculares y nerviosas, hace que las úlceras por presión (UPP) sean un problema grave y frecuente, que puede llegar a convertirse en una complicación importante. Por todo ello es importante conocer que es una úlcera por presión, por qué se producen y lo más importante como podemos prevenirlas en nuestros cuidados diarios porque ya sabemos todos que “más vale prevenir que curar”.

¿Qué es una úlcera por presión (UPP) y dónde se localizan con más frecuencia?

Una UPP es una lesión causada por una presión mantenida en una zona del cuerpo produciendo daños tanto en la piel como debajo de la misma. Este tipo de úlceras también reciben el nombre de llagas o escaras.

Las UPP se forman habitualmente en las partes del cuerpo donde los huesos son más prominentes y zonas que soportan el peso del cuerpo. Es frecuente su aparición en talones, tobillos, sacro, caderas y en la zona del isquión (huesos de la cadera situados debajo de ambos glúteos, esta zona soporta todo el peso del cuerpo).



¿Cuáles son las causas que predisponen a la aparición de UPP?

- Presión: El propio peso del cuerpo, al descansar sobre una superficie dura provoca una disminución del riego sanguíneo en la zona de apoyo, provocando un daño en la piel.

- Fricción y/ o deslizamiento: Cuando el cuerpo se desliza sobre una superficie, la piel se arruga formando pliegues, lo que impide una buena circulación sanguínea en la zona de apoyo. Esto ocurre muy a menudo sobre la cama o la silla cuando se está sentado.

¿Qué factores pueden empeorar las UPP?

- La piel es mucho más frágil y sensible si se lleva a cabo una dieta

pobre en nutrientes y poca ingesta de líquidos. Una nutrición inadecuada y la falta de hidratación.

- La humedad en la piel a causa del sudor, orina, heces, puede irritar la piel y aumentar el riesgo de dañar la zona.

- Falta de sensibilidad en las zonas sometidas a presión corporal.

- Las enfermedades circulatorias aumentan el riesgo de sufrir UPP.

¿Qué cuidados generales podemos llevar a cabo para prevenir las UPP?

1- Higiene y Cuidado de la Piel:

Realizar un aseo diario con agua tibia, jabón neutro e hidratar la piel. Evitar el agua muy caliente y los productos con alcohol. Aclarar y secar muy bien la piel sin frotar enérgicamente (para evitar lesiones por fricción). Poner especial atención a las zonas de pliegues cutáneos, pues en estos suele haber restos de humedad y favorecer la aparición de lesiones. Es necesario extremar las medidas higiénicas en caso de incontinencia urinaria y fecal limpiando adecuadamente la zona tras cada episodio. Como ayuda y prevención se pueden aplicar cremas barrera o productos protectores en las zonas de mayor riesgo.

2- Alivio de la presión:

En la medida de lo posible es recomendable realizar movilizaciones fre-

cuentes y cambiar los puntos de apoyo. Es importante sentarse bien en la silla con una posición correcta que evite el apoyo en la zona sacro-coxígea y evitar arrastrarse en el asiento. También es útil realizar pulsiones periódicas, elevándose con ayuda de los brazos, o cuando los brazos no estén útiles, tendrán que separar el cuerpo del cojín inclinándolo hacia un lado y otro.

Evitar las arrugas en las sábanas y evitar objetos extraños en las mismas (botones, restos de comida, costuras de ropa), mantener las sábanas secas.

Intentar mantener la postura corporal en una correcta alineación y posición fisiológica. Se pueden emplear cojines, almohadas o colchones especiales para aliviar la presión.

3- Alimentación- Nutrición:

Una buena alimentación es esencial para prevenir y curar las UPP. Es importante llevar a cabo una dieta rica en proteínas (carnes, pescados, lácteos), minerales (verduras) y vitamina A y C (frutas). Ingerir de 1,5 a 2 litros de líquidos diarios.

LA alimentación variada proporciona a las células la energía necesaria para mantener la piel en buen estado y favorecer la cicatrización en caso de las aparición de UPP.

Olalla Trigás Gil (DUE)
Coloplast Productos Médicos.

DESDE EL RIO CABRIEL

Hace calor. Lo propio del mes de agosto. Unos aprovechan los últimos días de las vacaciones, otros las tienen casi olvidadas y solo es el placer del fin de semana y los menos aun no las han disfrutado.

Los paisajes de siempre, pero no por eso menos seductores ni menos hermosos. También casi las mismas gentes de siempre y otros que llegan nuevos. Con tristeza, descubres en ocasiones, que falta alguien que se ha quedado en el camino durante el año.

La belleza del lugar es extraordinaria, no pasa desapercibida para nadie. El río muy limpio, con aguas rápidas, nos deja sin embargo unos remansos donde poder chapucear y disfrutar a la gente de cualquier edad, solo tienes que ser capaz de superar la primera impresión que produce la fría temperatura del agua incluso en verano.

Pero el río antes de llegar a este lugar de encuentro y disfrute, discurre entre una zona montañosa, moldeando caprichosamente a su paso las piedras del cauce y alrededores, cae por desniveles formando pequeñas cascadas y da origen a balsas, colgadas entre las rocas donde poder bañarse si eres capaz de ir ascendiendo, se trata de una zona conocida por las chorreras, situada a unos tres kilómetros del pueblo y

a donde acuden muchos a practicar deportes de aventura y otros menos atrevidos solo vamos a la zona más accesible a contemplar el paisaje y escuchar el murmullo del agua.

En estos momentos, mientras contemplo las aguas remansadas en la playeta, el verde de las orillas reflejado en ellas, el silencio relativo y el aislamiento propio en que me gusta recrearme con mis pensamientos y evocaciones voy recordando los buenos momentos que hemos vivido en estos lugares y durante muchos años.

Yo descubrí este lugar al mismo tiempo que el amor, no puedo olvidar aquellos atardeceres llenos de ilusiones y complicidad, las conversaciones, los silencios, las miradas y todo cubierto por la dulce juventud; recuerdos muy hermosos que forman parte de la historia personal. Después vinieron los hijos, disfrutamos con ellos, con sus juegos, con sus descubrimientos, cuidando y vigilando todos los movimientos, conscientes del peligro que pueden entrañar las aguas.

De forma lenta al principio y más rápido de lo que quisiéramos después, el tiempo va pasando, los hijos crecen y también nosotros nos hacemos mayores más pronto de lo que deseamos. Van cambiando las cosas las situacio

nes, las circunstancias y en ocasiones las realidades y nos tenemos que ir adaptando a cada una de ellas. Perdura el cariño a todo esto, a la naturaleza, al encanto del lugar, al pueblo con sus raíces, a la sencillez de las gentes y saber que tus hijos han aprendido a valorarlo. Recuerdos buenos, regulares, recuerdos al fin, que me gusta evocar al contemplar una vez más el encanto, la belleza, el atractivo y el silencio de estos lugares. Quedan las fotografías, unas, otras y todas, en papel, digitales, en blanco y negro y en color. Y queda la satisfacción, la suerte, el privilegio de vivirlo una vez más.

Cualquier momento del día es bueno para sentarse junto a la orilla, a primera hora de la mañana no es mucha la afluencia de gente, se suele madrugar poco, es verano, vacacio-

nes....., por la tarde tras la comida algunos se bajan caminando hasta el río, otros se quedan haciendo la siesta y bajan más tarde, es el momento más concurrido, la gente se tumba al sol sobre la arena que ha ido dejando el río, se meten en el agua, otros leen un libro o una revista, también es un lugar de encuentro de amigos, familiares, de cualquier manera se pasa la tarde, bañándose, leyendo, caminando, hablando, compartiendo picoteos, actualizándose sobre los cotilleos de la población, sin olvidar el momento de la merienda, junto al río todo sabe mejor y aunque no se tenga costumbre aquí no se puede perdonar. Y si surge alargar la sesión vespertina con una cena programada o improvisada el placer puede ser mayor, deleitándose al anochecer con los silencios y sonidos del campo.

PÁGINA WEB

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

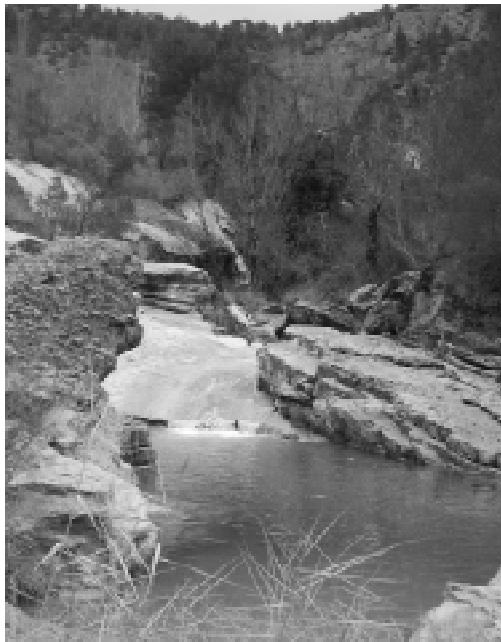
También queremos comunicarte que a partir de ahora los anuncios de venta de material o de cualquier otro tipo de cuestión que quieras publicar, sólo aparecerá en la sección de anuncios de la página Web, por lo que si deseas anunciar algo es mejor que lo envíes por correo electrónico a ASPAYM-C.V. a la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

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

Durante el fin de semana la población aumenta y la afluencia al río también, llega gente de las poblaciones vecinas a pasar el día, a refrescarse en las aguas y descansar bajo las sombras de las choperas.

Resulta bonito contemplar a los niños jugar, una generación tras otra. Sin olvidar a las personas que han perdido la vida en este lugar, las aguas pueden ser muy traicioneras y se les debe tener el respeto que se merecen.

Tengo que decir que me estoy refiriendo al río Cabriel a su paso por la población conuense de Enguidanos, cualquiera que lo conozca sabe que es cierto, puede ser que yo lo vea bajo el



prisma de los lazos afectivos, lo cual no quita realidad a mi relato.

