



**SEMPRE TEUA**

La teua llengua

Revista nº 23  
2º Semestre 2018



**Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA**

**CONOCER UNA DISCAPACIDAD**

**#EsclerosisMúltiple**

**¿Qué es?**

Trastorno que se presenta cuando ocurre un **daño en la mielina** (cubierta protectora que rodea a las neuronas).

El daño se produce cuando las **células del sistema inmune** del propio cuerpo **atacan al sistema nervioso**.



Se presenta con **mayor frecuencia en mujeres**.

Puede afectar a ambos sexos **entre los 20 y 40 años**.

El Pleno del Congreso aprueba la reforma electoral para que todas las personas con discapacidad puedan votar



**MI VOTO CUENTA**

Por el voto de todas las personas con discapacidad

**àrees d'actuació**

**laboral**



*LISMI (2%)*

Servei d'Integració Laboral

**CONSTITUCIÓ ESPANYOLA**



**"Tots els espanyols tenen el deure de treballar i el dret al treball, a la lliure elecció de professió o ofici, a la promoció a través del treball i a una remuneració suficient per satisfer les seves necessitats i les de la seua família, sense que en cap cas pugui fer discriminació per raó de sexe "**

**Capítol II, Secció 2, Article 35, Punt 1**

**31 d'octubre de 1978**



# Actividades de la Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat

## PUNTO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

Podéis **consultarnos cualquier cuestión relacionada con las discapacidades** tanto:

- Educativa
- Laboral
- Accesibilidad
- Ayudas y Subvenciones
- Ocio y Tiempo libre
- Otras



## PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN CIUDADANA

La finalidad de este programa es que todas las personas se den cuenta de que las personas con discapacidad, cada una con sus particularidades, también podemos y queremos disfrutar de la vida teniendo las mismas oportunidades que los demás. Para ello llevamos a cabo varias actividades: charlas en centros escolares e institutos, la revista "Obrim Pas", Exposiciones fotográficas, etc.



## PROGRAMA DE INSERCIÓN SOCIO LABORAL

Si tienes reconocida una discapacidad  $\geq 33\%$  y no trabajas o quieres mejorar tu empleo puedes participar en este programa. **Tráenos tu currículum y te daremos cita con nuestra orientadora laboral.**



## PROGRAMA DE AUTOAYUDA Y AYUDAMUTUA

Si eres socio de nuestra asociación puedes beneficiarte de este programa. Te ofrecemos la oportunidad de recibir Apoyo Psicológico y Asistencia Psicológica individual y/o grupal. **Para más información consúltalo con nuestra trabajadora social.**



## PROGRAMA DE DEPORTE ADAPTADO

Nuestra asociación tiene una sección deportiva, BAMESAD, para aquellas personas con discapacidad con ganas de practicar deporte. Se puede elegir entre:

- Natación Adaptada
- Tenis Mesa
- Boccia
- Básquet en silla
- Handbike.

Con el deporte trabajamos muchas cosas: ocio, tiempo libre, salud, autoestima, amistades, autonomía personal, etc.



La revista Obrim Pas es el órgano de difusión impreso de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y pretende ser un vehículo de información para el colectivo en los diferentes aspectos de la discapacidad. Los artículos y opiniones que se publican son responsabilidad de los firmantes. Los coordinadores e editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordadas con la ética de la publicación.

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

#### Revista Redacción y Maquetación

**Editor:** COCEMFE MAESTRAT

**Coordinador:** Manolo Celma Campanals

**Redacción:** Esther Santos Ortega

**Maquetación:** Pablo Castell



#### Sede Social

C/ Juan Giner Ruiz, 5 bajos

12500 Vinaròs

Tels. 977 071 447 – 669 606 973

info@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org

#### Imprime:

Artes Gráficas CASTELL Impresores

C/ Dr. Fleming, nº 6

12500 Vinaròs

webmaster@editorialantinea.com

#### Junta Directiva Cocemfe Maestrat:

**Presidente:** Ramón Meseguer Albiach

**Vicepresidenta:** Esther Santos Ortega

**Secretario:** Joaquín López López

**Tesorera:** M<sup>a</sup> Tere Vázquez Ferro

#### Vocales:

Julia Rodríguez Baza

Manuel Martínez Pantaleón

Francisco Ignacio Maura Quer

Juan Balbas Rodríguez

Agustín Forner Llatser

María Isabel Izquierdo Vega

#### Técnicas/os:

**Trabajadora Social:** Katy Ribera

**Contable:** Mari Carmen Roda

**Psicóloga:** Elena Fernoselle

#### Han Colaborado en este número:

Rafael Mingo, Sergi Sanahuja, Ortopedia Técnica Roca, Clínica Monleón, Fisioterapia-Osteopatía-Podología, Esther Santos, Elena Fernoselle, Katy Ribera, Manolo Celma

**Depósito Legal:** 407-2010

## Salutació del president



Estimats i volguts socis:

Anem camí de complir dos dècades treballant intensament en favor de la discapacitat, salvant barreres i aconseguint grans beneficis sobre allò que podem realitzar per les persones que tenen algun problema. Igualment atenem als que busquen informació o s'interessen per les nostres activitats.

Ens sentim satisfets per tot això, també som conscients que estem lluny d'aconseguir totes les nostres metes, així mateix, algun dels nostres sons.

Tinc molt clar, com a President de l'Associació, que si cada un de nosaltres aporta els seus coneixements, treball, il·lusió, sense discrepàncies i enfortint l'amistat en les nostres relacions personals, eixos sons per aconseguir i eixes metes per aconseguir, més prompte que vesprada arribaran.

Vull donar-vos les gràcies a tots aquells que heu posat el vostre gra d'arena durant esta intensa trajectòria perquè l'Associació siga un important referent en la comarca i, m'atrevisc a dir, més enllà.

Continuem avançant en un nou curs on portem desenrotllant les nostres nombroses activitats, sempre amb la mirada al front i amb la intenció d'arribar el més lluny possible, açò últim, ha de ser el nostre objectiu prioritari.

Volem continuar creixent i per a això, comptem amb tot aquell que s'assenta identificat amb la nostra Associació i amb els nostres fins i, així, d'esta manera, s'incorpore a la mateixa contribuint al seu enriquiment en tots els aspectes.

Arriben dates entranyables i cada un de nosaltres està carregat de sons, il·lusions... Com a President de l'Associació vos desitge un FELIÇ NADAL en què regne l'alegria, unitat i enteniment entre tots. També vos desitge un any 2019 carregat de solucions als vostres problemes. Seguirem al vostre costat perquè açò siga realitat.

Un abraç fort.

Ramón Meseguer Albiach.

President de l'Associació de Persones amb Discapacitat  
COCEMFE MAESTRAT.

#### Colaboran:



# El Pleno del Congreso aprueba la reforma electoral para que todas las personas con discapacidad puedan votar

- Permitirá votar a más de 100.000 personas con discapacidad intelectual que, hasta ahora, no podían hacerlo
- El texto tiene que remitirse ahora al Senado y, si no se introduce ninguna enmienda, entrará en vigor
- Representantes de las principales organizaciones del sector de la discapacidad, entre las que se encontraba la Confederación Autismo España y el CERMI han asistido al Pleno y se han concentrado a las puertas del Congreso antes de iniciarse el debate parlamentario



Ya falta menos para que todas las personas con discapacidad, sin exclusiones, puedan votar. El Pleno del Congreso de los Diputados ha aprobado el dictamen de la reforma de la Ley Orgánica 5/1985 de Régimen Electoral General (LOREG), que ya fue ratificado por todas las fuerzas políticas el pasado día 10, en la Comisión Constitucional. Esta propuesta de reforma, que permitirá eliminar las trabas al voto de las personas con discapacidad sujetas a tutela judicial, ha sido remitida al Senado, que deberá determinar si introduce o no enmiendas. Si no hay modificaciones, la reforma electoral será aprobada definitivamente y entrará en vigor, eliminando así todas las trabas al voto para las 100.000 personas con discapacidad intelectual

que, hasta ahora, no podían ejercer su derecho al voto.

La importancia de la aprobación de esta reforma ha hecho que acudieran al Pleno del Congreso representantes de los colectivos de la discapacidad, encabezados por el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), que ha trabajado intensamente para eliminar de la L.O.R.E.G las trabas al voto para las personas con discapacidad. La Confederación Autismo España se ha sumado al CERMI, participando también en la concentración ante las puertas del Congreso antes de iniciarse el debate parlamentario. En esta concentración, jóvenes con discapacidad intelectual han repartido flores y sobres, como los que se utilizan para depositar las papeletas electorales, en los que podía leerse este lema alusivo al derecho al voto de las personas con discapacidad: "Mi voto cuenta. Por el voto de todas las personas con discapacidad".



# TE ENAMORARIAS DE ALGUIEN DISCAPACITADO

Viendo el culto que hace la sociedad a tanta perfección, a tanta “normalidad” serías capaz de aceptar como



pareja a una persona con silla de ruedas, con discapacidad visual o con cualquier discapacidad... Esa es la gran pregunta en nuestra sociedad.

Se hace un culto de la perfección, cuando nadie lo es. “De poetas y de locos todos tenemos un poco”. Por suerte, la mayoría de la gente no se enamora solo del aspecto.

Por otra parte, nadie este librado de discapacitarse en cualquier momento. ¿Dejarías de amar a tu novio/a o esposo/a porque quedara ciego? ¿Y si pierde ambos brazos en un accidente? ¿O le da un ataque y queda hemipléjico?...

Una persona con discapacidad. No deja de ser persona. No deja de tener un corazón quizás aun más puro que el de las personas que se creen perfectas. Además, si te pones a pensarlo, todos tenemos alguna discapacidad en algún punto. Tal vez no sea tan evidente como él de una persona con discapacidad física, pero todos tenemos una. Y no por eso no tenemos derecho a ser amados.

A pesar de las diferencias y las limitaciones de cada uno, tenemos innumerables semejanzas entre las que destacan: la necesidad afectiva que compartimos y esa búsqueda de felicidad para la que fuimos creados.

El amor verdadero no tiene fronteras físicas, la posibilidad de vivir la sexualidad en un marco de libertad y libre de angustia y culpa es un derecho para todos los seres humanos. La necesidad del amor y el placer es legítima e impostergable para cada persona, independientemente de sus limitaciones.



# UNA POETA SOLIDARIA



El compromiso social es lo que mueve a nuestra poeta, Antonia Navarrete, a armarse con un lápiz y un papel y escribir poemas de hoy, de esperanza, de crítica social, de lucha... de vida, al fin. Y es que Navarrete trabaja sobre todo colaborando con proyectos sociales en los que la solidaridad abandera cada una de sus obras.

## NOS UNIÓ NUESTRO DESTINO

Delante de aquella ermita,  
un instante nos miramos,  
y al darnos agua bendita  
los dos nos enamoramos.

Yo me sentía querida  
al besar sus lindos labios  
con sabor a menta fresca  
y un aroma anaranjado.

Como dos enamorados  
nuestro sueño se cumplió,  
se unieron dos corazones,  
latieron al mismo son.

La fe nos dejó querernos,  
nos unió nuestro destino,  
y juntamos nuestras manos  
rebosantes de cariño.

Salimos del brazo unidos,  
y su silla fui empujando.  
Dios me puso en su camino,  
yo lo amaré hasta soñando.

Me enamoró su nobleza,  
y aunque discapacitado,  
lo amo con toda la fuerza  
de un corazón enamorado.



## **INSERCIÓ PROFESSIONAL DE PERSONES AMB DISCAPACITAT AL MON LABORAL: CLAUS EN LA CONTRACTACIÓ, ADAPTACIÓ A L'ENTORN DE TREBALL I EXCEL·LENCIA SOCIALMENT RESPONSABLE.**

La Responsabilitat Social Corporativa de les empreses, institucions públiques, comerços i qualsevol concul laboral, es un valor que es troba al alça i marca un distintiu de qualitat.

Actualment, el Reial Decret Legislatiu 1/2013 per el qual s'aprova el text de la Llei General de les Persones amb Discapacitat i la seua inclusió social (article 42), estableix que TOTA EMPRESA PÚBLICA O PRIVADA AMB 50 TREBALLADORS I TREBALLADORES O MÉS: HA DE RESERVAR EL 2% DE LA SEUA PLANTILLA PER A LA CONTRACTACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT.

A banda dels beneficis relacionats amb la visibilitat com a empresa socialment responsable, la contractació de persones amb discapacitat conta amb una sèrie d'ajudes per a la seua materialització i adaptació.

### **Algunes d'aquestes son:**

- Bonificació/reducció de taxes respecte a la contractació general de la quota a la Seguretat Social: per temps indefinit, temporal de foment de la ocupació, contractes a temps parcial, per un centre especial d'ocupació.



### **Ajudes i subvencions per a materialitzar a l'entorn de treball:**

- Accessibilitat i eliminació de Barreres Arquitectòniques.
- Adaptació de llocs de treball.
- Programes específics d'ocupació amb suport en empreses del mercat ordinari de treball.
- Programes específics d'ocupació amb suport d'entitats socials que proporcionen la figura del preparador laboral.



