



SEMPRE TEUA

La teua llengua

Revista nº 28
1er Semestre 2021



ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT
COCEMFE MAESTRAT

Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA

II CONCURS DE FOTOGRAFIA “FOTO DENÚNCIA I FOTO AGRAÏMENT SOBRE BARRERES I BONES PRÀCTIQUES”



CONTINUEM FENT ESPORT



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 és l'òrgan de difusió imprès de l'Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT i pretén ser un vehicle d'informació per al col·lectiu en els diferents aspectes de la discapacitat.

Els articles i opinions que es publiquen són responsabilitat dels signants.

Els coordinadors i editors, en acceptar els treballs, regulen unes normes bàsiques concordes amb l'ètica de la publicació.

Donem les gràcies a totes les persones que han fet possible la publicació i difusió d'aquesta Revista

Revista Redacció i Maquetació

Edició: COCEMFE MAESTRAT

Coordinació: Manolo Celma Campanals

Redacció: Patricia Casas Flores

Maquetació: Amela



Seu Social Vinaròs

C/ Juan Giner Ruiz, 5 baixos
12500 Vinaròs

Seu Social Benicarló

Av. Sant Francesc, 95
12580 Benicarló

Seu Social Peníscola

C/ Mestre Bayarri, 3
12598 Peníscola

Contacte

Tels. 977071447 – 692205521

info@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org

Imprimeix:

Artes Gráficas CASTELL Impresores

C/ Dr. Fleming, nº 6

12500 Vinaròs

webmaster@editorialantinea.com

Junta Directiva Cocemfe Maestrat:

President: Ramón Meseguer Albiach

Vicepresidenta: Esther Santos Ortega

Secretària: M^a Teresa Ayza Prades

Tresorera: M^a Teresa Vázquez Ferro

Vocals:

Julia Rodríguez Baza

Manuel Martínez Pantaleón

Juan Balbas Rodríguez

Joaquín Bort Cervera

Marcela Rocchia

Juan Marcos Bayarri

Lourdes Homs Valls

Han col·laborat en aquest número:

Rafael Mingo, Ortopedia Técnica Roca,
Clínica Monleón Fisioterapia-Osteopatía-
Podologia, la UJI, Kevin Zamora, Esther
Santos, Ernesto Carbonell, Sergi Farré,
Manolo Celma, Miriam Rojo, Javier Boix,
Begoña Forner, Alessia Gasparido y
Victoria Jiménez.

Dipòsit Legal: 407-2010

Salutació del president



Estimats socis i sòcies.

Ja fa mes de un any que vivim una situació que ha canviat la nostra forma de vida, que les mesures de prevenció i seguretat front la COVID-19 han modificat el nostre ritme i estil de vida i que quasi tot ha canviat. Encara així, en satisfacció, podem dir que des de COCEMFE seguim treballant per a vosaltres, perseguint els objectius de l'associació encara que es tinguen que modificar els plans.

Vivim el moment de les conseqüències de la COVID-19. Passat el que pareix el primer cop de la pandèmia, ara ens queda una nova realitat, necessitats derivades de una situació que ningú desitjava, manca de feina, de recursos, de cobertura de necessitats bàsiques, vivim la calma després de la tempestad.

Com a president, primer que res, desitjar-vos que tots esteu be i que esteu portant aquesta situació de la millor forma possible, que la salut ens acompanye, tan física com mental. Si fem la vista cap enrere i veiem l'any tan dur que s'ha viscut i l'incertesa del moment present, com a associació sols contemplem l'idea de agafar impuls per a seguir amb mes força que mai, per que ara en necessari treballar junts per poder seguir oferint les nostres activitats.

L'únic camí es possible si ho fem junts, per a fer que els nostres projectes tiren endavant. L'únic camí es aquell que ens inclogue a tots amb els mateixos drets, de forma inclusiva, amb igualtat de condicions.

Per la nostra part, seguirem lluitant per aconseguir les millors condicions per a les persones amb discapacitat i les seues famílies, per a fer del seu projecte de vida un projecte autònom i digne.