Indudablemente en verano es la época que más gente llega al pueblo y cuando se puede disfrutar de los baños en el río, de los paseos en las largas tardes. Sin embargo para mi nada es comparable a la gama de colores con que se visten las orillas del río y todo el campo en general durante el Otoño.

Tengo que reconocer que soy una enamorada de esa estación del año. Las tardes se acortan, la luz va cambiando las tonalidades del campo, todo huele diferente, yo al menos así lo percibo. Hay que aprovechar cada momento contemplando el maravilloso regalo que nos brinda la naturaleza, los rojizos y amarillos de las viñas, el amarillo de los chopos, la tranquilidad de los caminos, la ilusión de cada año en ir a buscar setas, la mayoría de las veces se queda en eso "ilusión". Todo un rosario de sensaciones que cada año me hacen sentirme especial mientras valoro el privilegio de poder disfrutar de toda esta cascada de colores.

Sin embargo cualquier estación de año es buena para disfrutar de los encantos de la naturaleza y especialmente en algunos lugares que como tocados por una barita, parecen mágicos.

Amparo Solaz

PIERNAS DORMIDAS.

24-12-09.

Felicidad. Alegría. Amistad.

-¡Wendy!

-¿Quién es?

-¡Wendy!

-¡Quién!

Así Wendy está de nuevo en nuestras vidas. En la de mi madre y en la mía.

Como no la veo muy bien en la cámara de seguridad, tenía que preguntarle unas veces más, hasta entenderlo bien: después de casi medio año Wendy viene de nuevo. Y de un modo muy natural entra en nuestras vidas. En la de mi madre y en la mía.

Así Wendy nos hace el mejor regalo de las Navidades. Viene con agua y pan. Y con bombones de chocolate. Abraza a mi madre como si fuera ayer cuando ella desapareció. Me mira con sus ojos que ríen siempre. Contamos nuestras cosas nosotros tres.

Justo como pasa entre muy buenos amigos que no se han visto en demasiado tiempo, pero el tiempo pasado no los ha separado, al revés, el tiempo pasado sólo ha hecho la relación amistosa más fuerte que antes. Así pasa

sólo con las amistades verdaderas. En las cuales el tiempo no es un factor importante. En las cuales el tiempo sí que es un factor importante. Justo por



él entiendes si una amistad ha sido verdadera o no.

25-12-09.

Amistad. Alegría. Felicidad.

-Te he buscado "mil veces" ¡hombre! ¿Qué pasa con tu p... móvil?

-Pues nada. Ya sabes que me avisa por falta de batería justo cuando ya no funciona la batería.

-¿Por qué no lo tiras a la calle? Cógete un nuevo Nokia 5800 y....

-Porque se han agotado en Phone House. Ya sabes cómo están las cosas en Navidad.

-Preparaos para venir esta noche a nuestra casa ¡Qué no coméis! Eh! Os esperamos a las 6.

A las 6 menos cuarto, justo cuando me estoy preparando Nicky, de nuevo, llama por teléfono! Esta vez la batería no me falla, como estaba cargándola toda la noche.

-¿Estáis preparados?

-Pero, hombre ¡déjame tranquilo! Ya sabes que hago todo bastante lento.

-Vale, vale. Se ríe mi amigo. No pasa nada, sólo...

Dentro de media hora ya estamos en "su finca". Lo bueno es que vive muy cerca, en la misma calle, ¡qué suerte, eh! De tener amigos a una mano de distancia.



Nos pasamos mi madre y yo una noche inolvidable con esta familia búlgara que se compone de 4 generaciones: el pequeño Crisco, su padre y su madre, la madre de su madre, y la madre de la madre de su madre.....

Así Nicky nos hace el segundo regalo para las Navidades.

29-12-09

Felicidades. Alegría. Bendición.

-¿Qué fecha estamos hoy?.

-29, madre.

-¡29!

-Sí, el día de tu cumpleaños.

-Sí mami, sí, tu día de cumpleaños. Repito porque parece que ella no lo entiende, que no entiende el hecho de que ha pasado tanto tiempo y que hoy cumple justo ¡90!

Cuando uno se encuentra al lado de una persona que hoy cumple 90 años, incluso cuando éste es tu propio hijo, esta persona se encuentra un poco extraña. Por respeto hacía tantos años que han pasado como un año; por el pensamiento: si yo me voy a vivir tanto tiempo; por la alegría que en estos 4 años tan duros tu madre ha cumplido su misión: de vivir a tu lado y de ser su apoyo. Se juntan tantas cosas... Pero de todas, la más grande es la alegría, de tenerla tanto tiempo a



su lado. ¡A mi lado! Mi madre, la cosa más bonita de mi vida.

Lo celebramos sólo los dos. Mi madre y yo.

8.01.2010

Felicidad. Amistad. Agradecimiento.

-¿Qué tal, Denis? La voz al otro lado del cable me resulta conocida. Es una voz melódica, de chica latina. ¿Y tu madre?

-¿Eres tú? Celene!

-Sí, soy yo. Te llamo para decirte que desde...

Celene me llama por parte de ASPAYM. En un día de enero, que sea viernes, en mi casa va a venir una chica para ayudarnos en la limpieza. No será Pepa, será Isabel. En un día de los que vienen alguien va a sonar a

nuestro timbre. Y eso será cada viernes ¡Qué bueno! Alguien va a llamar a nuestra puerta, en la calle -¡No has cenado! ¿No tienes hambre?

Carlos no dice nada, sólo se fija en mí.

-¡Hombre! ¿Qué te ha pasado? ¿No tienes hambre? Repito un poco nervioso por esta mirada perturbadora, y por eso que el otro no responde nada.

En los pocos días en que hemos estado juntos, nos hemos hecho amigos. Era una amistad de estas que surgen de repente.

Una vez, entrado en la habitación y viéndole ya sabía que este hombre me va a gustar. Incluso que va a ser un amigo. En estos pocos días aquí.

-¿Por qué? -insisto. Aún no quiero que me responda. Sí, la respuesta ya la sé. Pero quiero iniciar una conversación con este hombre duro, que viene de principios del siglo pasado, casi del otro mundo.

-Para ¡morir!

Sé que es sincero, que no me va a mentir, que me va a responder lacónicamente.

-Para ¡morir? Amigo.

Pronuncia "amigo" con tanto cariño que yo me acerco hasta su cama. Pongo mi mano caliente sobre su mano. La mano de un hombre mayor, una



mano obrera. Una mano que ha “visto” tantas cosas durante su vida.

En estos casi tres días en que estamos juntos en una habitación clínica, nosotros dos: Carlos y yo nos hicimos amigos. El, un catalán de Barcelona de noventa años.

Yo, un búlgaro de Sofía. Sin edad.

Le han hecho una operación de hernia. Han tocado la médula por error. Ahora está en la habitación 207 tumbado en una cama clínica sin poder mover sus piernas. Más exacto: las piernas las mueve. Pero...no puede andar. Con 90 años que tiene...

Aún en el primer día, cuando yo estaba en la habitación 207 tocaba sus piernas. No ha perdido los músculos. Sus piernas se mueven bastante bien. Pero no puede andar.

En la sala de rehabilitación le ponen en una máquina que aprieta las rodillas. De este modo está de pie. Le preparan para andar.

“Tú vas a andar, amigo” le dije en la primera noche, antes que él se duerma. “Créemelo, entiendo de estas cosas. Tengo bastante experiencia en estos casi cuatro años en que estoy en la silla de ruedas. ¡Créemelo!” Quiero introducir en su mente este pensamiento salvavidas. “¡Tú te vas a andar!” pronuncio con una voz que no soporta ni un “No”

Al día siguiente Carlos me dice: “Hombre ¿cómo has podido saberlo? Lo mismo me ha dicho el médico hoy. Me voy a andar de nuevo”. Estaba animado. Casi feliz.

Ahora sólo se fija en mí: “Para morir”

Y ¿por qué quieres irte de este mundo? –pregunto yo. ¡No repito sus palabras porque no me gustan!

–Porque ¡soy inútil! Responde con su manera de decir las cosas francamente. Claro. Corto. Discreto también.

Hago una pausa. No digo nada. No quiero contarle que a mí también se me han pasado por la cabeza las mismas cosas. Es extraño. Pero es así. Y no que esto es verdad. En una silla de ruedas uno puede ser mucho más útil que mucha gente que anda. Pero...

Aprieto fuerte su mano. Le miro a los ojos. No digo nada.

Un poco más tarde le doy la cena. El come. Se la ha comido toda.

Antes de dormirse se levanta un poco en su cama y me dice: “¡Gracias amigo!”

Al darme de alta, en los papeles que llevo conmigo la psicóloga ha escrito: “Colaborador”.

30.11.09

Descubrimiento. Alegría.



¡Guttmann! La palabra se clava en mi mente mucho tiempo antes de saber que un día...

Ani de Cheste, una amiga que, de vez en cuando, viene a la clínica para hacer rehabilitación y fisioterapia, me había contado algo. Algo no es la palabra correcta. Me había contado una cosa muy importante. Sobre su salida y su salvación de la silla de ruedas.

¡Guttmann!

Ahora esto camino al "Guttmann" No suena español este "Guttmann" Y no lo es. Pero esto es una larga historia. Sobre la historia de Guttmann.

Ahora estoy en el coche de Ester camino al "Guttmann". En el coche estamos los tres: Esther, Dulce y yo. Estamos charlando como en los otros tiempos cuando los tres hicimos ejercicios y yo era su entrenador personal. Eran días felices, unos de los más felices de mi vida.

Ahora me llevan a Barcelona. Más justo a Badalona, donde se encuentra "Guttman" El instituto especializado en el tratamiento de personas con lesión medular.

Continuará.