Des de serveis específics com el Programa d'Inserció Sociolaboral de COCEMFE MAESTRAT, donem suport i assessorament informatiu a les empreses i conculs laborals interessats i compromesos en la incorporació de persones del nostre col·lectiu amb perfils necessaris per a la seua activitat productiva. A més a més, com a entitat, contem amb el suport i la col·laboració de FUNDAEMPLO, la Fundació de la Comunitat Valenciana per a l'Ocupació i la Integració.



Si tens una empresa, comerç o negoci, estàs interessat en el compliment de la llei, o simplement, vols donar visibilitat a la teua responsabilitat social corporativa i compromís amb la integració laboral de persones amb discapacitat, pots contactar amb la nostra entitat. Estarem encantats de poder ajudar-te!!



# La ONU denuncia las graves carencias en el acceso al derecho a la salud y la atención sanitaria de las personas con discapacidad



La relatora especial de los derechos de las personas con discapacidad de Naciones Unidas, Catalina Devandas, ha realizado un informe en el que denuncia las graves carencias en el acceso al derecho a la salud y la atención sanitaria de las personas con discapacidad, lo que vulnera la **Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad**.



Esta es la principal conclusión del informe que la relatora ha realizado a partir de un cuestionario remitido a los Estados parte de la **Convención Internacional de la Discapacidad**, a sus instituciones de derechos humanos y a las organizaciones de la sociedad civil, especialmente las organizaciones de representantes de personas con discapacidad y sus familias. En el caso de España, el **Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI)** ha participado activamente proporcionando información valiosa sobre la situación de España. El informe alerta del mantenimiento mundial de las prácticas de esterilización forzosa en mujeres con discapacidad psicosocial e intelectual, así como el sometimiento a abortos coercitivos. En este sentido, recuerda la necesidad de dejar atrás la supresión de la capacidad jurídica, que posibilitan que un tercero tome decisiones en nombre de la mujer o el hombre con discapacidad, implantando un sistema de apoyos en la toma de decisiones. Con carácter general, la relatora subraya la importancia de abandonar el enfoque médico-rehabilitador en favor de otro social en el que las personas con discapacidad son reconocidas como sujetos de derecho y no reducidas exclusivamente a portadoras de deficiencias que han de ser subsanadas. El informe se detiene también en la importancia de garantizar la libertad y el consentimiento informado a la hora de llevar a cabo tratamientos médicos. Así, critica que existan textos legales como la Convención de Derechos Humanos y Biomedicina del Consejo de Europa, aprobada en 1997, que justifican el uso de la coerción contra las mujeres y hombres con discapacidad en materia sanitaria. Estas provisiones normativas

permiten en la práctica la hospitalización y el uso de tratamientos involuntarios, el confinamiento solitario, restricciones en el contexto de la salud mental y las esterilizaciones forzosas, entre otras prácticas. Además, advierte de que más de la mitad de las personas con discapacidad no cuentan con recursos económicos suficientes para cubrir todas sus necesidades sanitarias. Y esto sucede pese a que la Convención de la Discapacidad obliga a los Estados parte a remover todas las barreras sociales estructurales y las prácticas limitadoras del pleno disfrute en igualdad de condiciones del derecho a una salud de calidad.

## Tres retos en el horizonte:

Para revertir esta situación, la relatora de la ONU establece como principales líneas de actuación la lucha contra las inequidades en el acceso de las personas con discapacidad a los servicios de salud, las barreras de accesibilidad a los mismos y las violaciones de derechos humanos producidas en el contexto de la prestación sanitaria. En materia de inequidad, el documento apunta como principales causas a la falta de formación en el autoconocimiento y autocuidado, las carencias en Atención Primaria por considerar que las personas con discapacidad deben ser atendidas siempre por especialistas, o deficiencias en los sistemas de prevención. Todo ello hace que en el mundo las personas con discapacidad intelectual mueran entre 15 y 20 años antes que la población general, horquilla que se eleva hasta los 20 o 25 años en el caso de las personas con discapacidad psicosocial. En cuanto a la accesibilidad, el informe denuncia que siguen existiendo barreras físicas, sobre todo en entornos rurales, así como falta de accesibilidad cognitiva y sensorial de la información a disposición de la ciudadanía. Igualmente, llama la atención sobre el estigma y estereotipos asociados a personas con discapacidad, punto en el que explica que es necesario revisar la clasificación internacional de las enfermedades mentales. Por último, respecto a las violaciones de derechos humanos, la relatora no solo muestra su preocupación por la incidencia de la esterilización forzosa, sino también de otros procedimientos coactivos como el aborto o el embarazo coercitivo de las mujeres y niñas con discapacidad. Además, alerta del crecimiento del número de tratamientos e intervenciones cuya efectividad es incierta o controvertida, entre los que cita la terapia electro-convulsiva; la psicocirugía; los sistemas de modificación conductual severa en menores con trastornos del espectro del autismo (TEA); la educación conductiva en niños con parálisis cerebral; cirugías de alargamiento en menores de talla baja, y la sobre medicación en TEA y discapacidad psicosocial.

## COCEMFE MAESTRAT, en lluita permanent en accessibilitat

El Sr. Alcalde d'Alcala de Xivert-Alcossebre, D. Francisco Juan Mars i el President de l'Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT, D. Ramón Meseguer Albiach, acompanyat del Secretari de la mateixa, D. Joaquín López, es van reunir per a tractar el tema de l'accessibilitat.

El Sr. Alcalde d'estes localitats té molt interès en la supressió de les barreres arquitectòniques, per això compta amb l'experiència de l'associació i en concret amb D. Ramón Meseguer Albiach, President de la mateixa. En l'actualitat L'Ajuntament d'Alcala de Xivert-Alcossebre desenrotlla noves actuacions per a millorar l'accessibilitat en les dites poblacions, eliminant les barreres arquitectòniques en la platja del Carregador i en el Carrer Còlon d'Alcossebre.

Les dites actuacions es realitzen seguint les recomanacions de COCEMFE MAESTRAT.

El Sr. Alcalde està molt il·lusionat i motivat a millorar carrers, edificis i espais públics perquè estes poblacions siguin universals, és a dir, ciutats per a tots. Tot això davall l'atenta mirada de COCEMFE MAESTRAT



# VII CERTAMEN CIUTAT DE BENICARLÓ CAMPIONAT AUTONÒMIC DE CICLISME ADAPTAT



En un matí calorós, i davant d'un públic no molt nombrós però molt entusiasta, es va celebrar el passat mes de juliol en Benicarló, el VII Certamen Ciutat de Benicarló i Campionat Autonòmic de Ciclisme Adaptat en un circuit urbà al que s'havia de donar 20 voltes per cobrir una distància de 30km. Aquest campionat va ser suspès en juny per motius meteorològics, per aquelles dats havia una gran expectació per veure a tots estos esportistes evolucionar sobre l'asfalt. S'entreguen fins límits insospitats, aconseguint amb les seves handbikes velocitats de vertigen. El canvi de data va suposar per l'organització una xicoteta renyada, doncs la inscripció a l'esdeveniment va disminuir de manera

significativa, dit això, és just destacar que la qualitat de l'espectacle oferida per aquestos grans esportistes va ser de gran altura, el públic assistent així ho certificava amb els seus aplaudiments en cada volta. Transcorreguda la prova es va donar pas al lliurament de premis en el que estaven presents la regidora D<sup>a</sup> Filo Agut i altres regidors de la corporació municipal benicarlanda, junt amb ells també va participar la dama sortint de Cocemfe Maestrat per a les festes patronals de la ciutat, D<sup>a</sup> Carmen Arín Marzal i el president de l'associació, D. Ramón Meseguer Albiach. El campió d'aquesta 7<sup>a</sup> edició va ser Rubén Capdevila Miravet, ocupant el 2<sup>o</sup> lloc Francisco Tamarit Sotomayor, i el tercer lloc va ser per Isaac Mateos Rodríguez. Va participar una dona, Lydia Ramo López, qui va realitzar una gran carrera, així mateix va participar un tàndem (persona cega), ambdós van volar sobre l'asfalt de Benicarló. L'organització, perfecta, cap incident i tot preparat minuciosament. cada any millor. D. Ramón Meseguer Albiach, president de Cocemfe Maestrat, associació que organitza aquesta prova, va pronunciar unes paraules per agrair a la Diputació de Castelló, Ajuntament de Benicarló, Policia Local, Federació de Ciclisme Comunitat Valenciana, IVAS, Fenòmens, Moto Club Benicarló, voluntaris d'atletisme Benicarló, Creu Roja de Benicarló, metge i personal sanitari, Caixa Benicarló, brigada municipal, Decathlon i molt especialment al aproximadament 30 voluntaris que van fer possible que la prova fos tot un èxit. Destacar que al començament de la prova es va guardar un minut de silenci en homenatge a Luis Doramas, corredor que

havia participat en totes les edicions anteriors i que va morir en març d'aquest mateix any. Tots els corredors participants van firmar una camiseta que més tard es va lliurar a la seva família. Repetir l'enhonorabona per la magnífica organització, la millor fórmula per conscienciar a la ciutadania sobre els drets i capacitats del col·lectiu de la dis-capacitat.



## COCEMFE MAESTRAT EN LA 58ª EDICIÓ DE LA TRAVESSIA AL PORT DE VINARÒS



Fa molts anys que Cocemfe Maestrat amb el seu Club Bamesad ve participant en la Travessia la Port de Vinaròs, així com en moltes altres activitats, totes elles encaminades a aconseguir la **inclusió social**.

Sabedors dels beneficis físics, psíquics i també socials que la pràctica de la natació aporta al col·lectiu, aquesta travessia al port de Vinaròs és un esdeveniment extraordinari per aconseguir tots els beneficis del esmenats anteriorment. Voldríem centrar-nos, encara que sigue de gaidó, en com la natació és una ferramenta útil cap a la inclusió social, sempre i quan els esportistes nedadors, la practiquen junt a altres nedadors no discapacitats. Això seria l'ideal i verdaderament educatiu. No succeeix així en aquesta travessia, per això, al mancar de contingut inclusiu, l'objectiu principal queda exclòs. De tot allò dit, apuntar que els nostres quatre nedadors: Sergi, Aleix, Jonatan i Ramón, s'ho van passar molt bé i, com sempre, van utilitzar tots els seus recursos al cent per cent... voluntat, esperit de sacrifici, enteresa, coratge, superació, ja que els 500m que van tindre que nedar són, per algun d'ells, una distància molt considerable.

Des d'ací, gràcies als pares, que van nedar junt amb els seus fills, vigilant en tot moment la integritat física dels esportistes. També a la seva entrenadora, Àngela, i a la responsable del Club, Esther Santos.

Finalitzada la prova, els nostres nedadors van tindre que esperar un temps llarg, sota el tòrrid sol, per rebre els seus trofeus. Se'ns va deixar per a l'últim lloc. Allí no va quedar ningú per acompanyar al col·lectiu de la dis-CAPACITAT, també les càmeres vergonyós. Aquesta no és la millor manera de tendir ponts socials entre la dis-CAPACITAT i la "NORMALITAT". Volem, malgrat tot, felicitar als organitzadors d'aquesta travessia, pensem que és un exemple per a tots aquells que vulguen organitzar esdeveniments pareguts. Estem segurs que eixa taca negra de la que hem parlat, desapareixerà en la següent edició. El Club Bamesad espera i desitja que per a l'any que ve la participació sigue més nombrosa entre els nostres i volem felicitar i enviar una forta abraçada als participants d'aquest any i dir-vos: **ho heu fet molt bé!**



## 6ª Edició "3x3 SIÉNTATE Y PASA" a Benicarló

Amb motiu de les Festes Patronals de Benicarló es va jugar, en el Col·legi La Salle de la ciutat, un torneig de Bàsquet en Cadira de Rodes: "Siéntate y pasa". El torneig forma part de l'extensa programació de les festes patronals d'aquesta localitat. L'event estava organitzat per l'Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT i el seu CLUB Baix Maestrat Esports Adaptats (BAMESAD), amb la col·laboració de l'Ajuntament de Benicarló i la Diputació de Castelló.

El torneig es celebra amb intenció de buscar la inclusió de les persones amb discapacitat però, principalment, per passar un matí lúdic molt divertit en el que poden participar totes aquelles persones que ho desitgen i vulguen estar prop del món de la discapacitat. Va assistir al torneig gent molt diversa. Es va poder realitzar una combinació de cinc equips que van jugar entre ells una lliga molt competida. No importava el resultat, només passar-lo bé i contribuir per avançar, com deia anteriorment, en la inclusió del col·lectiu. Tot i això, des del primer segon de cada partit, tots els participants s'ho van prendre molt seriosament i buscaven la victòria com si es tractés d'una competició de professionals. Va haver partits emocionants i vibrants, on la igualtat va ser total. Fins i tot un dels partits va finalitzar en empat i es va resoldre en tirs lliures a canasta. Allí van estar la Dama de l'Associació de Persones amb Discapacitat, Vanesa Romero Campoy, que va fer el servei d'honor per donar inici al torneig. Sempre atenta a tot el que succeïa a la pista i mostrant molt d'interès. També ens va acompanyar la Sra. Filomena Natividad Agut Barceló, Regidora de l'Ajuntament. Ella i la nostra Dama van realitzar el lliurament de premis als tres primers classificats i van obsequiar a tots els participants amb una preciosa camiseta, commemorativa dels quinze anys d'Esport Adaptat de Cocemfe Maestrat i el seu Club. Amb aquest emotiu acte es va donar per finalitzat el torneig que, com els anteriors, va ser un èxit. Ah! Les Dames de les festes, inclosa la Sra. Regidora, van provar amb les cadires de rodes. Van passar una bona estona i van comprovar que no és gens fàcil jugar al bàsquet en cadira de rodes. Gràcies com sempre a totes les persones participants i persones que van col·laborar en la celebració. També a la direcció del Col·legi La Salle per cedir les seves instal·lacions per aquest esdeveniment que es va arrelant profundament.