Reitere que seguim aquí com associació pero a continuar per un present i un futur millor per a les persones amb discapacitat i contem en vosaltres per a construir aquest temps millor per a tots.

Una forta abraçada.

Ramón Meseguer Albiach

President de l'Associació de Persones amb Discapacitat
COCEMFE MAESTRAT

Colaboran:



Caixa Benicarló

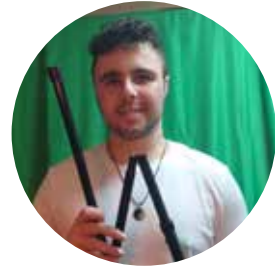


Conselleria de Sanitat
Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport
Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

UN HOMBRE CLÍNICAMENTE EXTRAÑO

¡Buenas! Me llamo **Kev(in) Zamora (A.)**, tengo 24 años y, ante todo, soy **RESILIENTE** “natural”. Pese a presentar algo más de **Afectación Cerebral**, siempre avanzo y he avanzado, de una forma **Incesable** y “**Sorprendente**” (para **neurotípicxs**) y particular.

RECUERDA: *Con **VOLUNTAD, IMAGINACIÓN, ESFUERZO Y CONSTANCIA, todo se puede LOGRAR**, “Fracasando” y Prosperando sin cesar. Para ello, solo debes Usar el PODER de tu MENTE, Aprendiendo a **INGENIAR** (Pensar), **VISUALIZAR** (Imaginar) y **RELATIVIZAR**. Si “yo” lo he logrado, tú también **LO PUEDES LOGRAR**.*



RESUMIENDO “MI” REALIDAD: Concibo la Vida como una mera sucesión de “Golpes”... y ante esto solo aparecen dos **Opciones:** podemos **LEVANTARNOS** (Afrontando los **Obstáculos**, como actitud muy **Recomendable**), o podemos **Limitarnos a Ignorar** (evitando los “problemas” y por ende **Mejorar**, resultando una “**SoLuCiÓN**” nada o muy **Poco Recomendable**)

HASTA CON “MEDIO CEREBRO” SOMOS CAPACES DE CREAR:

Como Prueba de lo que realmente se puede llegar a **Manifestar**, os presento “mi 1er hijx” (hipotético), un **Libro Gráfico y Práctico de Autoayuda**, fruto de “mi último bachecito” por **sobrepasar** (durando más de tres años) y siempre sin dejar de **CREAR**. Como se imposibilitaba proseguir con “la ingeniería” y necesitaba continuar (con “mi” **VIDA**), decidí cambiar el **Rumbo**, busqué (de nuevo) un **Sentido** a “**MI**” **VIDA** y **DIVERSIFICANDO**, empecé a **Rehabilitar**, comenzando a **Formarme** en **Psicología** para **Ayudar** (y -me) a **MEJORAR**.

Durante ese año “**sabático**” (2018), me volví a “**levantar**”, siempre sin parar de **Crear**. Como parte de “mi” **REHABILITACIÓN Cognitiva**, emprendí la **Elaboración** “del” **LIBRO**, **Ilustrando**, **Escribiendo** y **Maquetando**, de **Principio a Final**.

UN(a) “HOMBRE” CLÍNICAMENTE EXTRAÑO@ (Superar & Mejorar):



Al libro lo llamé “así”, puesto que la **NoRMaLiDaD** resulta un concepto totalmente **Ficticio e Ideal**. Este se podría definir como “**GRÁFICO, eminentemente PRÁCTICO y de AUTOAYUDA**” y su finalidad consiste en **AYUDAR(os/me) a MEJORAR**, tratándose de una mera representación de “**nue**” **DIVERSIDAD**, presente e innata en **TODA** nuestra **HUMANIDAD**. En él, vuelco y os brindo parte de “mi” **EXPERIENCIA**, para **Ayudar**os y **Guiar**os en vuestro “**destino**”, aún por **trazar**. Como **nosotrxs**, este **también ha Evolucionado**, antes estaba compuesto por dos tomos (en su **Versión Original / en Pruebas**) y ahora, en la **3ª EDICIÓN**, ambos tomos **se han logrado “Fusionar”**.