Denis de Ninche.

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

SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Hemos hablado en otras ocasiones que la sexualidad es un derecho de todas las personas. Y que la sexualidad es una característica inherente al ser humano. Sin embargo en algunas situaciones resulta más difícil hacer realidad ese derecho, como es en el caso de las personas con discapacidad. Las dificultades y problemas físicos se pueden ir solucionando o parcheando, pero en ocasiones existen otros problemas más difíciles de solucionar.

Existen muchos tipos de discapacidades, empezando por diferenciar dos grandes grupos las físicas y las intelectuales. En cualquier caso existe una doble discriminación cuando se trata de una mujer. Estamos acostumbrados a ver las imágenes de mujeres jóvenes, de cuerpos esbeltos y con ropas atractivas que nos hacen verlas seductoras y sensuales, sin embargo cuando pasamos a la realidad de cada cual nos encontramos con cuerpos que distan mucho de ese estereotipo y sobre todo cuando la mujer tiene una discapacidad.

Le resulta más difícil a la mujer con alguna discapacidad encontrar pareja, tener unos hijos y por supuesto mantener relaciones sexuales, aunque sean esporádicas. Con discapacidad o

sin ella, a nadie le sorprende que un hombre pague por tener sexo, sin embargo pensemos en una mujer con esa misma discapacidad que busque sexo pagando, sería algo casi impensable y sobre todo casi imposible de realizar, pues si es una mujer joven los padres suelen ejercer una sobreprotección en su hija que consideran más débil, más indefensa y verían mal, que digo mal, impensable que su hijita necesite sexo, y que pudiera elegir la opción de pagar para conseguirlo. Tanto derecho tiene el hombre como la mujer a buscar una relación, un encuentro sexual que pueda satisfacer y ayudarle a realizarse como persona.

Cuando se trata de personas con discapacidad intelectual se complican más las cosas. En muchas ocasiones son discapacidades desde el nacimiento, al cuidado de los padres o de instituciones en algunos casos, muy protegidos y mimados, los ven más débiles y vulnerables, se preocupan de su desarrollo intelectual y sicomotor, de una rehabilitación etc. pero no tienen en cuenta para nada su sexualidad, también es cierto que no suelen estar preparados para afrontar ese tema referido a sus hijos y sería conveniente buscar la ayuda y asesoramiento de un especialista en el





tema. Es en la adolescencia cuando comienzan los temores de los padres, sobre todo en el caso de las chicas por el riesgo de un embarazo no deseado o de que se produzcan abusos sexuales. En los centros de día o colegios a los que asisten se relacionan con otros chicos y chicas en situaciones similares, el cuerpo infantil ha ido cambiando y existe una curiosidad y deseo de descubrir y explorar el propio cuerpo y el de algún compañero.

Los medios de comunicación envían mensajes constantemente de imágenes seductoras, sensuales que atraen y excitan, hay que ver la realidad de esas personas con cuerpos jóvenes, sin un control total sobre los deseos y emociones sexuales, con la protección de los padres o cuidadores, sin una preparación y con gran desconocimiento del tema.

En general cuesta hablar de sexo con los hijos, pero sin embargo es importante hacerlo y educarlos desde niños sobre la sexualidad; en el caso de la discapacidad intelectual se requiere mayor esfuerzo y repetición, utilizando palabras más sencillas y comprobando que comprenden.

Al igual que los padres, también la sociedad tiene una gran desinformación al respecto con gran cantidad de mitos y falsedades sobre la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual que lo único que se consigue es aumen-

tar la discriminación y dificultar la integración de estas personas. La sexualidad sigue siendo un tema tabú. La información, la comunicación entre padres e hijos, ayuda alejar miedos y prejuicios así como transmitir confianza. En ocasiones se escuchan comentarios o se puede tener la creencia de que las personas con discapacidad intelectual tienen una sexualidad más exagerada, pero lo que suele suceder es que tienen una sexualidad reprimida y mal orientada

Estas personas suelen tener menor conciencia de riesgo y son más vulnerables, por lo que pueden sufrir con más facilidad las consecuencias de la violencia, ya sean malos tratos, abusos sexuales. Sus especiales circunstancias y la falta de información favorecen no tener sexo seguro, con las consiguientes consecuencias de embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual.

Cada uno podemos reflexionar al respecto, teniendo en cuenta los derechos que como seres humanos todos tenemos, las especiales circunstancias de las personas con una discapacidad intelectual y el tema latente de la esterilización de las chicas y la capacidad de ser padres.....

Amparo Solaz

TERTÚLIA DEL PORTAL

La sexualitat, un dret natural

Eduardo Martínez Agulló y María Pérez Conchillo

Eduardo Martínez Agulló és llicenciat en Medicina per la Universitat de València des de 1968, és doctor, cap d'Urodinàmica de l'Hospital la Fe de Valencia, professor associat d'aquesta Facultat, llicenciat en Història Contemporània el 1980 per la Universitat de València. És col·laborador de diverses associacions nacionals i provincials d'espina bifida, esclerosi múltiple i lesions medul·lars i de l'Institut de Sexologia, Psicologia i Medicina Espill de València. Autor principal de vuit llibres sobre la bufeta, neurògina, incontinència i urodinàmica. Coautor de més de vint llibres, autor de més de cent trenta articles científics en revistes espanyoles i estrangeres.

María Pérez Conchillo és doctora en Psicologia. Cofundadora i Codirectora del Institut de Sexologia, Psicologia i Medicina Espill. (www.espill.org) Directora del Programa de Diagnòstic, Tractament i Seguiment d'Abusos Sexuals a Menors concertat amb la Conselleria de Benestar Social de la Generalitat Valenciana. Asesora i coordinadora del programa de Educació per la Concòrdia de Gènere de Prevenció de la Violència de Gènere en

les Escoles de la Direcció General de la Dona. Vicepresidenta de la Associació Mundial de Sexologia (WAS) (1997-2001) Presidenta de la Federació Espanyola de Societats de Sexologia (FESS) (1995-1999) Directora del Màster Universitari de Sexologia i Psicoteràpia Integradora i del Diploma de Sexologia i Planificació Familiar del Institut Espill i la Universitat de València. Asesora temporal de la OMS (Organització Mundial de la Salut) per a l'elaboració del document Salut Sexual. Recomendacions per a l'Acció, Guatemala, 2000.

Margarita ens diu que la urodinàmica és una especialitat de la urologia que estudia i tracta les disfuncions de l'aparell genitourinari.

La sexualitat en sentit estricte s'aplicaria al funcionament dels mecanismes fisiològics destinats a assegurar la descendència de l'espècie humana. En aquest sentit, cal que hi haja una alteració vascular en els aparells genitals. Hi ha d'haver una resposta motora com també una sèrie de factors com ara els psicològics i



endocrins. No és el concepte a desenvolupar en la xarrada.

La sexualitat en sentit ampli té a veure amb tota l'organització de la vida de l'individu, sobretot en la seua vida afectiva. Per l'afectivitat ens unim a una altra persona, al món i fins i tot a nosaltres mateixos. En aquest sentit, la sexualitat és el centre de factors psíquics que condueixen l'instint sexual de la comunicació cap als altres. Aquesta sexualitat no és sols la de l'aparell genital.

L'Organització Mundial de la Salut, OMS, defineix la sexualitat com la integració dels elements corporals, emocionals, intel·lectuals i socials del ser com a ésser sexual, amb mitjans que siguen positivament enriquidors i que potencien la personalitat, la comunicació i l'amor.

Quan per un accident la sensibilitat de l'aparell genital queda disminuïda o alterada, o quan per l'edat es perd potència sexual, o quan la parella canvia la sexualitat pròpia per qualsevol altre motiu, aleshores també està canviant el seu comportament sexual, que no vol dir que siga millor o pitjor. Segons estadístiques entre un 30 i un 40% de la població arriben a tenir l'excitació sexual sense tenir coit.

En la dècada dels anys seixanta, Masters y Johnson, parens de la sexualitat, van investigar sobre els processos biològics de la sexualitat i van publicar el llibre Resposta Sexual Humana. Defensaven les relacions entre persones del mateix sexe. Un 50% de la població, al llarg de la seua vida ha sofert en alguna ocasió alguna disfunció sexual (gatillazo). Els problemes sexuals són majors en persones que tenen alteracions de discapacitat, però pràcticament totes les disfuncions són tractables.

En el seu conjunt, la sexualitat és el fonament de la nostra personalitat i la base de la nostra vida cultural. La sexualitat és un dret natural de tots els homes i de totes les dones. La sexualitat depèn de la cultura. Així els conferenciant ho van reflectir en diapositives sobre veritats, mentides, mites i tabús.

En època victoriana a Espanya i França es va instal·lar els bidets per a la neteja dels genitals, mentre que a

Anglaterra no ho van consentir. Veure's els genitals no estava ben vist, encara que tothom practicava el mateix sexe.

Isabel II va regnar a Espanya des de 1833 fins al 1868. Fou reina als 13 anys, es va casar al 16 i va tenir 12 fills. La relació dels seus fills la va establir l'historiador Ricardo de la Cierva: el primer home va morir al part, fill del marquès de Bedmar, el segon va morir al cinc minuts de nàixer, fill probablement del rei consort Francisco de Asís de Borbón, la tercera va ser la infanta Isabel (La Chata) filla del comandant José Ruiz de Arana, la quarta la infanta Maria Cristina morta a les poques hores, de pare desconegut, va tenir dos avortaments de pares desconeguts, el seté va ser Alfons



príncep d'Astúries i més tard rei d'Espanya amb el nom d'Alfons XII, i així amb la resta.