## TEMPORADA S.E. BAMESAD BÀSQUET EN SILLA



Aquesta temporada 2018-19, l'equip de bàsquet en cadira de rodes de la secció esportiva bamesad de cocemfe maestrat disputa, per tercera vegada consecutiva, la lliga catalana de bàsquet en cadira de rodes (nivell 2) que organitza la federació catalana d'esports de persones amb discapacitat física (fcedf). cal recordar què, el reglament del bàsquet en cadira de rodes és pràcticament el mateix que en el bàsquet convencional sols que: a cadascun dels jugadors/es li correspon una puntuació del joc en funció de la seva discapacitat. les mesures del terreny de joc, altura de les cistelles i sistema de puntuació són les mateixes.

### LA COMPETICIÓ:

La lliga catalana de bàsquet en cadira de rodes està dividida en dos categories: el nivell 1 i el nivell 2 (on hi participa se bamesad). en aquest segon grup estan inscrits un total de set equips, incrementant la participació respecte la temporada anterior: escola afa -unes, màsters fcedf, cb granollers, comkedem, cb mifas, ce costa daurada i se bamesad.

Aquesta competició consta de 14 jornades, de les quals, cada equip jugarà sis partits a casa i els altres tres a fora. en aquest cas, se bamesad té com a seu el pavelló el temple de tortosa (gràcies a una cessió de l'ajuntament de tortosa), donat que el comitè de competició només permet participar equips amb seu a catalunya. en l'actualitat, la comunitat valenciana no disposa de lliga autonòmica pròpia per falta d'equips d'aquestes característiques, per aquest motiu se bamesad no pot participar en la lliga autonòmica de la seva comunitat. La lliga catalana va iniciar-se el 20 d'octubre de 2018 y té previst finalitzar, amb l'últim partit, el dia 5 d'abril de 2018.

### L'EQUIP:

El s.e. bamesad està format per 10 jugadors procedents de diferents localitats (vinaròs, benicarló, camarles i tortosa i rodalies). pel que fa a les característiques físiques i de joc, enguany la plantilla té jugadors per cobrir totes les necessitats al camp: tiradors, jugadors alts amb joc interior, ràpids i amb control de pilota.

La plantilla la conformen 6 jugadors novells i 4 jugadors més veterans en l'esport i la competició que aporten l'experiència i coneixements ajudant a millorar el joc dels nous integrants i del conjunt en general.

### ELS PARTITS DISPUTATS: Primera volta

Fins ara s'han disputat dos partits de la lliga corresponents a la primera volta, dels quals se bamesad n'ha guanyat un i ha perdut l'altre (contra el cb mifas i el ce costa daurada). per tant és manté segon en la classificació general.

Durant aquesta primera volta, l'equip s'ha caracteritzat per una defensa sòlida amb una bona pressió individual i un atac on pràcticament tots els jugadors aconsegueixen opcions de tir a cistella.

### ELS PROPERS PARTITS:

L'equip, amb aspiració i ganes de fer un bon paper a la lliga, segueix treballant per consolidar la seva ferma defensa i per millorar les accions ofensives amb l'objectiu d'utilitzar al màxim les característiques individuals dels jugadors.



## V PRUEBA DE CARRERAS 10 K. NOCTURNAS DIPUTACIÓ DE CASTELLÓ



La S.E. BAMESAD DE Cocemfe Maestrat un año más participo en el V Circuito de Carreras Populares Nocturnas Diputación de Castellón, sin embargo, para recordar los orígenes del evento runner por excelencia del verano en la

provincia hay que remontarse a agosto del dos mil trece. Fue entonces cuando Runner's Home, con el apoyo del Ayuntamiento de Benicàssim y Mediterráneo como periódico oficial, dentro de las iniciativas llevadas a cabo con motivo de los setenta y cinco aniversarios del diario, organizó el primer 10k Nocturno Benicàssim Platges, que superó todas las expectativas con 1.600 atletas y un ambiente espectacular. La exitosa apuesta pionera por una modalidad de carreras populares prácticamente inexistente se reveló como la fórmula perfecta para hermanar deporte y turismo, convirtiéndose en la respuesta a una demanda de los corredores, que en pleno verano buscaban seguir practicando su deporte favorito, pero esquivando los agobios del calor, y a ser posible en escenarios turísticos casi a pie de playa. Con el decidido apoyo de la Diputación de Castellón y la incorporación de varios de los principales destinos costeros de la provincia de Castellón, un verano después nacía el Circuito de Carreras Populares Nocturnas Diputación de Castellón, que continuó contando con la colaboración de Mediterráneo. Destinos turísticos: Oropesa, Vinaròs y el Grao de Castellón formaron el calendario de la primera entrega junto a Benicàssim, que desde entonces se ha mantenido como la prueba con mayor participación del circuito. La segunda edición vino marcada por la renovación total del circuito de Vinaròs que disparó el interés por la carrera, y sobre todo por el aumento a cinco pruebas con la entrada de Peñíscola, convirtiéndose desde entonces la Ciudad en el Mar en un escenario de película para el final de cada edición. Y ahora, para celebrar el quinto aniversario, el circuito constará de seis pruebas con la novedad de Moncofa, que precisamente abrió el calendario el pasado día treinta de junio. Con esta prueba los organizadores cumplen con uno de sus objetivos, que era potenciar el ciclo provincial en la zona sur de la provincia, con una carrera que puede atraer incluso a runners del norte de València ya en el inicio de la temporada turística. No en vano este circuito se ha convertido en uno de los pilares del programa Castellón Escenario Deportivo de la Diputación, como perfecta vía para el desarrollo económico de todas las ciudades que participan en él, al atraer a deportistas de muy diversa procedencia en plena temporada turística, lo que genera además un gran ambiente en el recorrido de cada carrera, con centenares de personas animando a los corredores y disfrutando del deporte. De hecho, el Circuito de Carreras Populares Nocturnas Diputación de Castellón ha ido a más edición tras edición, alcanzando los 3.000 participantes durante el pasado verano, con pruebas como las de Oropesa y Vinaròs, que batieron su récord con 600 atletas cada una. Unas cifras que a buen seguro se verán superadas con la incorporación de Moncofa. El organizador a sido un año más Runner's Home, con el apoyo de la Diputación de Castellón y la colaboración de Mediterráneo y Panhevi, el circuito volvió a hacer gala de una de sus mejores virtudes, el amplio número de servicios que pone al alcance de los atletas, para que estos disfruten de su deporte con todas las comodidades. La organización volverá a ofrecer avituallamientos muy completos, sobre todo en meta, y hubo señalización luminosa kilómetro a kilómetro, además de los ya tradicionales arcos luminosos en meta. El circuito mantiene su vertiente benéfica con un euro solidario por inscripción en cada carrera. Hay que agradecer a la organización por dejar que nuestro club BAMESAD pueda participar en dichas carreras, aunque por el momento con un solo corredor, y el club anima a participar a más deportista de BAMESAD en posteriores ediciones de carreras 10K nocturnas.



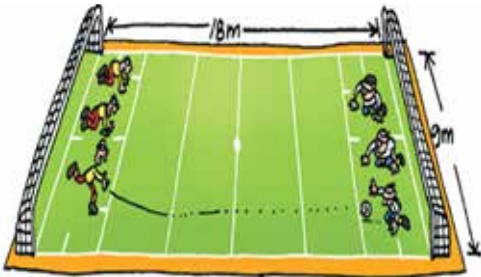
## CONEIX UN ESPORT ADAPTAT: EL GOALBALL



El GOALBALL és un esport paralímpic específic per a persones cegues i amb discapacitat visual, en el qual participen dos equips de tres jugadors cadascun. Es basa principalment en el sentit auditiu per detectar la trajectòria de la pilota en joc (que duu cascavells en el seu interior) i requereix, a més, una gran capacitat espacial per saber estar situat en cada moment en el lloc més adient, amb l'objectiu d'interceptar o llençar la pilota. Durant el partit, de 20 minuts totals de durada, cada equip es situa en un costat de la



pista, junt a la porteria de 9 metres d'amplada. L'objectiu és, mitjançant el llançament amb la mà de la pilota, introduir-lo en la porteria de l'equip rival. Qualsevol dels tres membres de l'equip intentarà que la pilota no entre en la porteria. Tots els jugadors porten antifacs opacs per igualar la visibilitat de tots els participants. La pista utilitzada per al Goalball consistirà en un rectangle de 18.00 metres de llarg per 9.00 metres d'amplada dividida en sis àrees. Totes les línies del camp estaran marcades en relleu per a que siguin identificables al tacte, amb la finalitat de que els jugadors puguin orientar-se amb facilitat.



El GOALBALL és un dels esports que Cocemfe Maestrat ensenya als alumnes sense discapacitat en els centres educatius, amb l'ajuda inestimable de l'equip de voluntaris de les Jornades de Conscienciació a Través de l'Esport Adaptat. Una activitat que sens dubte ajuda als alumnes a experimentar les dificultats d'orientació i moviment que pateixen quan es limita el sentit de la vista.



# LA INCLUSIÓN SOCIAL, UN TRABAJO DE TODOS

Son muchas las asociaciones que trabajan, desde distintos puntos de vista, para encontrar aquel que les lleve a la participación e inclusión, plena y efectiva en la sociedad, de las personas con discapacidad. Inclusión reconocida en el Artículo 3 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas y que fue ratificada por España en 2008. Desde el movimiento asociativo de la discapacidad se trabaja, con gran esfuerzo y sacrificio, desde hace muchos años, para que los tratados y leyes promulgados a favor de la discapacidad se cumplan y así, el colectivo logre lo antes posible la plena inclusión social tan anhelada. El camino está siendo largo y laborioso ya que muchos países no se toman muy en serio los principios y normas de Derechos Humanos de las Naciones Unidas hacia las personas con discapacidad. Se han realizado muchas cosas: en educación, transporte, ocio, empleo, salud, accesibilidad, inclusión... etc., pero, exagerando un poco, todo junto no llega a una gota de agua lanzada al mar. Todo, todo lo que se logra en el ámbito de la discapacidad, es producto de la tenacidad, lucha constante, mucho sacrificio, voluntad sin límites de todas las personas con algún tipo de discapacidad, también de las familias, amigos y voluntarios. No importa, como decía antes, que el camino sea largo y en él encuentren más sombras que luces, más “fracasos” que triunfos. Pasito a pasito van logrando que todos los países que en su día firmaron los tratados al respecto, se pongan de acuerdo y los cumplan, que todas las administraciones públicas se muevan en una misma dirección; aquí en España cada pueblo, ciudad, comunidad, tiene sus propias reglas y así, es imposible hallar el punto de encuentro para llegar, aunque sea tímidamente, hacia la inclusión total.

Los logros en la inclusión se vienen consiguiendo a través del trabajo realizado por asociaciones, organizaciones, empresas y personas preocupadas por el colectivo de la discapacidad, no especialmente por las administraciones públicas, éstas, suelen contemplar el trabajo realizado por las anteriores y siempre van por detrás de las demandas de la sociedad.

El ocio, una actividad imprescindible para las personas normalizadas, los es aún mucho más para las personas con movilidad reducida. Es genial, por ejemplo, que haya organizaciones dentro de la Universidad que expliquen a los alumnos el concepto de “inclusión a través del ocio” y estén desarrollando herramientas que articulen la inclusión-ocio para todas las personas con discapacidad. Esto supone un gran avance para este colectivo, pues realmente ni tan siquiera disponen de espacio para el ocio y si lo tienen, jamás es inclusivo, lo realizan por “parcelas”, cada tipo de discapacidad por separado, nunca con personas normalizadas, que sería lo deseable. Al respecto, citar una Asociación que está realizando un trabajo ejemplar referido a la inclusión: Asociación de personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD. Sus actividades son totalmente inclusivas. Campeonato Inclusivo de Tenis de Mesa, partidos de Baloncesto en Silla de Ruedas y en su agenda tiene previsto otra clase de actividades inclusivas que muy pronto pondrá en marcha. Hay que apuntar que en estas actividades todos aprenden, discapacitados y no discapacitados y todos se divierten, hacen amigos, aumentan su autoestima, principalmente los discapacitados y sin ninguna duda, es una manera muy eficaz y didáctica de encontrar el camino hacia la inclusión. Felicitar a todas las organizaciones por su esfuerzo en una labor tan digna como es la de dar cabida a realidades diferentes -como es el caso de las personas con discapacidad dentro de la Universidad- y desarrollar una amplia labor con entidades del ocio e instituciones de la discapacidad para formar en este binomio. Ojalá que las administraciones públicas aprendan que el ocio compartido posibilita asumir el respeto a la diferencia y que vivir experiencias de ocio con personas diferentes, sienta las bases para una sociedad plural, diversa, apoyada en los derechos para todos. Citar, brevemente, tres pilares básicos y fundamentales para el desarrollo personal del colectivo: trabajo, educación y salud.