(1) Contiene más de **80 EJERCICIOS COGNITIVOS**, para ayudarte a **ENTRENAR** todo tu **POTENCIAL (CEREBRAL)**.

(2) Una “**GUÍA de SUPERACIÓN**”, para orientar(te) en “**tú**” **CONSTANTE “MEJORAR”**. De forma **PRÁCTICA**, ilustrada con **DIBUJOS “PROPIOS”** y diseñada para **Incentivar** todo “**tú**” **POTENCIAL, RESILIENTE y CREAMACIONAL**.

NOTA: Como “**CREADOR/A**”, te **ANIMO** a que **ELIJAS** tu **REFERENCIA**, buscando algún **Ideal**, aspirar a **Mejorar** a “**Alguien**” te **Ayudará** a **Aflorar** todo tu **POTENCIAL**. Si te cuesta encontrarlo, puedes contar con **nosotrxs** (lxs **RESILIENTES NATURALES**), estamos a tu lado para “**AYUDAR**”; podrás **Elegir** a tu **antojo**, si hay algo que **representemos**, esto es la **DIVERSIDAD**.

CONSEJO: Busca “la **Ayuda**” que necesites, **PREGUNTA** y, en consecuencia, empieza a **PENSAR** y **CREAR**. **Solo tú SABES DÓNDE PUEDES LLEGAR y, por ende, solo tú te PUEDES LIMITAR**.

Acto seguido, vamos a PREGUNTAR(nos), puesto que la vida misma consiste en saberse preguntar. **[Se te presenta una pequeña “batería” de Preguntas, si quieres, las puedes desarrollar]**

¿ Qué ocurriría si Nadie fuera disCAPACIDADX... ?
¿i y si el hecho de VIVIR IMPLICARA una GRAN CAPACIDAD !?

¿i Todas y todos Podemos MEJORAR... o solo está al alcance de lxs que están “mu mu m@!”? 😊

¿i Cómo te quedarías si la verdadera “incapacidad” resultara de intentar “Recordar” !?
¿ Qué crees, MEMOrizando somos “Capaces” de Innovar ?

¿i Alguien puede OBJETIVIZAR...!?
¿o PENSAR es tas sumamente Difícil que nos Limitamos a Opinar?

Como puedes empezar a denotar, **tenemos TODA la VIDA para APRENDER a PENSAR, QUERER ES PODER y el SABER NO OCUPA LUGAR**; así que, sin “piernas”, siempre puedes Aprender a Volar.

Como un Ser Resiliente, **TU PROPIA HISTORIA TE ANIMO A CONTAR** (¡ya!). La mía es fácil de resumir, básicamente, como otrxs muchas y muchos “Ejemplos”, somos **EXPERT@S en DIVERSIFICAR**.

Para “continuar” con este texto “(algo) caótico”, **vuelvo a animarte a APRENDER y PENSAR** y, como nunca está de más, vamos a volvernos a CUESTIONAR:

¿ **EVOLUCIONAMOS** o **Involucionamos** ?

¿ **APRENDEMOS** u **Olvidamos** ?

¿ **EDUCAMOS** o **Inutilizamos** ?

¿ Nuestra “Educación” logra **EDUCAR** ?

¿i **Y tú, te FORMAS** para **AYUDAR... !?**

¿ Contribuyes con nuestra “ansiada” **EVOLUCIÓN SOCIAL** ?

RECUERDA: La vida “nos” pondrá a prueba y, cuando lo haga, lo “deberás” Sobrepasar. A todas/os nos “aprieta” y “aprieta”, sin querernos soltar y, lo único que “nos” ayuda a “escaparnos” (una Solución), resulta “fruto” de Saber Usar “nuestro” PENSAR. **UN CONSEJO:** Aprovecha todas las “Herramientas” que puedas Encontrar, así como todas las que tú mism@ sepas IMAGINAR e INGENIAR (Pensar/Idear). ¡ **AporTODAS**, esfuérzate por demostrar todo tu Potencial !