Així queda patent que si la reina d'Espanya, dins de la seua personalitat i del seu poder hauria de ser confessional i harmònica amb tots els poders fàctics, tanmateix res té a veure la seua vida política amb la privada. Els conferenciants, mai van a jutjar les actuacions d'Isabel II, però sí que critiquen els qui pensen en els mals de la masturbació, que no existeixen, i per aixó ensenyen una diapositiva d'una perona amb la boca mal formada per masturbar-se. Remeis per no masturbar-se, n'hi ha. S'ha parlat de cinturons de castedat per a les dones, però també n'hi ha per als homes. Hi ha un anell amb quatre claus que se'l posen les persones amb pensaments pecaminosos. Quan el peni té una erecció aquests claus s'hi claven i al moment queda flàccid.

La senyora Hildegart Rodríguez Carballeira (1914-1933) fou una de les persones més actives del seu temps en el moviment per la reforma sexual a Espanya. Va ser secretària de la Lliga Espanyola per la Reforma Sexual que residia Gregorio Marañón. Va publicar amb molt d'èxit la *Revolución Sexual*. Al final va morir assassinada per sa mare mentre dormia de tres tirs al cap i un al cor.

Gregorio Marañón (1887-1960), catedràtic d'endocrinologia des de 1931.

Fundador de l'Institut de Patologia Mèdica, president de l'Institut d'Endocrinologia Experimental i de l'Institut d'Investigacions Biològiques va establir la relació entre la psicologia i l'endocrinologia. Va aportar moltíssim a la sexualitat en el nostre país.

L'informe Kinsey fou el resultat d'un estudi científic publicat en dos llibres per descriure el comportament sexual de l'ésser humà. Algunes conductes considerades inmorals eren practicades per un percentatge considerable de la població com el cas de la masturbació tant masculina com femenina, l'homosexualitat, la bisexualitat o la primerenca edat d'iniciació sexual. Kinsey va morir l'any 1956 als 62 anys i va tenir una sexualitat reprimida en la seua adolescència, la qual cosa li va motivar a estudiar el comportament sexual de l'ésser humà.

En el esquema corporal, tenim consciència d'on tenim els peus, les mans, el nas... Aixó ens dona una imatge de nosaltres mateixos, és a dir, aixó és la nostra identitat. La meua identitat, la identitat de tots els que estem així desencansa fonamentalment en dos parts del nostre cos: la cara i els genitals. El "jo sóc jo" és la meua cara i els meus genitals.

Per exemple, si per un refredat em cau el moc em sentirà incòmode i ridícul si estic en públic. El mateix passa a una dona per incontinència (no controlar

l'orina) o a un home quan s'adona que ha perdut part de la seua capacitat erèctil o una dona que denota una sèrie de canvis en el to del "sòl pèlvic" i que se sent insegura enfront de la imatge que va a donar dels seus propis genitals. Tot i aixó va a produir unes alteracions en la pròpia personalitat que u poden produir un dany personal important. Tota aquesta alteració de l'esquema corporal té una repercussió psíquica interna que pot produir canvis en el sentit d'una identitat psicosexual.

L'idea que l'home era el ciment i la dona la maceta va perdurar fins els segles XX. Avui el tòpic és considerar que la dona ha de tenir una actitud passiva i l'home activa i per aixó enfront d'una disfunció, la dona ho dissimula millor que l'home. Cas d'haver tingut un accident i quedar afectada la medul·la i per tant afectats els òrgans genitals, les dones no es casen, ja que no se senten atractives. El dany que li ocasiona en la personalitat de la dona és major que la que li puga ocasionar a l'home.

En l'home, la disfunció erèctil (DE) ve definida per la incapacitat per aconseguir o mantenir la suficient rigidesa del penis que permet una relació sexual satisfactòria. Entre els factors que la poden ocasionar estan els orgànics, psíquics o psicològics. El tractament sobre la DE ha de ser un tractament multidisciplinari i el podrà

fer un metge o un psicòleg amb una formació de postgrau de màster en sexologia.

Les disfuncions es poden tractar utilitzant uns dispositius artificials, per injecció al penis i pels fàrmacs. Actualment els dispositius artificials no s'utilitzen massa. Calia introduir dins del penis dos dispositius com si foren dos bolígrafs prims de silicona. N'hi havia de fixos o inflables. Funcionen en pacients que conserven la sensibilitat, com ara en pacients diabètics. Una persona que no tinga erecció és perquè no té sensibilitat i en posar-li-ho li feia molt de mal. Cal dir que l'arma que té l'organisme per a defensar-se és el dolor. Posar aquests dispositius al penis a una persona sense sensibilitat és vertaderament una aberració.

La injecció al penis s'utilitza prou en l'actualitat. Aquesta injecció fa que el penis tinga una erecció mantinguda. Al principi cal buscar un punt baix per tal que l'erecció no siga molt prolongada en el temps. Es necessita tenir una erecció i a continuació una deflació, ja que si es manté erecte durant un temps indeterminat es pot produir un dany irremediable. Aquesta injecció és una bona solució per a les persones que tinguen resposta a ella i que no tinguen bona resposta als fàrmacs.

La píndola anomenada Viagra és un fàrmac oral per a millorar les ereccions de l'home, és a dir, que les

ereccions siguen més fermes. Mantenir l'erecció és tan important com aconseguir-la i això fa que l'experiència sexual siga més satisfactòria. L'efecte de la injecció pot durar fins 72 h, mentre que la del fàrmac entre 6 i 8 h. S'ha de dir que per a l'erecció del penis, cal tenir un estímul. Si no el tenim, el fàrmac no és efectiu.

Un altre problema del Viagra és el econòmic ja que és molt car, però deixarà de ser-ho quan en uns dos anys passe a ser genèric. S'ha de dir que el Viagra, actualment el pren més la gent que no el necessita que els que el necessiten. Aquelles persones que van de marxa, encara que no tinguen problemes de disfunció volen més marxa i que el cos aguante durant molt més temps.

Gregorio Marañón va dir: s'ha de prendre la sexualitat seriosament d'una vegada per sempre per a integrar-la en la vida, en l'amor i en el nostres valors.



MUJERES CORAJUDAS

A sí definía esta semana un periodista a dos mujeres que, a lo largo de la semana, han dado mucho que hablar.

Se trata de la activista saharauí Aminetu Haidar que hoy inició su decimotavo día en huelga de hambre y de María Luisa Muñoz Díaz, la mujer gitana apodada “La Nena”. Y, curiosamente ambas son luchadoras por los derechos humanos de minorías oprimidas.

En el caso de la primera, Aminetu Haidar, lucha por poder regresar a su casa, con sus hijos, con su familia, que vive en El Aaiún, sin que de momento,

se perciba como una posibilidad inmediata, ni las gestiones del Gobierno de España con las autoridades de Marruecos den ningún fruto. Mientras Aminetu, se consume en un habitáculo del Aeropuerto de Lanzarote, en su lucha por su dignidad como mujer saharauí con derechos humanos vulnerados por dos estados.

De nuevo es la lucha de la más débil contra dos estados soberanos. Amitatu corre el riesgo de perder la vida, pero para ella, es mucho más importante su dignidad que su propia existencia sin esa cualidad, la dignidad como persona, como mujer con derechos reconocidos.

En el caso de María Luisa, “La Nena”, el Tribunal Europeo de Derechos Humanos acaba de darle la razón dio sobre el cobro de la pensión de viudedad tras casarse por el rito gitano.

Su marido cotizó durante 19 años a la Seguridad Social, pero por no estar inscritos en el Registro Civil, al morir su esposo, se rechazó su solicitud de viudedad. María Luisa es viuda desde el año 2000 y, aunque el estado les reconoció la condición de familia numerosa, le negó su derecho a la percepción de una pensión de viudedad.



Ahora el Tribunal de Estrasburgo le ha dado la razón.

Estos son dos claros ejemplos de mujeres “corajudas” que, a lo largo de estos últimos días han aparecido en los medios de comunicación como referen-



cia informativa, pero yo quiero dar un paso más allá y recordar a todas las mujeres que, con coraje, hacen frente cada día a sus propias condiciones vitales para sobrevivir en condiciones hostiles.

Y quiero, desde aquí, recordar a todas las mujeres que, como las Palestinas, viven situaciones de doble o triple ocupación en sus propios cuerpos, que, además son utilizados como campos de batalla.

O de las mujeres Afganas, las eternas olvidadas en aras de los compromisos políticos ya no sólo de quienes las gobiernan, sino también de las potencias aliadas y cuyas vidas valen menos que la de algunos animales. Además de verse recluidas del mundo sin tener derecho,

apenas ni a respirar y ya no sólo por el Burka, sino por las condiciones sociales en las que se ven obligadas a sobrevivir.

O de las mujeres del África subsahariana que ven morir a sus criaturas de hambre, mientras las potencias occidentales les expoliamos sus importantes recursos naturales y además con todo tipo de estrategias les endeudamos cada vez más y les llevamos a guerras fratricidas en las que ellas, las niñas y mujeres se llevan la peor parte siempre.

O las mujeres de Guatemala o México, que ven morir a sus hijas jóvenes como parte de ritos ancestrales de hombres corruptos que únicamente quieren demostrar su poder imponiendo terror y muerte de centenares de mujeres-niñas en los últimos años.

O las niñas que se ven obligadas a renunciar a la educación para pasar a formar parte del ejército de criaturas esclavizadas para poder ayudar a sus familias a salir adelante.

O las niñas esclavas sexuales a las que las mafias del sureste asiático compran para a sus familias empobrecidas hasta límites que desde aquí cuesta imaginar para poder así enriquecerse con ellas usándolas como simple carne que alquilar a turistas occidentales que practican el turismo sexual.

Y ya, sin salir de nuestra cómoda situación en medio del teórico bienestar que nos proporciona vivir en un estado que forma parte del G-20, nos encontramos con que los mayores índices de empobrecimiento ya antes de la crisis y ahora agravados por esta, los tienen las mujeres, sobre todo las mujeres más mayores y viudas que han de sobrevivir con pensiones irrisorias para el teórico grado de bienestar en el que dice que vivimos.