Son aún pocas las empresas, que eligen trabajadores discapacitados a pesar de que desde el Estado se les conceden ayudas económicas por incluir en su plantilla a personas de este colectivo. Es verdad que existen empresas que saben que con los apoyos adecuados, las personas con discapacidad pueden desarrollar todo su potencial y se preocupan de ofrecerles apoyo en: formación, proceso de inserción, formación prelaboral, autonomía personal, formación en el propio puesto de trabajo, igualdad de género, etc. Como todo lo referido a la discapacidad, más sombras que luces. Nunca se marca una línea que de verdad ayude a este colectivo a encontrar aquello que ansía: su inclusión en la sociedad. Hablar de inclusión social es hablar de mejorar las condiciones de vida de las personas y grupos que más sufren, los más desfavorecidos, también de mejorar sus capacidades, oportunidades y ante todo su dignidad. He citado uno de los pilares básicos: la situación laboral. Quedan otros dos: la educación y la salud. Si hablamos de educación, los datos que nos aporta la UNESCO son escalofriantes: “La UNESCO estima que alrededor de 40 de los 115 millones de niños y niñas que están fuera de la escuela en el mundo tengan alguna discapacidad. Y que solamente el 2% de los niños y niñas en esta situación consiguen concluir sus estudios. La tasa mundial de alfabetización de personas adultas con

discapacidad llega apenas al 3%, y al 1% en el caso de las mujeres con discapacidad. No es necesario aportar más información al respecto, solo, eso sí, concluir diciendo que la discapacidad también necesita justicia e igualdad.

Por último, unos breves apuntes sobre la salud de las personas con discapacidad. Según datos de la OMS, más de mil millones de personas viven en todo el mundo con alguna forma de discapacidad; de ellas, casi 200 millones experimentan dificultades considerables en su funcionamiento. En los años futuros, la discapacidad será un motivo de preocupación aún mayor, pues su número va en aumento. También nos dice que las personas con discapacidad tienen más problemas a la hora de recibir atención médica. Por todo lo dicho, es preciso que todos los gobiernos del mundo se pongan de acuerdo para realizar políticas y programas que mejoren las vidas de las personas con discapacidad. También la sociedad en general debería comprometerse de manera activa y ejemplar, buscando con su compromiso, un mundo inclusivo en el que TODOS podamos vivir una vida más cómoda y digna. Concluyo con la cita de un nativo americano: "Alguien hizo un círculo para dejarme fuera y yo hice uno más grande para incluirnos a todos". De esto se trata, de que cada ciudadano en su pensamiento, en su corazón y forma de actuar, construya círculos grandes donde todos estemos incluidos con los mismos derechos en igualdad y justicia.

Rafael Mingo Solís

Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte.

Voluntario de la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT y su CLUB BAMESAD.

## **HORARIO DE ATENCIÓN ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACITADAS**

**COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ  
MARTES-VIERNES**

**10'00 a 11'30**

**Teléfono de contacto**

**977071447**

**Email de contacto**

**[benicarlo@cocemfemaestrat.org](mailto:benicarlo@cocemfemaestrat.org)**

**COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA**

**2º LUNES del mes**

**9'00 a 12'00**

**Teléfono de contacto**

**977071447**

**Email de contacto**

**[administración@cocemfemaestrat.org](mailto:administración@cocemfemaestrat.org)**

**COCEMFE MAESTRAT VINARÒS**

**LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES**

**9'30 a 12'30**

**Teléfono de contacto**

**977071447**

**[administración@cocemfemaestrat.org](mailto:administración@cocemfemaestrat.org)**

# COCEMFE MAESTRAT S'ACOMIADA DEL CURSO 2017 - 2018 EN SANT JORDI



Ha arribat el final d'un altre curs, encara que queden flocs per abordar: família, esportistes, amics, voluntaris, tots junts ens hem dit, amb molta alegria, fins el curs que ve!

El final de cada curs és un esdeveniment molt especial per Cocemfe Maestrat, doncs uns i altres, família, esportistes i totes les persones que formem part d'aquesta meravellosa Associació i el seu club BAMESAD, ens donem les gràcies per tot el que rebem, segur, més del que donem. Com sempre, volem donar les gràcies a les famílies per la vostra implicació, dedicació i col·laboració al llarg de tot el curs en aquelles activitats (que en són moltes), que l'Associació i el Club realitzem. Sabem que feu pels vostres fills i filles el millor que podeu, us donem les gràcies també per la vostra confiança, comprenent la

nostra difícil tasca, on sempre tractem que cresquen i convisquen pacíficament malgrat les seves diferències.

En unes instal·lacions totalment accessibles, l'Associació va celebrar, com ho fa des de ja fa uns quants anys, la seva festa de fi de curs. Sant Jordi és el lloc; allí, el seu Alcalde D. Iván Sánchez Cifre, sempre al costat de la dis-CAPACITAT, ens

va prestar les seves instal·lacions esportives i també el mobiliari, igualment va donar els ingredients i tot el necessari per a que la festa fos especial: una paella que van cuinar el matrimoni Esther Beltrán i Juan Esteller i tots vam gaudir. Rica, rica. Gràcies parella. Molts van aprofitar la piscina per donar-se un bon capbussó i, la resta, els que són de "secà", s'ho van passar tranquil·lament prenent un refresc en el bar.

Gràcies Sr. Alcalde per la seva generositat amb el col·lectiu de la dis-CAPACIDAD, l'Associació li està profundament agraïda i desitja poder seguir comptant amb el seu recolzament. Fins l'any que ve, segur que entre tots i totes anirem més enllà, superarem tot allò que hem aconseguit en aquest curs que despedim. Una forta abraçada.



## VANESA ROMEU CAMPOY, DAMA COCEMFE MAESTRAT 2018/19 A LES FESTES PATRONALS DE BENICARLÓ.

Des de fa nou anys, amb motiu de les Festes Patronals de Benicarló, en honor a Sant Bertomeu (24 d'agost), Sants Senén i Abdó i Santa Maria del Mar, l'entitat Cocemfe Maestrat va celebrar un acte senzill i molt emotiu, per nomenar la seva Dama. Aquest any ha sigut triada: **Vanesa Romeu Campoy**.



**Carmen Arín Marzar**, Dama sortint, en presència del Sr. President de l'Entitat D. Ramón Meseguer Albiach, va imposar la Banda a la nova Dama, emocionada i feliç de rebre aquest encàrrec de molt compromís però, també al mateix temps, per passar-ho bé i gaudir de cada minut del seu "regnat". A ambdues Dames se'ls va lliurar un bonic ram de flors. La Dama anterior i la recent nomenada Dama, van pronunciar unes paraules, la primera, per agrair que l'Entitat es fixara en ella per una cosa tant important com ser de



l'Associació, va pronuncia unes paraules afectuoses dirigides qui representa a la mateixa i perquè durant aquest temps ha sigut molt feliç i s'ho ha passat meravellosament bé, cosa que també va desitjar a la nova Dama. D. Ramón Meseguer, com president a ambdues Dames. Per a la sortint, agrair-li tot allò realitzat durant el seu "regnat" que ha sigut bo. Per a la nova Dama, D. Ramón



va expressar que estarà al seu costat, recolzant-la en tot allò que necessite. En presència de representants del Consistori de Benicarló, amics, familiars, esportistes del nostre Club Bamesad i d'anteriors dames, es va donar pas al berenar, rica-rica, que tots vam gaudir. Sens dubte Vanesa, tens un programa de festes tan extens que serà impossible que t'avorreixes. Per últim recordar que aquest acte forma part important de les activitats de l'Entitat i que procurarem que cada any tinga més rellevància. Vanesa, que sigues molt feliç, que gaudeixes cada segon d'aquest andat que se t'ha concedit. T'enviem una forta abraçada.



## PER A COCEMFE MAESTRAT, COMENÇA EL CURS 2018-2019



Amb la tradicional paella en l'Ermita de Ntra. Sra. de la Misericòrdia i Sant Sebastià, l'Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT i el seu CLUB BAMESAD, va donar per inaugurat el curs 2018-2019.

Són molts els reptes que tenim per endavant i segur que també molts obstacles, però no importa, l'Associació està suficientment motivada per fer front a totes les barreres que se'ns posen en el camí. El nostre objectiu fonamental continua sent aconseguir la **inclusió social**, per això, en els nostres programes i projectes, treballem sense descans per a que la "nostra gent" sigue més

feliç i millor considerada per la societat en general. Al principi escrivia "amb la tradicional paella", sí, així celebrem el començament del nou curs. Aquest any la paella va estar cuinada per Susana, Julia i Oscar, els tres es van esmerar elaborant dos paelles excel·lents que ens van saber a poc. Enhorabona cuiners. Al final del dinar, els Tigres del Servol ens van amenitzar amb el seu repertori en el que van incloure "cumpleaños feliz" dedicat a Manolo. Dir que, tant els obsequis com els ingredients per a les paelles, són un gran regal que ens fa Carrefour Vinaròs, i no vull oblidar-me del pernil per a la rifa. També l'Ajuntament de la ciutat ens va prestar el mobiliari i l'Ermita per poder celebrar aquesta reunió. Gràcies a tots i totes. La festa va acabar, com sempre, amb la rifa. Després d'una bona estona repartint regals, va arribar el torn de don pernil. Aquest any va recaure en una guapa senyoreta. Felicitats i que ho disfrutes. Per finalitzar, unes paraules del Presidente, D. Ramón Meseguer, desitjant a totes les persones presents un bon curs i donant les gràcies per l'assistència.



## INICI ACTIVITATS ESPORTIVES COCEMFE MAESTRAT 2018-2019

Entre el mes de setembre i octubre de 2018 van començar totes les activitats esportives de la Secció Esportiva de Cocemfe Maestrat. Aquesta temporada, degut a la demanda d'activitats, s'ha ampliat l'oferta esportiva, a Vinaròs i, sobretot, a Benicarló.

Les activitats que s'ofereixen a Vinaròs són les següents:

ACTIVITAT	DIES	HORA
ESCOLA DE NATACIÓ ADAPTADA	Dimarts i dijous	18:45 a 19:30h
INICIACIÓ NATACIÓ ADAPTADA I	Dimarts i dijous	18:45 a 19:30h
INICIACIÓ NATACIÓ ADAPTADA II	Divendres	18:45 a 19:30h
COMPETICIÓ NATACIÓ ADAPTADA	Dimarts, dijous i divendres	19:30 a 20:45h
NATACIÓ SALUT	Dimarts i dijous	16:00 a 17:00h
TENNIS TAULA I	Dilluns i dimecres	17:15 a 18:15h
TENNIS TAULA II	Dilluns i dimecres	18:15 a 19:15h
TENNIS TAULA III	Dilluns i dimecres	19:15 a 20:15h
PERFECCIONAMENT TENNIS TAULA	Divendres	17:00 a 19:00
BÀSQUET EN CADIRA DE RODES	Dilluns Dimecres Divendres	16:00 a 17:15h 15:45 a 17:30h 11:45 a 13:15h (Tortosa)
CICLOTURISME	Sortides puntuals	

I, aquesta temporada 2018-2019, s'ofereixen les següents activitats a Benicarló:

ACTIVITAT	DIES	HORA
TENNIS TAULA	Dimarts i dijous	17:45 a 19:15h
BOCCIA	Divendres	18:00 a 20:00h
ESCOLA D'ESPORT ADAPTAT	Dilluns i dimecres (mutiesport) Divendres (natació adaptada)	18:45 a 19:45h 10:15 a 11:15h

La inscripció a les diferents activitats es gestiona des de la secretaria de Cocemfe Maestrat. Totes les persones interessades poden passar per la seu de Cocemfe Maestrat de Vinaròs dilluns, dimecres i divendres de 10:00 a 13:00h i dimecres també de 16:00 a 19:00h o ficar-se en contacte telefònicament en el 977071447. **BONA TEMPORADA A TOTS I TOTES!!!**



## VI OPEN TENNIS TAULA MEMORIAL JAVIER PENALBA PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL CIUTAT D'ONTINYENT



El passat 17 de novembre Cocemfe Maestrat va desplaçar-se a la localitat d'Ontinyent per disputar la 6ª edició del Memorial Javier Penalba de Tennis Taula que aquest club organitza.

Ens van acompanyar 12 esportistes, que després d'un llarg viatge van defensar amb orgull i èxit les diferents modalitats a les que representen.

### A la categoria de Competició

Miguel Arango disputà la fase de grups davant fort rivals de categoria superior, per les lligues que juguen. Davant un contrincant com Mendieta, va remontar un 0-2 i avançar-se al marcador, 2-2 i 10-10, on la fortuna se va decantar al jugador local i Miguel va aconseguir un merescut 3 lloc.



contrincant com Mendieta, va remontar un 0-2 i avançar-se al marcador, 2-2 i 10-10, on la fortuna se va decantar al jugador local i Miguel va aconseguir un merescut 3 lloc.

### En la categoria d'Adaptada

ens van acompanyar Omar Sanchez, David Ruiz, Adrian Vicente, Cristian Beltran, Guillermo Matamoros i Rafael Buj. Molt bones partides i molt disputades en la fase de grups, on David es va classificar per jugar quarts de final, però va trobar-se un fort finalista que no pugué superar. Destacar la incorporació dels palistes sensorials Guillermo i Rafa a aquestes competicions.



les partides van ser molt competides i igualades. Enhorabona a les dos palistes i el merescut 3 lloc de Lluna.