SÉ CONSCIENTE: Si lo puedes Visualizar (Imaginar), también lo podrás Materializar (haciéndolo “Real”)

PD: Considera este escrito y “el” libro, como mero(s) **incentivo(s)**, para emanar “nuestra” innata **DIVERSIDAD FUNCIONAL**. Y **RECUERDA:** La vida nos “tumba al suelo” y nosotrxs, como Super Hero(ina/e)s, albergamos la **CAPACIDAD** para podernos “**SUPERAR**” (#resilienciaNatural).

Ahí os brindo “mi primera obra” y, junto a la de otrxs much@s, en ella(s) os otorgamos parte de nuestra “**EXPERIENCIA**” e innumerables Eecursos e Ideas, para que puedas **ENTRENAR, MEJORAR y AYUDAR**.

(Si quieres) ¡**Consigue tu libro, ayúdate y empieza a MEJORAR!** (puede que aún esté en proceso)

(Si te apetece) **Contáctame** vía:

@imkevzamora (Instagram/Facebook/Tweter/LinkedIn)

contactaconkev@gmail.com (Correo Electrónico)

(+34) 633 977 311. (Teléfono Móvil)

Un fuerte abrazo y recuerda: Estamos para ayudarnos; así que no lo dudes, Pregunta, Compartimos Sabiduría y por mi parte, estaré encantado de intentarte **AYUDAR a MEJORAR**.

VINAROS.ONLINE ESTÀ DE ESTRENO



Recientemente he lanzado la web Vinaros.Online la cual pretende ser una plataforma de servicios útiles para las personas que vivimos en Vinaròs y entre las propuestas de la misma está el apartado de “Escapadas”. Semanalmente se publica una escapada nueva teniendo en cuenta que la misma debe ser de un día de duración. En cada una de ellas a parte de explicar el recorrido, como llegar y que nos encontraremos también se hace referencia a la **Accesibilidad** del mismo, habiendo algunas que lo serán en su totalidad y otras que solamente en parte, indicándolo así en cada uno de los sitios de la ruta. Con el tiempo se pretender tener una completa guía de escapadas y que las personas con movilidad reducida tengan una buena guía para preparar sus salidas.

A parte de las Escapadas en la Web también podemos encontrar un juego de Trivial para aprender más sobre Vinaròs, Noticias, ofertas de trabajo, vivienda, farmacias de guardia y otras guías útiles.

Albert Gavaldà
INFORMÀTICA VINARÒS / VINAROS.ONLINE



Descubrimiento del río Pinyar y las Cigarras de



La Fontana, Salt de la Portellada y Ribelles



Alcalá de Xivert



Punto rojo de Tàrragona, Benicarló y Coll de Rosales



Faro del Fongar y Descubrimientos del Ebro

HORARI D'ATENCIÓ

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

Només atenció telefònica

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

Només atenció amb cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

Dilluns, Dimecres i Divendres de 10'00 a 13'00 horas

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

El Gobierno aprueba la reforma que eliminará la ‘incapacitación’ de las personas con discapacidad



Se ha aprobado el anteproyecto de ley por el que se reformará la legislación civil y procesal en lo referido a las limitaciones de la capacidad jurídica por razón de discapacidad. El objetivo de esta reforma es acabar con la incapacitación judicial completa del colectivo y en su lugar favorecer su capacidad de decisión con un sistema de apoyos adecuado. La reforma implica una adaptación de la legislación española de acuerdo a la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas ratificada por España en 2008. Según

informa el Comité Español de Representantes de las Personas con Discapacidad (CERMI) que el ministro de Justicia ha explicado en la rueda de prensa posterior a la reunión del Consejo de Ministros que la reforma supone el reemplazo de la figura de la tutela donde una tercera persona se encarga de decidir por la persona incapacitada judicialmente por la de la curatela que pretende que sea el propio interesado quien adopte dichas decisiones siempre con los apoyos y las ayudas necesarias. La nueva norma insiste en que los poderes públicos deben asegurar un sistema de apoyos adecuados a las personas con discapacidad. Además del Código Civil, el anteproyecto prevé modificar la Ley Hipotecaria, la de Enjuiciamiento Civil, la del Notariado, la referida a la Jurisdicción Voluntaria y la de Protección Patrimonial de las Personas con Discapacidad.