Afortunadamente existen mujeres corajudas en todas partes del mundo, pero el hecho de que lo sean no da derecho a los estados a dejarlas sin

derechos humanos como ocurre en demasiados lugares del mundo, como hemos comprobado así, a vista de pájaro.

El coraje de las mujeres da pingües beneficios a todos los estados, y aunque sólo fuera por eso, por los criterios mercantilistas que rigen este mundo, deberían ser tratadas de una forma más digna.

Desde este espacio, quiero mostrar mi solidaridad y respeto para con todas ellas, las verdaderas parias de la tierra.

Teresa Mollá Castells
Ontinyent, 13-12- 2009

PROGRAMA DE APOYO PSICOSOCIAL

la Asociación desarrolla desde el 2003 un programa de apoyo psicosocial coordinado por nuestra psicóloga Vanessa Carot. El objetivo de este programa es apoyar a los lesionados medulares en el proceso de afrontamiento de la discapacidad, en su adaptación a ella y en la resolución de la problemática psicosocial consecuente.

Todo ello, por medio de estrategias de intervención de tipo grupal que incluyen desde áreas relacionadas con la mejora del funcionamiento psicosocial (actividades de la vida diaria, rehabilitación cognitiva, habilidades sociales, autocontrol y manejo de estrés, autoestima, resolución de problemas...) pasando por el desarrollo de redes sociales (ocio y tiempo libre, integración en recursos comunitarios).

Si crees que te puede interesar y te apetece formar parte del grupo no dudes en ponerte en contacto con la asociación y estaremos encantados de informarte.

CON LA ZONA AZUL LLEGÓ EL ESCANDALO

Según el diccionario esta es la definición de la palabra ENVIDIA: Tristeza o pesar del bien ajeno; Sentimiento de animadversión contra el que posee una cosa que nosotros no poseemos.

Esto viene porque lo mismo que ocurrió hace unos años cuando solicité al ayuntamiento la plaza de estacionamiento para discapacitado y, después de ser aprobada, me la pintaron justamente enfrente de donde vivo y se desataron las envidias; lo mismo ha ocurrido ahora con el estacionamiento de la hora.

A raíz de que el ayuntamiento de Buñol a pintado la zona azul en la calle

donde resido y han dejado la plaza de discapacitado tal y como estaba, la maligna envidia ha vuelto a aparecer, si es que alguna vez estuvo enterrada, entre algunas de las personas con las que me cruzo a diario.

Yo ya sé que el estacionamiento de mi calle no es expresamente para mí. Yo sé que el estacionamiento es para todos los discapacitados. Pero yo soy el que más lo uso porque resido justamente allí. Además a algunos otros discapacitados también se lo han pintado en la puerta de su casa donde también tienen garaje propio.

¿Porque la gente es tan envidiosa?. Mira que tenerme envidia a mí; un parapléjico. ¿Por qué será?. ¿Me tienen envidia por una plaza de estacionamiento?. ¿Me tienen envidia porque me defiendiendo bien en la vida?. ¿O es que algunos quisieran verme lastimoso y como no es así por eso me envidian?.

Pues si es tanto por una cosa como por otra que se fastidien los envidiosos. Más vale que me tengan envidia que lastima.

Estas son algunas de las preguntas y aseveraciones que me han hecho algunas de las personas con las que me junto a diario: ¿Tu no vas a pagar el aparcamiento?. Pues también tendrías





que pagar. ¿Qué tu coche no es igual que cualquier otro coche?. Tú no tienes porque aparcar gratis.

Cuando un vecino de mi misma finca me preguntó “¿porque tu no vas a pagar?”. Le pregunté yo a él: “¿Tú qué prefieres no poder andar y aparcar gratis y cerca de tu casa o tener buenas piernas y pagar o aparcar lejos?”. Y entonces él me contestó “Eso es política y no vale” a lo que yo le volví a decir tajantemente: “De política nada; córtate las piernas y tendrás aparcamientos gratis. Envidiosos”. Allí se acabó la conversación. Ya no me ha vuelto a decir nada.

A otro, que para más señas es el más gandul y tramposo de Buñol, que lo han despedido de todos los trabajos por gandul y ladrón y que encima le debe dinero a muchas personas; lo sorprendí diciéndole a otra persona que mi coche también tenía que pagar por estar esta-

cionado en el aparcamiento para discapacitados y también otras cosas referentes a mi persona. Allí en medio de la calle lo puse de envidioso y de gandul que había por donde cogerlo. Ese, seguro que no volverá a hablar mal de mí; al menos no lo hará donde yo pueda oírlo.

Con otras personas he razonado diciéndoles que si los discapacitados tenemos estacionamientos reservados es porque no podemos andar y el coche nos hace falta porque es lo que suple a nuestras piernas. Algunos quedan convencidos, otros no tanto y yo noto que la envidia sigue ahí como algo que es innato a las personas y pienso que si me tienen envidia, aunque de las piernas ellos estén bien, y yo mal, y me ganen a correr; de la cabeza y el corazón no lo están. ¡Ahí les gano yo!.

Luis Escribano Arellano

¿Qué entiendes por enfermería?

Si realizamos una encuesta a la población sobre el concepto que tiene de una enfermera, muchos de ellos dirían: es aquella persona que acompaña al médico; o la encargada de poner inyecciones, tomar la tensión arterial y realizar las extracciones de sangre.

Sin embargo, pocas son las personas que saben nuestra principal función: velar por el cuidado de nuestros pacientes.

La enfermera es una figura imprescindible en la sanidad, al mismo tiempo de poseer la profesión más bonita, humana y gratificante del mundo.

Este año ya estoy en el tercer, y último, curso de la carrera; y me doy cuenta de cómo ha ido evolucionando

mi visión y conocimientos sobre la enfermería.

A lo largo de estos años he ido aprendiendo las técnicas y procedimientos necesarios, no obstante, también he profundizado en el verdadero sentido de la profesión. Porque es una dedicación y, sin duda, la vocación debe estar presente en todos los casos.

Si nos remitimos a los tiempos más arcaicos, la que consideramos enfermera actual se relacionaba con aquella persona, generalmente mujer, encargada de cubrir las necesidades de todos los miembros de la familia o tribu. Protegerles del frío, darles de comer, mantener su higiene corporal, etc. Posteriormente, fue evolucionando y mejorando la profesión, hasta conseguir su autonomía y ser validada como una carrera universitaria.

Las enfermeras debemos estar orgullosas de la función que ejercemos en la sociedad, porque ayudamos a las personas y, al mismo tiempo, nos sentimos realizadas por todas las acciones que mejoran el bienestar de nuestro paciente.

Seguramente, todos tenemos en mente aquella enfermera maravillosa que nos atendió cuando estuvimos enfermos, nos acompañó cuando nadie



más podía hacerlo, pasó la noche cuidando que estuviéramos descansando, nos dio la mano porque teníamos miedo a lo desconocido; escuchando y respondiendo nuestras dudas. Nos sonrió para recordarnos que la esperanza es lo último que se pierde.

Espero que con esta pequeña reflexión, cambiéis la idea de la enfermera como ayudante del médico, y le deis oportunidad de ser independiente, con criterio y una base científica de conocimientos. Porque se lo merece.

Todo el trabajo y responsabilidad que ha tenido a lo largo de la historia, hacen que tenga derecho a ser valorada como se merece.



Begoña Covas Muñoz
Estudiante de Enfermería
Universidad Cardenal Herrera - CEU



TÚ PIEL ES TÚ VIDA, PROTÉGELA
Especialistas en dispositivos antiescaras

902 43 08 09

VALENCIA – CASTELLÓN – SAGUNTO – REQUENA – EL CHE



Baloncesto en silla de ruedas: C.B. Rangers

Concluido el descanso estival, el equipo de baloncesto en silla de ruedas de Valencia volvió a la actividad el 1 de septiembre. Y lo hizo con algunos cambios en su haber respecto de la última temporada, 2008-2009.

El primero, el regreso del argentino Adrián Rodríguez al banquillo en susti-



tución del gran Jesús "Pepu" Piera. Después de verse obligado a abandonarlo al comienzo de la liga 2006-2007, Adrián ha asumido de nuevo el cargo de técnico.

El segundo, la categoría en la que milita el conjunto este año: tras tres campañas consecutivas en la División de Honor B, los Rangers descendieron a Primera División. De ahí que, inexora-

blemente, el objetivo a un año vista no sea otro que la recuperación de la categoría.

Y el tercer, pero no por ello menos relevante, cambio es la nutrida plantilla de que dispone el club a día de hoy: alrededor de 20 jugadores congrega habitualmente el pabellón, una circunstancia tan usual en la historia reciente del equipo como ver a Belén Esteban en una biblioteca. Por otro lado, el equipo ha recuperado los antiguos horarios de entrenamiento, esto es, los martes y jueves de 20:30 a 22:30. En el Malvarrosa Center de Valencia, por supuesto, si bien con el inconveniente de tener que compartir el recinto deportivo con la Escuela del Ros Casares, algo que dificul-

ta notablemente la planificación de los entrenamientos por falta de espacio.

Que en cada uno de los grupos de Primera División figuren sólo siete y cinco conjuntos, respectivamente (uno con los equipos del norte de España y otro con los del Sur), propició un considerable retraso en el inicio de la liga, dado que cada equipo disputará ahora una menor cantidad de partidos oficia-

les. En consecuencia, como éstos deben estar distribuidos adecuadamente para abarcar de igual forma todo el curso baloncestístico, el margen temporal entre partido y partido es ahora más holgado.