**En Habilitats** els amics Sergi Ayza i Cristian Santiago van disfrutar també de la competició tenint opcions per classificar-se. Dins d'aquesta categoria s'enfrontaren a contrincants de reconeguda trajectòria i que acostumen a guanyar els darrers anys. Els nostres esportistes van tindre també les seues opcions.



Per acabar, **la categoria Down**, aquest viatge amb baixes com Eric, Jonathan i Carlos, va ser representada pel nostre Alvaro Urgelles. Aquesta categoria és molt participativa amb nombrosos esportistes de diverses poblacions i clubs. Alvaro va superar la fase de grups i classificar-se a quarts de final que resolía amb comoditat davant la

forta partida que seria la semifinal contra Victor, darrer campió d'Espanya d'aquesta modalitat. 1-1 al marcador de jocs i Victor comença a avançar-se al marcador. Punts molt disputats i aplaudits pel públic assistent. La reacció del nostre paliste va ser formidable i lluitar per emportar-se una gran victòria. La final, després del gran esforç d'Alvaro, la va aconseguir Enrique Gandia.

Enhorabona a tots i totes esportistes que ens han acompanyat per la seua dedicació i entrega a l'esport del tennis taula. També agrair a les famílies que ens han acompanyat, que ajuden i col·laboren, amb el seu suport i alegria.



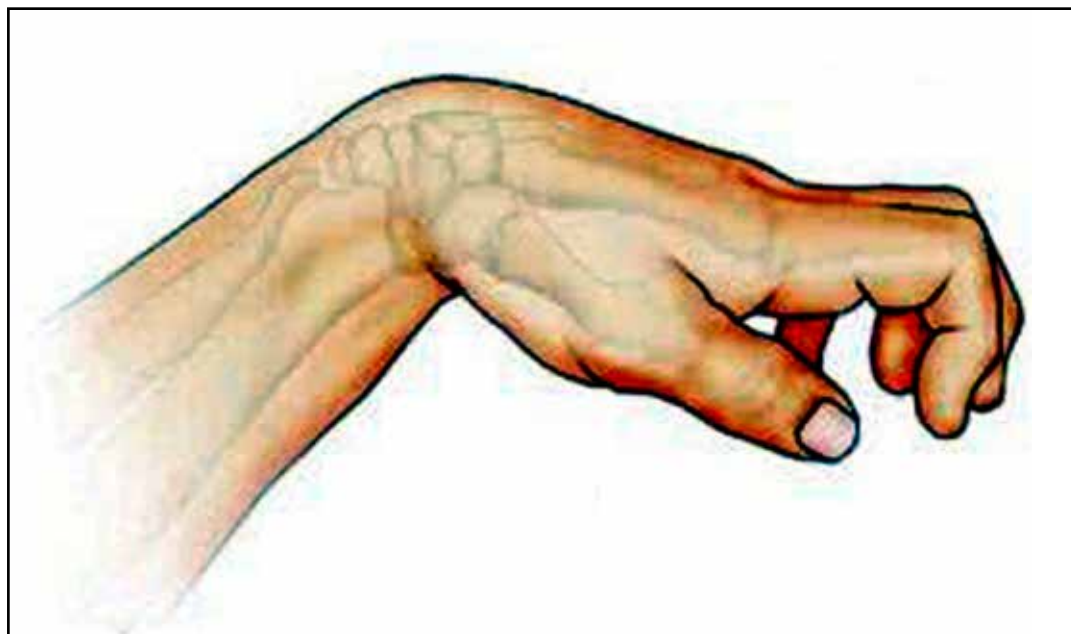
## NEUROMODULACIÓ I ESPASTICITAT

Actualment un dels problemes que més ens preocupa als fisioterapeutes davant gent que ha sofert una lesió a la medul·la espinal i que deriva directament d'aquesta es l'espasticitat.

L'espasticitat la entendrem com un trastorn motor derivat d'una alteració del sistema nerviós central que provoca un augment del to muscular dificultant y/o impossibilitant el moviment dels músculs afectats i de les articulacions adjacents. L'afectat tindrà la sensació de com si estigués esposat al canell d'un altra persona i ambdós estressin en sentits oposats amb la mateixa força, llavors, sentirà com el braç crea una tensió muscular però no es mou enlloc.

Per desgràcia, l'espasticitat no es una malaltia que tingui cura, sinó més be, n'és una que es pot i s'ha de tractar, ja que derivat de la mateixa l'afectat, el pacient, pot sofrir dolors articulars per la tensió continua, dolors referits musculars derivats de la hipòxia espàstica intramuscular i canvis tròfics de la pell, per exemple. Una de les noves vies de tractament, que ens ajuda a guanyar moviment en un moment determinat i actuar sobre les vies del dolor es la neuromodulació percutània, on amb l'ajut d'un ecògraf i amb la inserció d'una agulla de punció seca al costat del nervi, que farà de elèctrode, actuarem amb una corrent tipo TENS (Estimulació nerviosa transcutània) amb baixes freqüències per a modular tant la resposta motora com la sensitiva del propi nervi i de totes les estructures a les que donarà innervació, intervenint en els processos tant d'espasticitat com de dolor de la zona d'actuació.

Aquesta intervenció, que tindrà una duració de uns minuts i serà sempre indolora pes a ser mínimament invasiva, ens donarà com a resultat una eliminació o disminució considerable del espasme, i ens permetrà millorar la mobilitat de les articulacions, guanyar recorregut articular i muscular, que el pacient descansi de l'espasticitat, i sobretot baixar el dolor que pogués estar sofrint.



**Francisco J. Peris Beltran**  
Fisioterapeuta y Osteópata C.O en Clínica Monleon (Vinarós)

## COCEMFE MAESTRAT participa en la III Setmana de la Seguretat i Policia Local de Nules

Cocemfe Maestrat un any més va ser convidada a participar en la tercera edició de la Setmana de la Seguretat i Policia Local, que va tindre lloc els dies del 24 al 29 de setembre en la població de Nules. La temàtica que va protagonitzar la programació va ser l'assetjament escolar. "Al llarg de la setmana es tractarà la problemàtica relacionada amb l'assetjament escolar degut a la preocupació per aquest assumpte que ens van transmetre els xiquets i xiquetes en un dels plens del Consell de Xiquets i Xiquetes creat el curs passat", ens va comentar l'Alcalde i Regidor de Policia Local i Seguretat, David Garcia.

La nostra participació va consistir en impartir dos xerrades el dimarts 25 de setembre sobre **"Prevenció d'Accidents de Tràfic i les Principals Seqüeles"**: les craneocefàliques i les lesions medul·lars. Les xerrades van ser impartides pel nostre voluntari

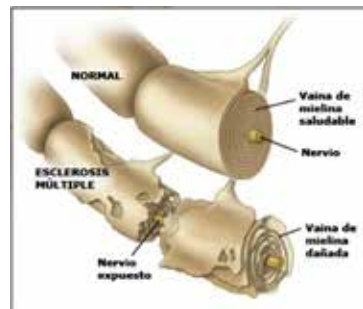
Manolo Celma, acompanyat pel sanitari Josep Herrero, persona molt lligada a la nostra associació i soci de Cocemfe Maestrat. La primera xerrada que vam donar es va dirigir als alumnes de 3r d'ESO del Colegio de Nuestra Señora de la Consolación, i la segona als alumnes de 3r de ESO de l'IES Gilabert de Centelles. Ambdues xerrades es van impartir en el Teatre Alcàzar de l'esmenada població, i ens va sorprendre la seva excel·lent accessibilitat per accedir a l'escenari on vam pujar per donar les xerrades.



## Esclerosis Múltiple...

### Qué es

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica y autoinmune que afecta a la mielina o materia blanca del cerebro y de la médula espinal, provocando la aparición de placas escleróticas que impiden el funcionamiento normal de esas fibras nerviosas. La mielina es una sustancia grasa que rodea y aísla los nervios, actuando como la cobertura de un cable eléctrico y permitiendo que los nervios transmitan sus impulsos rápidamente. La velocidad y eficiencia con que se conducen estos impulsos permiten realizar movimientos suaves, rápidos y coordinados con poco esfuerzo consciente. La esclerosis múltiple produce una anomalía inmunológica que se suele manifestar en problemas de coordinación y equilibrio, debilidad muscular, alteraciones de la vista, dificultades para pensar y memorizar y sensaciones de picazón, pinchazos o entumecimiento, además de otros síntomas. Las causas que originan la esclerosis múltiple se desconocen, si bien hay indicios de que podría tratarse de una enfermedad inmune que hace que el organismo ataque su propia mielina. Hasta la fecha no tiene cura, pero una serie de fármacos y recomendaciones ayudan a que su avance sea más lento.



### Causas

La causa de la esclerosis múltiple se desconoce, pero se sospecha que un virus o un antígeno desconocido son los responsables que desencadenan, de alguna manera, una anomalía inmunológica, que suele aparecer a una edad temprana. Entonces el cuerpo, por algún motivo, produce anticuerpos contra su propia mielina. Esto provoca, con el paso del tiempo, la aparición de lesiones de desmielinación y, posteriormente, cicatrices (placas) en distintos puntos del sistema nervioso central. La desmielinación puede afectar a zonas diversas del sistema nervioso central y la distinta localización de las lesiones es la causa de la variabilidad y multiplicidad de los síntomas (trastornos motrices, sensitivos, del lenguaje, del equilibrio, viscerales, etcétera). Este mecanismo inmunitario activa los glóbulos blancos (linfocitos) del torrente sanguíneo, que entran en el cerebro y debilitan los mecanismos de defensa de éste (es decir, la barrera sangre/cerebro). Una vez en el cerebro, estos glóbulos activan otros elementos del sistema inmunitario, de forma tal que atacan y destruyen la mielina. También hay pruebas de que la esclerosis múltiple es más frecuente entre personas que tienen una susceptibilidad genética. Estas teorías son en realidad complementarias. Un virus común puede activar el sistema inmunitario del cuerpo, haciendo que ataque y destruya mielina del sistema nervioso central en una persona genéticamente susceptible.

### Síntomas

Aun no siendo la esclerosis una enfermedad hereditaria, algunos estudios sugieren que la genética puede jugar un papel importante en la susceptibilidad de una persona hacia la enfermedad. Si existe una persona afectada en la familia, sus parientes de primer grado tienen una probabilidad de desarrollar la enfermedad de entre un 1 a un 10 por ciento. Algunos pueblos como gitanos, esquimales y bantúes nunca padecen de esclerosis múltiple. Otros, como indios nativos americanos, japoneses y otros pueblos asiáticos, tienen una tasa de incidencia muy baja. No está claro si esto es debido a factores genéticos o ambientales. Esta parece ser una enfermedad de climas más bien templados que tropicales (es decir, que hay más esclerosis múltiple cuanto más lejos se viva del ecuador). En la región del norte de Europa y en América del Norte, especialmente en Escandinavia, Escocia y Canadá, hay una gran prevalencia de esclerosis múltiple que tal vez refleje una susceptibilidad específica de la población autóctona. Las mujeres son más propensas a contraer esclerosis múltiple que los hombres. En general, la esclerosis múltiple es una enfermedad de adultos jóvenes, la edad media de aparición es 29-33 años, pero la gama de edades de aparición es muy amplia, aproximadamente desde los 10 a los 59 años; y las mujeres sufren la enfermedad con una frecuencia algo superior a los varones.

### Principales síntomas de la esclerosis múltiple:

- Cansancio
- Visión doble o borrosa
- Problemas del habla
- Temblor en las manos
- Debilidad en los miembros
- Pérdida de fuerza o de sensibilidad en alguna parte del cuerpo
- Vértigo o falta de equilibrio
- Sensación de hormigueo o entumecimiento
- Problemas de control urinario
- Dificultad para andar o coordinar movimientos

Al principio, los brotes en forma de alguno de estos síntomas se dan más a menudo y el paciente se recupera de ellos con mayor rapidez. Esto ocurre en un 85 por ciento de los casos, según los datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Otras veces la enfermedad tarda mucho en mostrarlos. La mayoría de personas con esclerosis múltiple experimenta más de un síntoma y, si bien hay algunos muy comunes, cada paciente acostumbra a presentar una combinación de varios de ellos, cuyas posibilidades pueden ser:



- **Visuales:** Visión borrosa, visión doble, neuritis óptica, movimientos oculares rápidos e involuntarios, pérdida total de la visión (rara vez).
- **Problemas de equilibrio y coordinación:** Pérdida de equilibrio, temblores, inestabilidad al caminar (ataxia), vértigos y mareos, torpeza en una de las extremidades, falta de coordinación.
- **Debilidad:** Puede afectar en particular a las piernas y al andar.
- **Rigidez muscular:** El tono muscular alterado puede producir rigidez muscular (espasticidad), lo cual afecta.
- **También son frecuentes:** espasmos y dolores musculares.
- **Sensaciones alteradas:** Cosquilleo, entumecimiento (parestesia), sensación de quemazón, otras sensaciones no definibles.
- **Habla anormal:** lentitud en la articulación, palabras arrastradas, cambios en el ritmo del habla.
- **Fatiga:** un tipo debilitante de fatiga general que no se puede prever o que es excesiva con respecto a la actividad realizada (la fatiga es uno de los síntomas más comunes y problemáticos de la EM).
- **Problemas de vejiga e intestinales:** necesidad de orinar con frecuencia y/o urgencia, vaciamiento incompleto o vaciamiento en momentos no apropiados; estreñimiento y, rara vez, pérdida del control de esfínter (incontinencia).
- **Sexualidad e intimidad:** impotencia, excitación disminuida, pérdida de sensación placentera, sensibilidad al calor: el calor provoca muy frecuentemente un empeoramiento pasajero de los síntomas.
- **Trastornos cognitivos y emocionales:** problemas con la memoria a corto plazo, la concentración, el discernimiento o el razonamiento.