LAS NOVEDADES:

La reforma elimina la incapacitación o modificación de la capacidad del Código Civil pues esta como condición inherente de la persona no puede modificarse por el ‘apoyo’, término que engloba desde la ayuda técnica en la comunicación de declaraciones de voluntad o la ruptura de barreras arquitectónicas, hasta la representación o sustitución en la toma de decisiones.

Desaparecen las figuras de la tutela para los mayores de edad, la patria potestad prorrogada y la patria potestad rehabilitada, puesto que «no responden al sistema de promoción de la autonomía de las personas adultas con discapacidad». Además, la reforma pretende atender los aspectos personales y no sólo los patrimoniales, y prioriza todas aquellas medidas que la persona pueda adoptar con carácter preventivo, como mandatos y poderes preventivos.

Se refuerza la guarda de hecho, concebida para permanecer en el tiempo, y reserva la tutela a los menores de edad que no estén protegidos a través de la patria potestad.

El anteproyecto afecta también a otras normas relativas al Derecho internacional privado a los actos relativos a la nacionalidad, el matrimonio o la filiación, así como a algunas reglas del Derecho de sucesiones y de contratos. Finalmente prohíbe que las entidades de apoyo a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presten servicios puedan también actuar como tutoras y ser así «juez y parte en el proceso».



ACCESIBILIDADAPP. APLICACIÓN, DESARROLLADA POR COCEMFE CON LA COLABORACIÓN DE FUNDACIÓN VODAFONE

Accesibilidapp es una aplicación, desarrollada y presentada hace dos años. Con la colaboración de Fundación Vodafone, desarrollaron accesibilidapp, aplicación que permite a cualquier persona comunicar y enviar incidencias sobre accesibilidad de sus municipios.



De esta manera, las

personas son parte activa a la hora de registrar incidencias que llegan a las entidades responsables de su gestión en el municipio. Esta aplicación no sustituye a las propias de los Ayuntamientos, en este caso nos permite conocer las incidencias y trasladarlas a las personas responsables de su reparación, actuar de intermediarios y hacer el seguimiento de la incidencia.

¿QUÉ SE PUEDE REGISTRAR?

En accesibilidapp se pueden registrar incidencias sobre entorno urbano, transportes, edificación y emergencia sanitaria, esta última añadida tras la llegada de la COVID-19. La aplicación permite especificar, dentro de cada uno de los apartados, de qué se trata de forma específica, como por ejemplo mobiliario urbano, pavimento o señalización, entre otras muchas.

Desde COCEMFE Maestrat, trabajamos con la aplicación casi desde su lanzamiento como entidad gestora, gracias a personas voluntarias y usuarias de la aplicación del ayuntamiento, llevamos un registro y seguimiento de las incidencias, y entre todos, trabajamos para hacer del municipio y municipios de la comarca del Baix Maestrat, espacios más accesibles.

¿Cómo adquirir ACCESIBILIDADAPP?

La adquisición y uso de accesibilidapp es totalmente gratuita. Puedes descargarla en google store o Apple store o hacer uso desde la versión web en <https://acesibilidapp.es/>.

En aquellos municipios con los que no existe convenio de colaboración para la gestión de la app por parte de los Ayuntamientos u otros, desde COCEMFE y sus entidades, se realizan las acciones de intermediación y comunicación entre las partes.

Por ello, accesibilidad es una herramienta ágil y facilitadora para mejorar el ejercicio del derecho a la accesibilidad y la movilidad de las personas. Os invitamos a descargaros y utilizar la aplicación y ayudarnos a seguir solucionando las incidencias de nuestro entorno.