En un principio se temía que esta configuración del calendario tan sensiblemente distinta a la de la temporada pasada mermara el rendimiento de los Rangers, pero lo cierto es que los resultados obtenidos hasta la fecha son a todos los efectos inmejorables: cuatro partidos disputados, cuatro ganados. Tres en el Malvarrosa Center como escenario (55-45, 65-47 y 81-16) y uno en Puertollano (42-62). Así, los Rangers han saldado la primera vuelta de la liga con un balance de 4-0 que les aúpa a la cabeza del grupo del Sur. La segunda vuelta dará comienzo en Elche el próximo 27 de febrero. De hecho, es muy probable que cuando tengas esta revista en tus manos esté a



punto de celebrarse ese encuentro, si es que no lo ha hecho ya.

Sobre el papel, el C.B. Rangers se clasificará para las eliminatorias de ascenso a División de Honor B e incluso es favorito para superarlas. Sobre la cancha, esperamos que, en efecto, así sea. Y podréis leerlo en estas mismas páginas. Por último, recordaros que podéis consultar las actividades del equipo en su página web: www.rangersvalencia.es.

Alejandro Asensi

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.

VIVENCIAS

Bastaron unos minutos para cambiar mi vida. Cambiar, transformar, modificar....

El personal del hospital era muy amable, todo estaba bien, y yo no era consciente de la realidad o no quería serlo. Mi madre permanecía junto a mí todos los días y todas las noches, solamente los fines de semana venían los amigos y mi novia, estaban unas horas, mi madre discretamente se iba a descansar o a dar una vuelta. Era agradable, hablábamos, me ponían al corriente de todo lo que había ocurrido, reíamos, nada parecía haber cambiado, excepto el escenario. Al pensarlo ahora me doy cuenta que era como si en la conversación ni en los proyectos influyera mi situación, la ignorábamos, en aquellos momentos para ellos y para mí solo eran unos días de hospitalización, mucha gimnasia y vuelta a la vida anterior.

Aunque yo no era consciente del todo, sin embargo algo intuía.

Mis piernas seguían sin moverse por sí solas, primero pensé que entraba en lo normal para semejante traumatismo, sin embargo con tanto tiempo como tenía para pensar, las dudas se iban acumulando, no dejaba de darle vueltas en mi cabeza a todo, sin tener demasiadas respuestas. No me atrevía a pre-

guntar, no sé si era porque no quería saber o por que tenía miedo a la información. Hasta que una mañana me decidí a preguntar a los médicos sobre mi lesión y las consecuencias. Fueron sinceros, aunque en aquel momento me parecieron crueles, sin embargo la realidad era cruel.

Mi madre lloró conmigo y nos preguntábamos lo de siempre ¿por qué a mí? ¿Por qué esto? Era joven con proyectos de futuro, con toda una vida por delante.

Resulta difícil aceptar lo inaceptable, entender como unos segundos bastaron para cambiar la vida. Siguió días tristes, otros con fiebre.

Mi novia era muy joven y muy guapa, pero incapaz de encajar aquel golpe, no quería escuchar mis explica-



ciones, no entendía y no se sentía capaz de seguir a mi lado en aquellas circunstancias. Supuso un golpe duro, pero esperado y entendible. No la culpo. Era previsible ese final y no deseaba que nos hiciéramos daño mutuamente, había que liberarse cuanto antes. Aunque lo entendía no por eso deje de sentirme, durante un tiempo, abandonado, traicionado y muy triste.

Como una luz que poco a poco va iluminando y te deja ver lo que tienes delante, así de repente fui capaz de percibir y ser consciente de la realidad.

De mi y de la forma de reaccionar iba a depender en gran parte el afrontamiento de la nueva situación y era preciso estar dispuesto a trabajar en el gimnasio, a luchar, a superarse cada día, aunque como en algún baile, se tenga que dar un paso hacia delante y luego otro hacia atrás, lo importante es ir avanzando, no dejarse vencer y superarse a sí mismo.

Si hasta ahora había sido capaz de salir de otras situaciones, de superar obstáculos, aunque ahora era más difícil, pero no imposible. Me fui dando cuenta de todo esto y fui reaccionando, no era fácil el camino, pero había que atravesarlo con esfuerzo, valorando cada logro y disfrutándolo como un milagro. Mi madre fue un gran apoyo, tenaz, discreta, eficaz, tierna, cariñosa y al mismo tiempo dura cuando era necesario, toda una madre coraje. Gra-

cias a ella fui saliendo adelante, me esforcé y seguí esforzándome y logré gran autonomía, estudiar, un trabajo y sobre todo aprender a mantener la autoestima en un buen nivel. Los amigos se fueron seleccionando ellos mismos y quedaron los que realmente puedes darles ese nombre tan grande y tan mal usado en muchas ocasiones.

Hay quien piensa que todo pasa por alguna razón, no se si será cierto. Solo se que después de unos años he conocido a una persona muy especial, tanto que me he enamorado. Ella conoce mi situación, me quiere como soy, entiende y acepta las limitaciones. Tenemos planes de futuro, entre los que no descartamos ser padres. Su sonrisa ha logrado iluminar mis ilusiones, tiene una belleza serena y una hermosura interior que la hace especial y facilita la convivencia. Mi madre es feliz de vernos felices.

Me siento útil, valido y sobre todo feliz porque amo y me siento amado.

El camino de la vida tiene curvas, rectas, recodos y días grises, pero también días llenos de luz.

Cada día representa una nueva lucha, nuevos esfuerzos, pero también una nueva oportunidad de superarnos y disfrutar con cada logro. Vivir vale la pena.

Amparo Solaz

LIBERTAD, CONFORT, SEGURIDAD ...

ADAPTAMOS TU FUTURO



Transporte

Adaptaciones para los usuarios que han de ser transportados con o sin silla de ruedas



Conducción

Adaptaciones que posibilitan la conducción de usuarios con diversas afecciones

Sillas

Todo tipo de sillas y ayudas técnicas



GUIDOSIMPLEX DEL INHUVÁLIDO S.L.
C/ San Juan, nº 2 - 50001 Papeete (Barcelona)
Tel: 93 254 20 44 - Fax: 93 501 20 55
E-mail: guidosimplex@guidosimplex.com
Web: www.in-guidosimplex.com

Guidosimplex

CÓMO VEN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD A LAS ORTOPEDIAS

Los clientes con discapacidad que utilizan productos de apoyo para la movilidad y ayudas para la vida diaria, tienen criterios comunes en lo que se refiere a las ortopedias. Dan importancia a la atención de los profesionales y las características del comercio, además de la variedad de productos y servicios integrales que ofrece la ortopedia en la fase post-venta, destacando aspectos de funcionalidad y la amplia cobertura de servicios.

Las personas con discapacidad utilizan la ortopedia con frecuencia, eligiendo con especial interés aquellas ortopedias con personal muy especializado, taller y un amplio y rápido servicio técnico.

Cabe destacar que además, son un colectivo exigente y colaborador con el sistema nacional y autonómico de provisión financiada de ayudas ortoprotésicas de la seguridad social, del que reciben un gran apoyo.

En el proceso de compra-venta, existen varias fases relevantes para el cliente y por tanto para la ortopedia.

En el momento de la selección, por ejemplo de una silla de ruedas, el cliente tiene en cuenta varios factores: la

atención recibida por parte de los profesionales cualificados, la variedad de productos disponibles en el comercio y su personalización, y los recursos de venta utilizados, como la disponibilidad de taller y el servicio post-venta.

En lo referente a la venta, el cliente valora: la calidad y el diseño de los productos, el precio, los plazos de entrega, las garantías, la financiación y la consecución de ayudas.

La fase post-venta es especialmente importante para el cliente con discapacidad ya que el producto adquirido por este colectivo implica un mantenimiento continuo. Por tanto, el hecho de que la ortopedia disponga de taller y servicio técnico supone un punto a favor respecto a otras ortopedias, siempre y cuando el servicio sea realizado por personal eficiente y cualificado, sin olvidar la importancia del cumplimiento de plazos, debido a la dependencia del usuario respecto al producto, afectando negativamente a la relación usuario-ortopedia el retraso en la entrega de piezas de repuesto por parte del fabricante.

El usuario debe saber que el proceso de valoración, adaptación y servicio

post-venta (reparación y mantenimiento) no es el mismo si se trata de una silla activa, de acompañante o eléctrica, el usuario debe asegurarse que el profesional que le atiende está especializado en el tipo de silla que busca, por ejemplo, en el caso de las sillas eléctricas, la valoración es más compleja, es preciso realizar varias pruebas, la existencia de diferentes tipos de mando requiere una adecuada selección y adaptación a la movilidad del cliente, etc. La

seguridad que transmite el profesional de la ortopedia al cliente es fundamental.

En definitiva, el usuario dependiente de sillas de ruedas o ayudas técnicas debe asegurarse que la empresa de ortopedia responde a sus necesidades con personal altamente cualificado, gama de productos, taller y medios técnicos para la adaptación.

Almudena Tarazaga

ORTOPRONO
Especialistas en bienestar

SERVICIOS PARA USUARIOS DE SILLAS DE RUEDAS ELÉCTRICAS

- ▶ ASESORAMIENTO EN LA SELECCIÓN DE LA SILLA
- ▶ DEMOSTRACIÓN Y PRUEBA EN DOMICILIO
- ▶ ADAPTACIÓN PERSONALIZADA
- ▶ ENTREGA EN DOMICILIO
- ▶ MANTENIMIENTO Y REPARACIONES
- ▶ SILLA DE CORTESÍA



**ALCOI-ALDAIA-ALZIRA-BENIDORM-BENIFAÍÓ-CASTELLÓN-DENIA
PUERTO DE SAGUNTO-REQUENA-TERUEL-VALENCIA-VILA-REAL-XÀTIVA**

Central:
C/ Félix Pizcueta, 10 46004-VALENCIA
ortoprono@ortoprono.es

www.ortoprono.es
902 30 50 70

PEPE BALAGUER

Un día hace más de treinta y cuatro años que a la Fe fui.
 En el gimnasio del aquel hospital a este parapléjico conocí.
 Él casi siempre venía a entrenar acompañado de su hermano.
 Y por Edelmiro o Antonio, los fisios, me fue presentado.
 Igual que a algunos otros que estaban en el mismo estado.
 Claro que no era del baloncesto el mejor jugador
 Pero si que era , y es, de naturaleza encantador

Al poco de terminar la mili, este oficial administrativo.
 Cual otros parapléjicos que les ocurrió algo parecido.
 En un accidente de moto en las calles de Valencia su médula dejó
 De talante simpático, valiente y osado emprendedor.
 Cuando el alta le dieron un taller de coches creó.
 Empleando a su hermano de mecánico reparador .