Hay pacientes de EM que afirman además que estos síntomas se ven agravados con el calor, ya sea de temperatura o aplicado por ejemplo en duchas calientes. Por tanto, tienen que utilizar medidas para reducir la temperatura como aire acondicionado o beber líquidos fríos para contrarrestar estos síntomas más graves.

## Prevención

La causa de la enfermedad es, por el momento desconocida, por lo que no es posible su prevención. Sin embargo, los especialistas creen que una exposición habitual y sana a la luz solar (siempre con protección) puede ayudar a controlar uno de los factores que se relacionan con el desarrollo de la enfermedad, como es el déficit de vitamina D. Una vez diagnosticada la patología, es recomendable realizar visitas periódicas al neurólogo para que haga un seguimiento adecuado, puesto que es él quien mejor puede aconsejar e informar de los tratamientos a seguir en cada fase de la evolución de la enfermedad o de las complicaciones que pueden aparecer. La incapacidad suele ser progresiva, lenta y, en ocasiones, irreversible por la aparición intermitente de nuevas placas escleróticas. Pero también es posible observar una cierta recuperación, ya que la conducción a través de las lesiones recientes puede mejorar. Según las características de la enfermedad, los problemas psicológicos de las personas con esclerosis múltiple no sólo dependen de los síntomas clínicos, sino también de la inseguridad del pronóstico. De hecho, para las personas con mejor pronóstico también persiste el temor a un agravamiento y a quedarse en una silla de ruedas.

## Tipos

El curso de la esclerosis múltiple no se puede pronosticar. Algunas personas se ven mínimamente afectadas por la enfermedad, y en otras avanza rápidamente hacia la incapacidad total; pero la mayoría de afectados se sitúa entre los dos extremos. Si bien cada persona experimenta una combinación diferente de síntomas de esclerosis múltiple, hay varias modalidades definidas en el curso de la enfermedad:

- **Esclerosis múltiple con recaídas o remisiones:** En esta forma de EM hay recaídas imprevisibles (exacerbaciones, ataques) durante las cuales aparecen nuevos síntomas o los síntomas existentes se agravan. Esto puede tener una duración variable (días o meses) y hay una remisión parcial e incluso una recuperación total. La enfermedad puede permanecer inactiva durante meses o años.
- **Esclerosis múltiple benigna:** Después de uno o dos brotes con recuperación completa, esta forma de EM no empeora con el tiempo y no hay incapacidad permanente. La EM benigna sólo se puede identificar cuando hay una incapacidad mínima a los 10-15 años del comienzo, e



# CONOCER UNA DISCAPACIDAD

inicialmente habrá sido calificada como EM con recaídas o remisiones. La EM benigna tiende a estar asociada con síntomas menos graves al comienzo.

- Esclerosis múltiple progresiva secundaria: En algunas personas que tienen inicialmente EM con recaídas y remisiones, se desarrolla posteriormente una incapacidad progresiva en el curso de la enfermedad, frecuentemente con recaídas superpuestas.
- Esclerosis múltiple progresiva primaria: Esta forma de EM se caracteriza por la ausencia de ataques definidos, pero hay un comienzo lento y un empeoramiento constante de los síntomas. Se produce una acumulación de deficiencias e incapacidad que puede estabilizarse en determinado momento o continuar meses y años.

## Diagnóstico

El neurólogo se basa en la historia clínica y en la exploración física del paciente. Por eso es muy importante que éste explique al médico todos los detalles y síntomas que haya notado. La esclerosis múltiple temprana puede presentar una historia de síntomas vagos que tal vez se hayan mitigado espontáneamente y muchos de estos signos podrían atribuirse a diversas enfermedades. Por consiguiente, puede pasar cierto tiempo y tal vez haya un proceso diagnóstico prolongado antes de que se sugiera la presencia de esclerosis múltiple.

El diagnóstico de la esclerosis múltiple es esencialmente clínico, no hay pruebas específicas para esta enfermedad y ni una sola es totalmente concluyente. Los médicos consideran la posibilidad de una esclerosis múltiple en personas jóvenes que desarrollan síntomas en distintas partes del cuerpo, de forma repentina, como visión borrosa, visión doble o alteraciones motoras o sensitivas. En consecuencia, para pronunciar un diagnóstico de EM se necesitan varios procedimientos, que comprenden las siguientes exploraciones:

- Historia clínica: El médico pide una historia clínica, que incluye el registro anterior de signos y síntomas así como el estado actual de salud de la persona. El tipo de síntomas, su comienzo y su modalidad pueden sugerir EM, pero se necesita un reconocimiento físico completo y pruebas médicas para confirmar el diagnóstico.
- Reconocimiento neurológico: El neurólogo busca anomalías en las vías de los nervios. Algunos de los signos neurológicos más comunes comprenden cambios en los movimientos oculares, coordinación de las extremidades, debilidad, equilibrio, sensación, habla y reflejos. Sin embargo, con este reconocimiento no se puede llegar a la conclusión de qué es lo que provoca la anomalía y, por tal motivo, deben eliminarse otras causas posibles de enfermedad que producen síntomas similares a los de la esclerosis múltiple.
- Pruebas de potenciales evocados auditivos y visuales: Cuando hay desmielinización, es posible que la conducción de mensajes por los nervios se haga más lenta. Los potenciales evocados miden el tiempo que le lleva al cerebro recibir e interpretar mensajes. Esto se hace colocando en la cabeza electrodos pequeños que monitorizan las ondas cerebrales en respuesta a estímulos visuales y auditivos. Normalmente, la reacción del cerebro es casi instantánea, pero si hay desmielinización en el sistema nervioso central, puede haber una demora. Esta prueba no es invasora ni dolorosa y no requiere hospitalización.
- Formación de imágenes por resonancia magnética nuclear: La resonancia magnética es una de las pruebas de diagnóstico más reciente, que obtiene imágenes muy detalladas del cerebro y la médula espinal, señalando cualquier zona existente de esclerosis (lesiones o placas). Si bien es la única prueba en la que se pueden ver las lesiones de la esclerosis múltiple, no puede considerarse como concluyente, en particular porque no todas las lesiones pueden ser captadas por el escáner y porque muchas otras enfermedades pueden producir anomalías idénticas.
- Punción lumbar: Se extrae el líquido de la médula (líquido cefalorraquídeo) introduciendo una aguja en la espalda y retirando una pequeña cantidad de líquido para analizar si en él existen anomalías propias de la esclerosis múltiple. Los síntomas iniciales pueden ser pasajeros, vagos y confusos, tanto para la persona afectada como para el médico. Los síntomas invisibles o subjetivos son frecuentemente difíciles de comunicar a los médicos y profesionales sanitarios y, a veces, se pueden considerar como manifestaciones psicósomáticas.

## Tratamientos

Un tratamiento relativamente reciente, el interferón beta en inyecciones, reduce la frecuencia de las recaídas. Otros tratamientos prometedores, todavía en investigación, consisten en otros interferones, mielina oral y copolímero 1, que ayudarán a evitar que el organismo ataque a su propia mielina. Aún no se han establecido los beneficios de la plasmaféresis ni de la gammaglobulina intravenosa, y, además, estos tratamientos tampoco resultan prácticos para una terapia de larga duración.

Los síntomas agudos pueden controlarse con la administración durante breves períodos de corticosteroides como la prednisona, administrada por vía oral, o la metilprednisolona por vía intravenosa; durante décadas estos fármacos han constituido la terapia de elección. Otras terapias inmunodepresoras como la azatioprina, ciclofosfamida, ciclosporina y la irradiación total del sistema linfóide, no han demostrado su utilidad y suelen causar complicaciones significativas. La recuperación, en esclerosis múltiple, significa que desaparecen los síntomas parcial o totalmente, lo que también puede durar semanas, meses e incluso años. El tratamiento de la esclerosis múltiple tiene tres aspectos, coincidiendo con la finalidad que se persiga.

## Tratamiento del brote

Se pueden emplear:

- Corticosteroides: acortan la duración e intensidad de los brotes. Los brotes que se tratan son fundamentalmente los que causan algún tipo de discapacidad en el paciente.
- Plasmaféresis: es una alternativa para los pacientes con intolerancia a los corticosteroides, aunque no se ha demostrado del todo su eficacia.

## Tratamiento modificador del curso de la enfermedad

Se trata de prevenir la discapacidad neurológica a largo plazo. Algunos de los fármacos aprobados para este tratamiento son el interferón beta, el acetato de glatiramer, la azatioprina, la mitoxantrona o natalizumab.

## Tratamiento sintomático

Consiste en tratar cada uno de los diferentes síntomas que derivan de la EM, con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente.

### Objetivos del tratamiento:

- Modificar la evolución de la enfermedad. Ante un brote de esclerosis múltiple se suele administrar cortisona. La administración (por vía oral o en inyección) debe realizarse en un centro hospitalario, donde también decidirán la dosis (cantidad) adecuada.
- Aliviar los síntomas. Hay tantos tratamientos como síntomas, y cada enfermo es un caso diferente. Estar en contacto con el neurólogo es la parte más importante del tratamiento. Él indicará cómo mitigar o eliminar los síntomas.
- Superar las secuelas. Después de un brote de esclerosis múltiple, la rehabilitación ayuda a reincorporarse a la vida cotidiana y adaptarse a las nuevas condiciones. Cada fase de la enfermedad necesitará una rehabilitación distinta con profesionales distintos: neurólogos, urólogos, fisioterapeutas, psiquiatras, oculistas, asistentes sociales, psicólogos.
- Recursos para enfrentarse a la enfermedad: El enfermo no está solo ni indefenso ante los efectos físicos y psicológicos que tiene la esclerosis múltiple.

### Recursos individuales

- Hablar de lo que pasa y de los sentimientos que la situación provoca.
- Tener una actitud positiva de cara a la superación de los síntomas.
- No rechazar la ayuda de personas cercanas ni de profesionales.
- Llevar una vida disciplinada y tranquila.
- Establecer prioridades, estrategias para desarrollar una vida social y pensar en situaciones que hagan sentirse mejor.
- Determinar objetivos y hacer planes de futuro.
- Tomar la iniciativa en todo aquello que afecta a uno directamente.
- No lamentar las decisiones tomadas Recursos sociales.
- Evitar que la enfermedad sea el centro de la vida del enfermo y de su familia.
- No buscar culpables de la enfermedad ni de lo que no salga bien.
- Aprender técnicas de relajación para superar las situaciones críticas.
- No dudar en acudir al psiquiatra, al psicólogo, al fisioterapeuta o a cualquier profesional que pueda ayudar a superar los trastornos asociados (depresión, pérdida de movilidad, etc.).

Aun con un diagnóstico de esclerosis múltiple, es posible llevar una vida activa y plena. No obstante, hay cambios que es necesario realizar y asumir. Para



las personas que rodean al enfermo tampoco es fácil aceptar la enfermedad. Hablar de forma abierta y franca es el mejor principio para asimilarla. Según datos de la SEN, hasta un 75 por ciento de los pacientes sufre alteraciones de ánimo o depresión en algún momento de la enfermedad, por lo que es importante tratar los problemas psicológicos.

### Expectativas

A lo largo de los últimos años, la investigación sobre la EM ha avanzado en tal nivel que cada vez es más posible dar un tratamiento y diagnóstico más claro. Aunque de momento no se haya descubierto cómo paliarla del todo, sí se puede llevar una vida normal con la enfermedad. Existen varios pacientes que llevan conviviendo más de 15 años con la discapacidad sin sufrir ningún tipo de brote importante.

## EL TREN DE LA VIDA

### Testimonio de Ramón Cubedo, persona con Esclerosis Múltiple

A mis 57 años, después de 30 de vivir con “Esclerosis Múltiple” sigo siendo una persona feliz, con el mismo carácter alegre que tenía a los 20 años. Mis hijas y mi compañera tienen mucho de culpa, el resto de familia, las amigas y amigos...y también yo, claro. La Esclerosis no es lo peor que te puede pasar en la vida, la cual viene cargada de experiencias negativas. El superarlas o sobrellevarlas depende de nuestra actitud y la forma de enfrentarnos a ellas. Yo personalmente no tengo miedo a la enfermedad, ésta viene asociada a la vida. El mío es al abandono, al rechazo, a convertirme en alguien no querido: a la soledad. El llegar a casa y que no haya nadie esperándome, que la cama esté fría... Por eso cuando me dicen que valiente, que bien llevas la enfermedad contesto que de valiente nada, mi miedo es otro.