QUÉ SON LAS SILLAS JOËLETTE

La Joëlette es una silla especialmente diseñada para el desplazamiento de personas con discapacidad física por itinerarios de pavimento y trazado irregular, con la ayuda de dos o tres personas que actúan de pilotos.

Físicamente, la Joëlette se compone de un sillón que reposa sobre una rueda (tipo motocicleta) y de 4 brazos (dos delanteros y dos traseros). Está equipada con patas de soporte, cinta de seguridad, sujetador de pies, freno de disco, amortiguación, cojines y reposa-cabeza.

Este vehículo fue diseñado por el guía de montaña francés (y fundador de la asociación Handi Cap Evasión), Joël Claudel a finales de los años '80. Su propósito era que su sobrino Stéphane, el cual tenía una discapacidad, pudiese hacer senderismo en los Alpes con el resto de la familia, y lo consiguió.

COMO FUNCIONAN LAS SILLAS JOËLETTE

Para el buen funcionamiento de las sillas, se necesita una tripulación comprendida entre 3 y 4 personas: el pasajero, dos pilotos y un tercer piloto para el relevo que permita mantener la seguridad de la marcha. El peso del vehículo más el del pasajero deben siempre reposar sobre el eje de la rueda. Para ello, el piloto de atrás puede reglar la inclinación del sillón y mantener el equilibrio mediante una palanca. Una vez conseguido este equilibrio, ninguno de los tripulantes llevará el peso en los brazos o en la espalda, facilitando así su comodidad. El piloto delantero es quien conduce y da la energía para arrastrar. La comunicación entre todos los tripulantes es una condición imprescindible para el buen funcionamiento de la Joëlette.

ES POSIBLE EL SENDERISMO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El senderismo con las sillas Joëlette está dirigido a aquellas personas que con discapacidad física, movilidad reducida u otras dificultades, tienen interés en realizar actividades en la naturaleza.

Es una modalidad diferente de senderismo (senderos sin barreras), que persigue la integración y participación ciudadana de forma solidaria. Se trata de una actividad al aire libre compartida entre personas con y sin movilidad reducida.

CON LA SILLA JOËLETTE LOS PARQUES NATURALES VALENCIANOS YA SON ACCESIBLES

Los once parques naturales valencianos son accesibles para personas con movilidad reducida, y lo son gracias a la iniciativa 'PUGEM AMB TU'. En el año 2018, la empresa pública VAERSA adquirió dos sillas de ruedas adaptadas para la naturaleza (Joëlette) que permiten el acceso al medio natural a las personas con discapacidades. Estos dispositivos tuvieron un coste de 3.700 euros cada una que posteriormente cedió a la Conselleria de Agricultura, Desarrollo Rural, Emergencia Climática y Transición Ecológica para su utilización en los parques naturales. Desde entonces, y gracias a la colaboración de una quincena de entidades, unas 800 personas entre usuarios y voluntarios han participado en esta actividad en lugares como el Desert de les Palmes de Castellón, el parque natural de Chera-Sot de Chera, la sierra de Mariola, la Laguna de La Mata-Torre Vieja, l'Albufera o las islas Columbretes. En 2020, las dos Cran/Joëlette recorrieron ocho parques naturales y a lo largo de 2021 lo harán por nueve espacios.

“Se consigue brindar momentos de felicidad”



paralímpicos

TOKIO 2020-2021

El 7 de septiembre de 2013, la 125ª Asamblea General del Comité Olímpico Internacional (COI) designó a Tokio como sede de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, que regresarán a la capital nipona 56 años después. En aquella ocasión compitieron en nueve deportes 378 atletas con discapacidad, provenientes de 21 países. Como consecuencia de la crisis sanitaria global provocada por el coronavirus Covid-19, el COI y el Gobierno de Japón se