Droguero y farmacéutico hasta que a una ortopedia se fue a trabajar.
 Algunos viajes hicimos con otros parapléjicos a Toledo a charlotear.
 En uno de ellos aparatos de Sotos, al hospital, fuimos a suministrar.
 Y por la tarde el alcalde Pereira nos invitó en la piscina a merendar.
 Y además por la noche hicimos otras cosas que no os voy a relatar.

La calidad de vida de los parapléjicos es su máxima preocupación.
 Y en su domicilio éramos ocho cuando fundamos esta asociación.



De ASPAYM Valencia él siempre fue, y es, su principal valedor.
Siendo para todos los paraplégicos, como presidente, el mejor
Con los galenos, enfermeras y directores tiene buena relación.
Y también con los concejales y con la Rita tienen muy buen trato.
Por lo que yo me quito el sombrero ante este compañero tan grato.

Este paraplégico es buena persona. Es trabajador. Es desprendido.
Y por todos aquellos que lo conocemos muy querido.
¿Qué más queréis que os diga?. ¿Qué os puedo contar?
Para más señas que es del Valencia y natural de Campanar.
Buen hijo y hermano. Buen tío. Marido y padre ejemplar.
Este, y así, es mi amigo; para mí como un hermano.
Y no es otro que nuestro presidente: Pepe Balaguer Soriano.

Luis Escribano Arellano

UN JOVEN LLAMADO ALBERT EINSTEIN

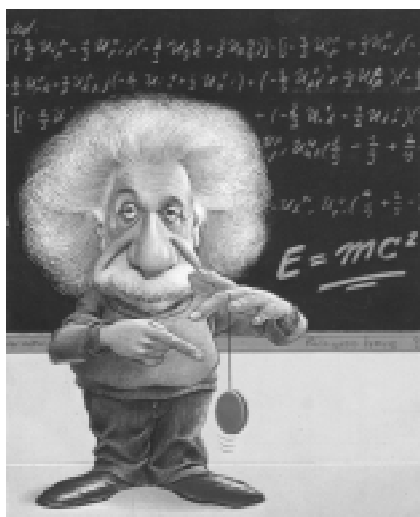
Un profesor universitario retó a sus alumnos con esta pregunta.»

¿Dios creó todo lo que existe? Un estudiante contestó valiente: Sí, lo hizo.

¿Dios creó todo? Sí señor, respondió el joven.

El profesor contestó, «Si Dios creó todo, entonces Dios hizo el mal, pues el mal existe y bajo el precepto de que nuestras obras son un reflejo de nosotros mismos, entonces Dios es malo».

El estudiante se quedó callado ante tal respuesta y el profesor, feliz, se jactaba de haber probado una vez más que la fe cristiana era un mito.



Otro estudiante levantó su mano y dijo: -¿Puedo hacer una pregunta, profesor? Por supuesto, respondió el profesor.

El joven se puso de pie y preguntó: -¿Profesor, existe el frío?, -¿Qué pregunta es esa? Por supuesto que existe, ¿acaso usted no ha tenido frío?

El muchacho respondió: -De hecho, señor, el frío no existe.

Según las leyes de la Física, lo que consideramos frío, en realidad es ausencia de calor. «Todo cuerpo u objeto es susceptible de estudio cuando tiene o transmite energía, el calor es lo que hace que dicho cuerpo tenga o transmita energía. El cero absoluto es la ausencia total y absoluta de calor, todos los cuerpos se vuelven inertes, incapaces de reaccionar, pero el frío no existe. Hemos creado ese término para describir cómo nos sentimos si no tenemos calor».

Y, ¿existe la oscuridad? Continuó el estudiante. El profesor respondió: -Por supuesto.

El estudiante contestó: -Nuevamente se equivoca, señor, la oscuridad tampoco existe. La oscuridad es en realidad ausencia de luz. La luz se puede estudiar, la oscuridad no, incluso existe el

prisma de Nichols para descomponer la luz blanca en los varios colores en que está compuesta, con sus diferentes longitudes de onda. La oscuridad no. Un simple rayo de luz rasga las tinieblas e ilumina la superficie donde termina el haz de luz. ¿Cómo puede saber cuan oscuro está un espacio determinado? Con base en la cantidad de luz presente en ese espacio, ¿no es así? Oscuridad es un término que el hombre ha desarrollado para describir lo que sucede cuando no hay luz presente.

Finalmente, el joven preguntó al profesor: -señor, ¿existe el mal?. El profesor respondió: -Por supuesto que existe, como lo mencioné al principio, vemos violaciones, crímenes y violencia en todo el mundo, esas cosas son del mal.

A lo que el estudiante respondió: -El mal no existe, señor, o al menos no existe por si mismo. El mal es simplemente la ausencia de Dios, es, al igual que los casos anteriores un término que el hombre ha creado para describir esa ausencia de Dios. Dios no creó el mal.

No es como la fe o el amor, que existen como existen el calor y la luz. El mal es el resultado de que la humanidad no tenga a Dios presente en sus corazones.

Es como resulta el frío cuando no hay calor, o la oscuridad cuando no hay luz. Entonces el profesor, después de asentir con la cabeza, se quedó callado.

El nombre del joven era Albert Einstein.

Anónimo



El BLOC dona 2.435,72 € a tres entitats amb fins socials vinculades a Meliana

El dinero corresponde al 20% de las retribuciones de los concejales de 2008

L'estiu passat, el Grup Municipal del BLOC de l'Ajuntament de Meliana, en un sopar de tancament de l'activitat del col·lectiu local abans de l'estiu, va fer efectiva la donació dels 2.435,72 € corresponents al 20% de les seues indemnitzacions per l'exercici com a regidors i regidora de la corporació municipal durant el 2008. En concret, ha sigut a tres associacions amb fins socials vinculades al poble: l'Associació de Discapacitats Intel·lectuals de l'Horta Nord-ASID, l'Associació d'Alcohòlics Rehabilitats de l'Horta Nord-AHNAR i l'Associació de Lesionats Medul·lars i Grans Minusvàlids Físics de la Comunitat Valenciana-ASPAYM.

Com diu Josep Riera, portaveu del Bloc, "este és un compromís que vam assumir els regidors i la regidora del BLOC com a mesura personal per a contrarestar els efectes de la crisi econòmica en un sector, el de l'atenció social, que

més està notant-ne els efectes. Així, el sentit d'esta modesta aportació és poder donar el nostre suport econòmic a tres entitats vinculades a Meliana que treballen dia a dia, i de valent, en este àmbit social."

L'acte de lliurament va tindre lloc en el sopar que tradicionalment celebra el col·lectiu local del BLOC abans de les vacances d'estiu. Un sopar típicament valencià, al carrer, a la fresca, que va aplegar un bon grapat de persones, entre elles diversos representants de les tres entitats obsequiades.



Handcycling? ¿Por el río?

Aprovechando que desde Aspaym estamos organizando un paseo por el viejo cauce del río en handbikes o bicicletas de mano vamos a indagar un poco en este más que interesante mundillo.

El Handcycling o ciclismo manual es un deporte paraolímpico que cada vez es más popular y conocido en nuestro país y más concretamente en nuestra comunidad. Contamos con paraolímpicos del nivel de Vicente Arzo que fue medalla de plata en los pasados juegos paralímpicos de Beijing 2008 o con eventos como la 5ª edición del critérium de ciclismo adaptado que se

organiza en la Vall d'Uixó, la cual contó con más de 30 participantes, entre ellos algunos de nuestros socios. O interesantes estudios como el que ha llevado a cabo Gabi Brizuela. Que podéis leer en el anterior número de esta, nuestra revista (homenaje a Juan Cuesta). En el que expone y demuestra los beneficios de este deporte en las personas con lesión medular y más concretamente con lesiones cervicales.

¿¿Y como puedo practicar este deporte o simplemente darme un paseo en bici?? Pues con la ayuda técnica necesaria, que en el caso de los lesionados medulares son las bicicletas de





mano o handbikes. Básicamente son bicicletas de tres ruedas o triciclos de mano con frenos, cambios o desarrollos, empuñaduras e incluso timbre como cualquier mountainbike que tan acostumbrados estamos a ver.... pero no os vayáis a pensar que son solo un montón de metal con una o más ruedas... son también viajes, amigos, deporte, satisfacción, independencia, esfuerzo, superación... y todo un abanico de nuevas posibilidades de ocio: cicloturismo por ciudades, paseos, competición, para ir a trabajar, hacer una... o mil vías verdes con quien te apetezca.

Además gracias a la tecnología y a la globalización del mercado se dispone actualmente de un amplio abanico de bicicletas de mano que cubren prácticamente todas las necesidades del co-

lectivo de lesionados medulares. Existen desde bicicletas de mano que se pueden acoplar de manera muy sencilla a nuestra silla de ruedas convirtiendo el conjunto en una estupenda handbike que nos permitirá hacer un uso de nuestras bicicleta/tricicleta (homenaje a Laura) como cualquier persona de a pie. Ya que podemos acoplarnos/montar la bici o desmontarla/bajarnos según nuestras necesidades.