Me llamo Ramón Cubero Tomás, soy de Andorra de Teruel, el pueblo del jotero José Irazo, una localidad agrícola y minera con una tremenda actividad cultural, aunque es más conocida por su central térmica. Mis primeros síntomas de la enfermedad empezaron a los 28 años cuando en unos días perdí la sensibilidad fina en las manos. Fui al médico de cabecera que me mando entre otras pruebas, una punción lumbar. El diagnóstico de la prueba no era clarificador de lo que tenía por lo que me propusieron una resonancia en Barcelona (en aquellos tiempos en Zaragoza no había). Lo desestimé pues la pérdida de la movilidad fina: dificultad con la escritura, coger objetos pequeños, manejo de botones y cosas similares no me impedirían realizar mi trabajo (trabajaba llevando una retro - excavadora en una mina de carbón a cielo abierto) y tenía la esperanza que con el tiempo la recuperaría. Fui prevenido para que si volvían a producirse episodios iguales o nuevos lo comunicara al médico de cabecera. En los siguientes años me casé y antes de tener hij@s decidimos ver un poco el mundo. Estuvimos en Bali, Tailandia, Turquía y la India. Trabajábamos los dos y los ahorros del año los dedicábamos a viajes. El verano de 1994 cambió todo. Estábamos en Perú y allí se empezaron a manifestar síntomas ya más serios”. Me aumento la torpeza, caminaba como si fuese borracho, arrastraba una pierna, perdí más sensibilidad en las manos, me mareaba, a veces veía doble...

Cuando volvimos acudí otra vez al médico de cabecera. Supo unir aquellos primeros síntomas de hacía unos años con los nuevos, me envió a neurología. Ahora si me hice la resonancia (en Zaragoza ya era posible). Me diagnosticaron de forma clara la enfermedad: Esclerosis Múltiple.

Mi primera decisión fue no tener hij@s. Empezaba mal. Loli me mostró que ese no era el camino a seguir, teníamos que plantarle cara a la enfermedad, no podíamos renunciar a formar una familia. Por otra parte continúe trabajando, con altas y bajas intermitentes (cada vez más prolongadas) hasta 1997 que fui jubilado por enfermedad. Para entonces Loli ya estaba embarazada. Hasta la jubilación no era plenamente consciente que nuestra vida iba a tener un antes y un después y para ese “después” no estaba preparado. Donde antes veía luz se llenó de sombras y cuando no de oscuridad. El día y la noche para no hacer nada. Se me empezó a caer el pelo, me salió una alergia, nerviosa me dijeron que era. Empecé a subir todos días al “cabezo de San Macario” (el Monte de San Macario es uno de los lugares más visitados y bonitos de Andorra, allí está el Parque y la Ermita del mismo nombre de gran arraigo y devoción). En él permanecía horas, pensando sin pensar, estando sin estar...Viviendo sin vivir.

Poco a poco la luz se abría paso entre las sombras y la oscuridad... largos meses me costó aceptar la enfermedad. Y llegué un día que ya estaba preparado para plantarle cara. Disfrutaba del embarazo de Loli viendo como crecía una nueva vida dentro de ella. Pero además tenía que organizar la mía. No tenía idea de ordenadores, pero me compre uno. Me instale el photoshop y a costa de meterle horas algo aprendí. Tenía cientos de fotos de los viajes para arreglar y archivar. Lo mismo con todas familiares. Tener las horas ocupadas, era lo que necesitaba. El 11 de julio nació Celia, uno de los tres días más felices de mi vida. No podía ayudar a Loli en nada, ni hacer el biberón, ni bañarla, ni sacarla a pasear, ni cambiarle el pañal... pero tenía todo el día para estar con ella, para disfrutar de mi hija más que ningún padre que trabaja. A los dos años empecé a leerle en la cama antes de dormir. Por supuesto no se enteraba de nada, o quizás sí...

Fuimos a buscar otr@ niñ@. Pasaron 4 años y nació Carmen, el otro de los tres días más felices de mi vida. Cuando leía por la noche siempre estaban las dos, Carmen a veces durmiendo otras con su madre dándole de mamar. Loli pidió en el trabajo ir a media jornada para poder compaginar la vida familiar.

Celia ahora está en la universidad terminando su carrera y Carmen va el próximo año. Hace 6 años fuimos miembros de la “Junta de San Macario”, casi el mayor orgullo para un@ andorran@. Me afilié a un partido político y soy miembro de una asociación cultural. Hago trabajos de photoshop para l@s amig@s. Participo

# CONOCER UNA DISCAPACIDAD

en ello más o menos activamente, lo que me permite la enfermedad. De lunes a viernes voy a nadar una hora, los vestuarios están adaptados y una vez en el agua soy el "Rey". Cuando pasas por una situación así te predispones más a ayudar a los demás y compartir, te aumenta la empatía. Nos hicimos de varias ONG y ahí seguimos, quitándonos cosas innecesarias para poder proseguir. Hace unos dos años que utilizo la silla de ruedas para salir de casa, mucho me costó aceptarla, darme cuenta que la necesitaba. Loli siempre con una



sonrisa llevaba años ayudándome a ir a los sitios, en coche, de la mano, tropezándome cada tres pasos, con más miedo que yo a las caídas y perdiéndome muchas cosas por no poder ir. La silla de ruedas es una amiga que me ayuda y me hace más libre. Con ella voy a lugares que sólo no podría. A veces la Esclerosis puede desencadenar una "neuralgia de trigémino". Esta produce un dolor muy intenso. Hay medicamentos para

combatirla e incluso intervenciones quirúrgicas. Yo estoy operado de esta dolencia. La mirada siempre en lo que puedo hacer no en lo que podía hacer. Superé prejuicios y aprendí a saber pedir ayuda y aceptarla, l@s amig@s y la mayor parte de la gente están encantados de ofrecerla. Las cosas más importantes de mi vida las he hecho teniendo Esclerosis, una vez que asimile la enfermedad no me hundió, me hizo más fuerte. Descubrí capacidades que ignoraba tener, como fuerza de voluntad, auto exigencia, fortaleza... aun hoy me sorprende, yo que era perezoso, nada de luchador.... La Esclerosis se instaló en mí (nuestra) vida sin pedir permiso ya para siempre, pero el lugar que ocupa lo decidimos nosotr@s. Ahora soy capaz de disfrutar de pequeñas cosas que antes no apreciaba. En el "tren de la vida" viajamos tod@s, unos más cómodos en primera, otros menos en tercera, pero gente feliz hay en todos vagones.



Des de l'ortopèdia ORTO ROCA, creiem fonamental al qualitat de vida de les persones amb mobilitat reduïda. Comptem amb múltiples possibilitats per fer la vida més fàcil a les persones que ho necessiten. Un producte fantàstic és el de les Hand-Bikes. I en aquesta ocasió he volgut descriure-us amb detall quines són les característiques d'un model singular com és la LUPO de Rodem.

La LUPO és una Hand-Bike esportiva amb la tecnologia Stricker i amb diferents ajustaments per facilitar el seu ús a diferents usuaris. La posició de les manetes és ajustable, el seient té varies posicions per canviar la seva profunditat i el respatler es pot regular fàcilment i inclús abatere's per facilitar la transferència des de la cadira de rodes. Té 27 velocitats i dos frens, tot manipulat des de els punys. És una Hand-Bike còmoda de conduir i molt robusta. S'ha de destacar l'adaptació TETRA (opcional) i la possibilitat d'instal·lar motor i convertir-la en semielèctrica.

## Fitxa tècnica:

- Estructura fàcilment desmuntable per facilitar el transport.
- Quadre d'alumini extremadament fort gràcies al seu doble tub reforçat.

## Part davantera:

- Roda de 26" (559) x 1". Extracció ràpida.
- Transmissió per cadena amb cobertor de cadena de tefló de llarga durada.
- Fre de disc i fre V-brake amb dispositiu de bloqueig (fre d'estacionament).
- Canvi de nou pinyons i tres plats (27 velocitats) mitjançant empunyadores giratòries i frens instal·lats en punys.
- Manetes anatòmiques.
- Manetes de banya de bou i posició de pedaleig ajustable.
- Llum davantera i posterior, reflectants, parafangs, timbre i contaquilòmetres.

## Part posterior:

- Rodes de 20" o 26" amb sistema d'extracció ràpida, amb inclinació de 6° o 9°.
- Respatler amb angle ajustable i abatible per facilitar la transferència. A més, es pot canviar la posició cap endavant o enrere des de la base.

## Opcions:

- Equipament TETRA segons necessitats.
- Fre contrapedal.



## Taller d'Atrapasomnis



Benvolgudes sòcies i socis, us informem que reprenem el nostre **Taller d'Atrapasomnis**.

Aquest any s'amplia la matèria i aprendrem noves tècniques per a millorar les nostres creacions: ganxet, dibuix, macramé, etc.

L'horari del taller és els **Dilluns de 16'30 a 18'00h** i **Divendres de 16'30 a 17'00h**.

El **lloc** on es du a terme és a la **Biblioteca Municipal** de Vinaròs.

Si esteu interessats a participar contacteu amb nosaltres:

Tfn.: **977071447 / 692205521**

Email: [administración@cocemfemaestrat.org](mailto:administración@cocemfemaestrat.org)

Presencial: seu de Vinaròs, C/ Juan Giner Ruiz, 5 baixos.

Us esperem!!



# CONSTRUYENDO UNA SOCIEDAD ACCESIBLE

Lorena Burriel

## Construyendo Igualdad

Mi discapacidad no es muy visible a priori. La mayoría de veces no es hasta que mis piernas se bloquean y me caigo que las personas reparan en ello. Así que, aunque habitualmente camino, hace unos meses mi traumatólogo me recomendó el uso de silla de ruedas como apoyo, para que en los días en los que mis piernas no respondieran pudiera continuar.

Recuerdo el primer día que cogí sola la silla de ruedas, hasta la fecha solo había utilizado la silla de ruedas en aeropuerto y museos, y la gran mayoría de las veces siempre acompañada. Fue como descubrir un mundo nuevo, uno que en realidad siempre había estado ahí. Todos lo ven, pero no todos lo conocen. Digamos que fue un cambio de contexto.

Aquel día estaba sola en casa y quería cocinar. Como me faltaban algunos ingredientes decidí ir a la compra. Me preparé, como lo hago habitualmente para ir a la compra, pero por primera vez al observar mi lista de la compra me surgió una pregunta que hasta la fecha nunca me había formulado. ¿Dónde voy a comprar? Cualquiera que conozca Benicarló sabrá que hay una amplia oferta de tiendas y supermercados donde abastecemos. Y así lo había considerado hasta la fecha. Hasta que me pregunté en cual de mis lugares habituales podría acceder con la silla de ruedas. De repente más de la mitad de las opciones desaparecieron. Otras tantas quedaron descartadas al pensar en el recorrido que debía hacer para llegar hasta ellas. Así que finalmente me decanté por la opción que en un principio era más sencilla. El supermercado que estaba frente a mi casa. Analice las opciones. Era un recorrido corto y para acceder había una amplia rampa. Todo estaba bajo control. Desde mi concepción de la accesibilidad aquello era un plan sin fugas. Mi primera sorpresa me la llevé al salir de mi edificio. He pasado por esa acera miles de veces y hasta la fecha nunca había caído en un “pequeño” detalle. La acera era casi dos palmos de alta, estrecha e irregular y tampoco tenía rampa. De repente, un bordillo se había convertido en un muro.

Cuando conseguí sobrepasar ese obstáculo y llegué a la entrada de la tienda pensé «ya está todo hecho». En la entrada hay una amplia rampa y aquello ya no podía suponer problema alguno. Error. Lo intenté una vez y no pude, la pendiente era demasiado elevada. Lo intenté una segunda vez. El mismo resultado. Y tras un tercer intento fallido vinieron a mi mente dos pensamientos. El primero era que debía apuntarme a un gimnasio pues mucha fuerza no parecía que tuviese. El segundo fue que para que había salido de casa, si total hubiese podido cocinar cualquier otra cosa y ahora no estaría perdiendo el tiempo. Por suerte, cuando ya me empezaba a dar por vencida una dependienta me vio y me ayudó a subir la rampa. De vuelta a casa no paraba de darle vueltas a la situación que acababa de vivir. ¿Cómo podía ser que una actividad sencilla hasta la fecha se hubiera convertido en semejante desafío? ¿Porque me quería haber dado por vencida tan fácilmente?; y llegué a un par de conclusiones. La primera es que dominar una silla de ruedas es mucho más que tener fuerza física. También implica destreza, agilidad y una gran dosis de paciencia. La segunda era que había salido de casa para enfrentarme a una nueva realidad y aprender una valiosa lección. Adaptarse a una silla de ruedas es un proceso, en muchas ocasiones, bastante largo. Aprender a hacer las cosas de una manera diferente. A ver la vida desde una nueva perspectiva. Al principio no es sencillo, pero no por ello podemos desistir. Aprendí que el concepto que tenía de accesibilidad era un tanto erróneo. Qué socialmente nos han inculcado una definición y unos parámetros que no se corresponden con la realidad. Nunca, nadie debería renunciar a vivir todo aquello que quiere a causa de limitaciones externas. Os invito a informaros de que maneras podemos contribuir en hacer de esta sociedad una sociedad más accesible y libre de barreras arquitectónicas para cambiar la realidad. Porque solo si ampliamos nuestra perspectiva podemos llegar a ser conscientes de que la accesibilidad no es una opción ni un privilegio. La accesibilidad significa, literalmente, una oportunidad.





Organizada por la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, en colaboración con el Ayuntamiento y el Colegio de Educación Especial Baix Maestrat, de Vinaròs, se ha celebrado una semana dedicada a la discapacidad mediante un conjunto de actividades muy variadas, pero, todas ellas con un único fin: concienciar a la sociedad sobre el colectivo, sus problemas, sus derechos, sus inquietudes y su papel en la misma. También dirigidas a lograr la inclusión y la plena accesibilidad.

Durante dos décadas hemos desarrollado toda clase de actividades y programas para lograr cumplir con nuestros objetivos y...durante esta Semana de la



Discapacidad 2018, siguiendo con nuestra tradición, hemos salido por las calles de la ciudad, en compañía de la Policía Municipal,



realizando una campaña de vigilancia de estacionamientos para personas con movilidad reducida, algo que nos ha permitido comprobar dos cosas:



aún hay vehículos que ocupan dichas plazas indebidamente y que no todas las tarjetas azules son correctas. Triste y lamentable pues nos vimos en la obligación de retirar la tarjeta a un usuario por incumplir con las normas. Las tarjetas son para el propietario de la misma, no para un amigo o cualquier otro familiar.

En Benicarló asistimos a una charla, muy didáctica y emotiva, que impartió nuestro campeón de Boccia, Sergio Sanahuja. Nos habló de todas las cosas que realiza durante un día cualquiera... seguramente muchos de nosotros no seamos capaces de hacer tanto y tan diferente. Entrena, pinta, trabaja la informática, escucha música, escribe, etc. etc. ¡Impresionante! Enhorabuena Sergio, eres un ejemplo para todos.



# SEMANA DE LA DISCAPACIDAD



En compañía de la Policía Municipal, en **negrita y subrayado** (por la gran colaboración que dedica a nuestra Asociación), estuvimos en la calle San Cristóbal de Vinaròs, realizando la campaña –“PONTE EL CINTURÓN”–. Sabemos de la importancia de utilizar el cinturón. ¡Cuántas vidas se hubieran salvado y cuántas lesiones graves se hubieran evitado de haberlo llevado puesto! Con esta campaña se trataba de convencer a los ciudadanos sobre la importancia de usar siempre el cinturón de seguridad.

De nuevo entre nuestras actividades, la sexualidad. Con esta finalidad se impartió una charla en el Salón de la Biblioteca Municipal, abierta a todo el público, pero especialmente para nuestro colectivo. Dio la charla el psicólogo D. Manuel Fernández quien la tituló “**Rodasex 2018, Sexualidad sin complejos**”. Fue desgranando, desde todos los puntos de vista lo que supone gozar de una buena sexualidad; ésta, ya complicada para las personas no discapacitadas, supone para el colectivo alguna que otra barrera añadida. Con imágenes y videos nos explicó el funcionamiento tanto del órgano reproductor masculino como del femenino, nos dio algunos consejos y nos sugirió formas y maneras para disfrutar del sexo sin problemas y barreras. Una charla amena y necesaria para el colectivo de la discapacidad.

La semana finalizó el **3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad**, motivo por el cual,



hemos desarrollado este programa extenso en actividades. Pero antes, recordar por qué, y para qué se declaró este día. **El Día Internacional de las Personas con Discapacidad fue declarado en 1992 por la Asamblea General de las Naciones Unidas**. El objetivo es promover los derechos y el bienestar de las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad y el desarrollo, así como concienciar sobre su situación en todos los aspectos de la vida política, social, económica y cultural.

Por lo dicho, consideramos desde nuestra Asociación que luchar para lograr la concienciación plena de la

sociedad, en todos los sentidos, sobre el colectivo, supone un gran esfuerzo por nuestra parte, y también debería serlo de la propia sociedad.

Estas son las actividades que hoy hemos desarrollado a lo largo de la mañana: En el Centro Municipal de Jubilados, Charla Debate de Personas Mayores y Voluntariado. Beneficios y Oportunidades. La charla estaba organizada por el Club de la Vida.



Mesa Informativa de Cocemfe

Maestrat en la Plaza del Ayuntamiento. Tiene como finalidad explicar al público en general, para qué se celebra este día y todo aquello que realiza COCEMFE MAESTRAT.

**Ponte en mi lugar.** Un paseo por el centro de la ciudad: en silla de ruedas unos, otros con los ojos tapados. Lo peculiar de este paseo, es que los protagonistas han sido algunos de nuestros políticos. Esperamos que después de este paseo hayan salido concienciados sobre las dificultades que supone ir en silla de ruedas o con un bastón por las calles de la ciudad.

Finalizaron las actividades con la lectura de un **Manifiesto del Día Internacional de las Personas con Discapacidad**, leído por el presidente de la Asociación y acompañado de alumnos del Colegio de Educación Especial Baix Maestrat, así mismo, por una compañera de Cocemfe Maestrat.



## Manifiesto

### Día Internacional de las personas con discapacidad

Hoy, día 3 de diciembre, celebramos el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Es una ocasión para hacer reflexionar a todos nuestros vecinos de los derechos y de la participación en la sociedad de las personas con discapacidad.

Ser discapacitado significa tener unas capacidades diferentes que se pueden aportar a la sociedad. Por ello deberíamos sensibilizar a nuestro pueblo sobre la valiosa contribución que las personas discapacitadas hacen en ella, permitiéndoles participar activamente, y posibilitándoles vivir una vida más saludable y satisfactoria posible.

Se deben de promover estrategias que produzcan cambios en el pensamiento de políticos y gente, no solo para poder luchar contra las barreras arquitectónicas sino contra las mentales que existen en algunas personas.

Por ello se deben cambiar términos:

- Discapacidad por CAPACIDAD: Capacidad para realizar un trabajo, capacidad para participar en la construcción de nuestra ciudad.
- Ayuda por AUTONOMÍA: Autonomía para desarrollar una vida plena, autonomía para tener una formación académica y laboral, autonomía para acceder a cualquier rincón de la ciudad, autonomía para comunicarnos.
- Exclusión por INCLUSIÓN SOCIAL: Inclusión en decisiones del ámbito político, educativo, laboral, económico y cultural de Vinaròs.

Desde Cocemfe Maestrat reivindicamos que asuman nuestros representantes políticos los valores y principios de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU que establecen:

1. Respeto a la dignidad inherente y a la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones y la independencia de las personas con discapacidad.
2. La NO discriminación.
3. La participación e inclusión plena y efectiva en la sociedad.
4. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad de la condición humana.
5. La igualdad de oportunidades.
6. La Accesibilidad Universal en Vinaròs y Comarca del Maestrat.
7. La igualdad entre el hombre y mujer.
8. El respeto a la evolución de las facultades de los niños y niñas con discapacidad y de su derecho a preservar su intimidad.

Y desde las asociaciones de personas con discapacidad queremos contribuir a que este manifiesto no se quede en papel mojado, sino que sea un trampolín que lance la labor diaria de todos los colectivos implicados en la lucha por conseguir una ciudad y una Comarca donde la inclusión de las personas con discapacidad sea una realidad y no una Utopía como ahora. GRACIAS



## RUTA: Benicarló – Cervera – Benicarló



Ruta preciosa pero exigente, que pondrá a prueba el nivel de cada uno, y el nivel de Pepe Colom y su amigo Manuel Gellida es alto para hacer estas ruta. Es la subida a la Perdiguera por sitio más difícil. De Benicarló hasta cerca de Cervera no hay problema. Desde la rambla de Cervera se sube por la pista de la cantera que es fabulosa, luego se entra en el barranco de la Rent que es una delicia de pista, poca piedra y terreno firme, al final del barranco hay que coger el desvío a la izquierda y se entra en el barranco de la cova de Silvestre donde empieza a subir realmente el desnivel. Son casi 2 kilómetros por un paraje espléndido. La pista continúa siendo buena y antes de las dos curvas grandes el barranco se estrecha y la pendiente se acentúa considerablemente, la pista se

rompe (por la erosión de las lluvias, y el abandono de la pista) y las piedras sueltas abundan por todas partes. Son unos 50 -100 metros realmente complicados. Luego viene un falso llano donde uno intenta recuperar fuerzas y seguidamente dos subidas en las curvas parecidas a los 100 metros últimos del Coll d'Emberri. Posteriormente hay una pequeña bajada y luego otra subida fuerte que hace sufrir un poco más. Y llegamos a la cima de la Perdiguera. Se baja por el mas de Bassoles y luego se coge el camino dels Bidofets para desembocar en el camino de Cervera que está recién asfaltado. Al cabo de casi 2 kilómetros cogemos el desvío y otra fuerte subida, pero como esta asfaltada es más factible. Se llega a la Font de la Roca, paraje precioso, que es una zona de descanso donde hay agua potable y una pinada que invita a tomarse un descanso, se abandona el paraje y se baja y en el cruce en vez de coger la dirección del track (que hay fuerte subida que también está asfaltada, que va en busca del cruce donde empieza la bajada por el barranco), y una vez abajo otra vez regreso de Cervera a Benicarló, es una ruta muy buena, pero al mismo tiempo muy exigente. Pero no hay nada imposible según dice nuestro amigo Pepe Colom, hasta la próxima ruta...



## ¡No me admires!

**Manolo Celma**

### **Las personas con discapacidad necesitan inclusión, no admiración**

¿Por qué somos las personas con discapacidad dignas de admirar? Es algo que me pregunto desde que tuve la lesión medular, ya que me han dicho cosas como que soy “un ejemplo a seguir”, que no saben cómo puedo llevarlo tan bien, que me admiran, que soy una lección de vida, de superación...y yo pienso “¿En serio? ¿Soy yo un ejemplo a seguir?” Sinceramente, espero no serlo.

Me atrevo a decir que todas las personas con discapacidad preferirían no tenerla, no es algo de lo que presumamos ni nos convierte en super héroes. Vivimos con más dificultades y nos manejamos de una manera diferente, pero eso no nos hace mejores ni peores que cualquier otra persona. No nos uséis como inspiración ni como reafirmación de vuestra “buena suerte”. La inclusión de la que tanto hablamos, la que tanta falta hace aún hoy en día, trata de eso, de que toda la sociedad asuma que cada persona tiene unas capacidades diferentes y que todos tendríamos que tener los mismos derechos. No queremos tener menos, porque no somos menos que nadie, pero tampoco queremos tener más, porque tampoco somos más que nadie. No tenéis que aplaudirnos de manera especial ni ensalzar nuestro trabajo o el deporte que practiquemos. En una sociedad en igualdad de condiciones, una sociedad inclusiva, no tiene cabida la admiración hacia las personas con discapacidad, ya que, al tener las mismas facilidades para acceder a cualquier trabajo, deporte o actividad, no habría nada que resaltar. Muchas personas me han dicho que, si hubieran tenido ellos la lesión, no habrían podido llevarlo bien e incluso alguna persona me dijo que intentaría acabar con su vida. Yo nunca me había planteado cómo reaccionaría ante una situación así, pero estoy seguro de que la mayoría de las personas saldrían adelante mucho mejor de lo que imaginan. A algunas les cuesta más asimilarlo que a otras, pero una vez eres consciente de tu situación y de la vida que realmente puedes llevar, lo único que te queda es seguir adelante y disfrutar de ella de una manera diferente. Conozco a muchas personas a las que la lesión medular fue un punto de inflexión en su vida y ha sido fuente de descubrirse a sí mismo y un cambio de vida, la propia y en su relación con las demás personas. Esto suele sorprender y nos admiran por ello. Tenemos momentos muy felices y muy tristes, como todo el mundo. No me aplaudes porque sea feliz, ni sientas pena si estoy triste, soy mucho más que la discapacidad que tengo, no lo centres todo en ella. El desconocimiento que hay acerca de nuestras capacidades genera esta admiración ante cualquier cosa que realicemos. Todas las personas tenemos problemas de diferente índole, y todos los días les hacemos frente, tengamos una discapacidad o no. Es necesario incluir nuestros problemas, nuestras carencias, a la altura de las que tienen el resto de las personas. Ni mejores, ni peores. Por eso las personas con discapacidad reclamamos con tanta insistencia una sociedad inclusiva, porque somos conscientes de que hay miles de cosas que podemos hacer, pero, muchas veces, la falta de accesibilidad y el desconocimiento de la sociedad nos lo impide. Ayúdanos a ser parte de una sociedad en la que todos tengamos las mismas oportunidades, aunque cada uno las llevemos a cabo de manera diferente. No me admires, no admires el esfuerzo que hacemos a diario, las trabas que superamos, la paciencia que desarrollamos, la resignación que sentimos a diario cada vez que no podemos hacer algo por esa falta de accesibilidad. Tampoco la frustración y rabia cuando nos encontramos esos obstáculos y restricciones que nos impiden realizar muchas actividades que, en otras condiciones, sí podríamos hacer y que las personas sin discapacidad no reparáis en ello ya que tenéis abiertas todas las posibilidades. No, no me admires, ayúdame a conseguir que no te sorprenda que corra una maratón, me lance en paracaídas, decida ser profesor, político, médico, cantante, modelo, cocinero o bailarín. **Ayúdame a ser uno más.**





*panthera.*



# ORTOPEDIA TÉCNICA

CALLE SAN FRANCISCO, 2 (Esq. CALLE DEL PILAR) - 964.40.74.82

AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964. 40.22.83