Hasta auténticas maquinas de competición con chasis fabricados a la medida del usuario que rebajan los 8kg de peso y utilizan desarrollos y componentes de las mejores firmas del ciclismo. Con las que cualquier parapléjico puede rodar a escasos centímetros del suelo propulsado únicamente por sus fuerzas distancias de 30 o 40km con



medias de 25km/h. Y os aseguro que con menos entrenamiento y esfuerzo del que os pensáis.

Bueno... podría escribir mucho sobre el tema, pero creo que lo mejor es que lo comentemos dando un paseo en bici por el viejo cauce del río. Y allí podamos intercambiar conocimientos entre los veteranos y aprender los iniciados mientras nos divertimos y realizamos un poco de deporte que siempre es de agradecer ¿¿no os parece??

Desde Aspaym os ampliaremos la información mandando una circular para

que se apunten aquellos que deseen tener una primera toma de contacto con handbikes prestadas que reuniremos para la ocasión. Y para aquellos que les apetezca pasear su handbike por el río acompañados de familiares, amigos, o simplemente compañeros de lesión.

Bueno gente, como siempre un placer y nos vemos en abril... en el río .

Juanma Bertomeu

«Me tratan como un obstáculo»

MADRID. José Rodríguez tiene 55 años y es tetrapléjico desde hace 36. Por su cargo de presidente de la Fundación de Rehabilitación del Lesionado Medular, tiene que trasladarse a menudo en avión para asistir a congresos internacionales. Su último viaje a México, a finales de septiembre, con motivo de la Conferencia Iberoamericana de Discapacitados, se convirtió en una pesadilla desde mucho antes de subir al avión. Tuvo que esperar más de 15 horas para coger un segundo vuelo porque el primero carecía del personal mínimo para acomodarlo, y después le negaron un asiento en la primera fila, la única de la clase turista apta para su grado de discapacidad.

En otra ocasión, a Rodríguez -que mide 1,90, pesa 90 kilos y sufre una parálisis por debajo del cuello, lo que le obliga a viajar con una sonda y un depósito para orinar- le exigieron viajar en el asiento de la ventanilla: «Me dijeron que si me ponían en el pasillo, podía ser «un obstáculo» en caso de emergencia para el resto de los pasajeros. Quedó claro que, si hubiera un accidente, ya no contarían conmigo. Para ellos, soy simplemente un estorbo, un obstáculo».

Estas son sólo dos de las muchas anécdotas negativas que ha sufrido

Rodríguez cuando ha tenido que volar. De hecho, los más de tres millones de discapacitados españoles, y especialmente los 40.000 parapléjicos y tetrapléjicos, pueden contar casos tan surrealistas como estos. Rodríguez se conformaría con que «los reposabrazos sean abatibles y que nos sienten en la primera fila de la clase turista, donde hay más espacio, siempre y cuando no se impida el paso, en cuyo caso nos dejen viajar por el mismo precio en la clase «bussiness»».



José Rodríguez, presidente de la Fundación del Lesionado Medular, es uno de los 40.000 parapléjicos y tetrapléjicos que sufren los rigores del avión

F. Rojo

Transporte aéreo

A raíz de la directiva de la Asamblea de ICAO, se introdujeron una serie de recomendaciones prácticas respecto al acceso al transporte aéreo y a los servicios del aeropuerto por parte de personas mayores y discapacitados. Estas recomendaciones incluyen:

1. La oportunidad de que los usuarios de sillas de ruedas puedan usar sus propias sillas para desplazarse a y desde el avión.

2. El establecimiento y coordinación de programas de entrenamiento para el personal que vaya a manejar a personas mayores y discapacitados.

3. Uniformidad de criterios para la accesibilidad al transporte aéreo de las personas con movilidad reducida.

4. Accesibilidad de todos los elementos que integran el viaje de personas con movilidad reducida.

5. Normas relativas al equipamiento especial en los aviones, asignación de asientos, tipo de iluminación, uso de sillas de ruedas a bordo.

6. Introducción de medidas especiales en los procedimientos de evacuación.

7. Acomodación de perros-guía en el avión.

8. La necesidad de una estrategia que armonice las normas del transporte aéreo con el tratamiento digno a las personas con discapacidad.

Se recomienda a la ICAO que adopte el término “personas con discapacidades” para referirse a quienes requieren una asistencia especial, según la siguiente definición:

Persona con discapacidad. Cualquier persona cuya movilidad esté reducida debido a una discapacidad (sensorial o motora), una deficiencia intelectual, edad, enfermedad u otra causa de dificultad cuando usa el transporte y cuya situación requiere atención especial y la adaptación a sus condiciones de los servicios que son comunes a todos los pasajeros.



Más allá de las nubes

Mucha gente dice que nunca ha volado porque nunca ha ido en avión...y se equivocan. Hay una alternativa, más barata, sin riesgo de accidentes; una forma de viajar más allá de las nubes sin necesidad de cambiar siquiera nuestra postura: Estoy hablando, claramente, de la música en general.

Pero claro está que no podría incitarles a empezar un viaje sin aconsejarles, así que seré su azafata para guiarles y abrirles los ojos hacia una infinidad de vuelos; tantos como artistas, géneros y canciones existan, e incluso más lejos aún del infinito, pues la música jamás deja de ser creada.

Empezaremos, pues, con los vuelos hacia la tranquilidad. Un horizonte cálido y apacible les espera con grupos como "Goldfrapp", o quizá indagando en el más puro estilo Indie con "Blonde Redhead" (de los cuales destaco su canción Elephant Woman). Si en cambio desean un vuelo algo más psicodélico, con una gran mezcla de colores y formas, pueden encontrarlo en la mezcla de estilos de la gran "Björk", que es capaz de juntar la electrónica con el trip-hop e incluso con algún que otro clásico de la música (como demuestra en la canción Gloomy Sunday) . De todas formas, hay una alternativa psicodélica para los que disfruten escuchando algo más oscuro, como puede ser "Emilie Autumn",

siempre acompañada de su violín y de su estilo Victoriano-Industrial (un estilo que ella misma definió) con toques que recuerdan al Dark-Wave. Siguiendo con las tendencias oscuras, pero lejos del estilo de la psicodelia, encontramos la suave mezcla de una voz femenina operística y guitarras rock en grupos como "Nightwish", sobre todo en discos como Century Child o Once.



Por otra parte, para los amantes del rock alternativo, los mejores compañeros que podrían tener, sin duda, serán los "Muse", con sus brillantes acordes y sus disonancias perfectamente colocadas en las canciones. En el mismo viaje podrían dejarse acompañar, tam



bién, por un grupo llamado “30 Seconds To Mars”, que como su propio nombre indica, nos enseña lo cerca que puede llegar a estar un lugar, por muy lejano que parezca, cosa que también consiguen los grandes genios del Jazz (¡jamás podría haberme permitido olvidar el jazz!) como “Charlie Parker” o “Miles Davis”, además de la maravillosa “Billie Holiday” y “Ella Fitzgerald”.

Desde luego, no me iba a olvidar de los amantes del metal, de los amantes de esos vuelos atrevidos, con turbulencias, que hacen del viaje algo más salvaje y, desde luego, marcan una diversión sin límites. Pero desglosamos este tipo de viaje en dos partes (aunque realmente deberíamos desglosarlo en más, por la cantidad de estilos de metal existentes) el viaje “Clásico”, donde encontramos leyendas del Heavy Metal tales como “Iron Maiden”, “Metallica” ó “Guns ‘n’ Roses”, así como “Iron Butterfly” y su canción En el jardín del Edén. El viaje “Contemporáneo” tenemos nuevos grupos, más hacia el lado del metal como los espa-

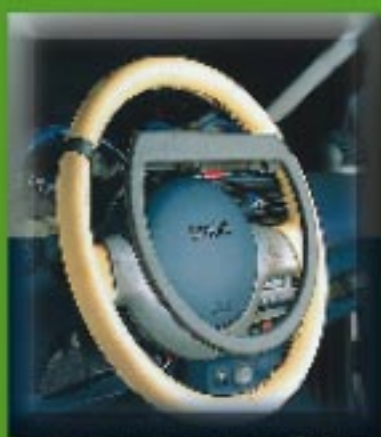
ñoles “Hamlet” (De los cuales recomiendo su CD Siberia), “Marilyn Manson” (que aunque parezca que debería estar hacia un estilo más oscuro, y está marcado por las leyendas urbanas y prejuicios que se le atañen, no es más que un buen grupo con letras cargadas de duras protestas y críticas contra la sociedad); para quien disfrute, de verdad, de los estilos más bestias, también dejo constancia de un grupo llamado “Killswitch Engaged” y su canción My Last Serenade, pero este es sólo para los más atrevidos.

Muchas gracias por haber escogido estos tipos de vuelo, esta forma de evasión tal y como es la música. A ella no le importa como vistas, el ánimo que tengas, donde o con quién estés, o incluso quien seas o que defectos tengas, y además nos brinda la oportunidad de viajar muy lejos de aquí, lejos incluso de nuestra existencia. No tiene, tuvo, ni tendrá razón de ser. La música, simplemente, es.



ORTOMOVIL®

LIBRES PARA CONDUCIR



*Acelerador electrónico
con freno de servicio*



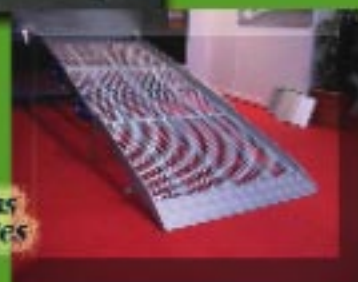
*Acelerador y freno
monomando*



*Plataforma
elevadora*



Cajeados



*Rampas
plegables*

Descuento especial para socios

GARAJE TALLERES MOLLÁ, S.L.

Buenos Aires, 28 al 32 • 46006 Valencia

Tel: 963 41 44 44 • Fax: 96 341 86 01

www.ortomovil.com • e-mail: ortomovil@femeval.com