vieron obligados a aplazar los Juegos un año. De esta forma, la cita paralímpica de 2020 se celebrará entre el 24 de agosto y el 5 de septiembre de 2021 y está previsto que reúna a 4.400 deportistas con discapacidad física, intelectual, visual o parálisis cerebral, llegados al menos de 160 países. Durante 12 días de competición, se disputarán 540 eventos con medalla: 272 masculinos, 228 femeninos y 40 mixtos de los 22 deportes que forman parte del programa de competición: atletismo, baloncesto en silla de ruedas, boccia, ciclismo, esgrima en silla de ruedas, fútbol-5, goalball, judo, halterofilia, hípica, natación, piragüismo, remo, rugby en silla de ruedas, tenis de mesa, tenis en silla de ruedas, tiro con arco, tiro olímpico, triatlón y voleibol sentado, más el estreno en Juegos del bádminton y el taekwondo. Los Juegos Paralímpicos contarán con 21 sedes de competición repartidas sobre todo en dos zonas de la ciudad: la de Heritage (7), que contiene algunas instalaciones usadas en 1964, y la de la Bahía (11), con un diseño urbano más vanguardista. Fuera de estas dos áreas se disputarán el tiro (en el Campo de Tiro de Asaka), el ciclismo en carretera (en el Circuito Internacional de Fuji) y el de pista (en el Velódromo de Izu). Las ceremonias de inauguración y clausura, que se celebrarán los días 24 de agosto y 5 de septiembre, tendrán lugar en el Estadio Olímpico asignado al atletismo y situado en Heritage. Las otras instalaciones no deportivas serán el hotel de la Familia Paralímpica y el Centro Internacional de Prensa y Radiodifusión, ambos en la Bahía, y la Villa Paralímpica, ubicada estratégicamente en la intersección de las dos áreas.



Someity, la mascota paralímpica, es un dibujo animado de color rosa, inspirado en la flor de cerezo japonés, uno de los elementos más arraigados en la cultura tradicional del país. Someity tiene superpoderes y su nombre mezcla el término nipón 'Someiyoshino (una variedad de flor) con la expresión inglesa 'so mighty' (tan poderoso).

Datos sobre los Juegos Paralímpicos de Tokio

Días de competición: 12 (del 25 de agosto al 5 de septiembre).

Países participantes: Al menos 160.

Número de deportistas: 4.400 (2.346 hombres, 1.754 mujeres y 300 plazas mixtas).

Pruebas con medalla: 539 (272 masculinos, 227 femeninos y 40 mixtos).

Tipos de discapacidad: Física, Intelectual, Visual, Parálisis cerebral

Número de deportes: 22.

Deportes nuevos: 2 (bádminton y taekwondo)

Zonas de competición: Zona de la Bahía (11 sedes), zona de Heritage (7) y tres sedes fuera del área metropolitana.

Instalaciones deportivas: 21.

FI DE TEMPORADA, ¡ENS VEIEM PRONTE AMICS!



Acaba una nova temporada de l'equip de bàsquet de Cocemfe Maestrat (BAMESAD) que sens dubte ha estat marcada per les conseqüències derivades pel Covid-19.

Ha estat una temporada difícil, on els dubtes i les incerteses han marcat el desenvolupament de l'activitat. Aquesta va començar al setembre amb molta il·lusió per part de tots els integrants de l'equip ja que recordem que la temporada anterior va haver de finalitzar de manera precipitada. Com sempre la predisposició dels jugadors ha estat excel·lent tant dels que han pogut assistir regularment als entrenaments com la dels que, degut al confinament comarcal, no hi han

pogut venir.

Els entrenaments presencials s'han adaptat a aquestes circumstàncies, hem treballat en conceptes més individuals i amb una metodologia més lúdica de l'habitual per tal de mantenir al màxim la motivació de l'equip. Durant els mesos de gener i febrer no vam poder fer les sessions de manera presencial així que vam haver de treballar en dues línies.

Una, de manera virtual, va anar a càrrec de l'Alessia XXX (preparadora física) i es va focalitzar sobretot en treballar aspectes físics relacionats amb el llençament a cistella, de manera que a la tornada als entrenaments els jugadors han pogut ampliar el seu rang de tir habitual.

Per una altra banda des de Bamesad es van repartir a cada jugador la seva cadira de joc per a que poguessin fer un treball tècnic individual preparat i supervisat per l'entrenador Sergi Farré. Un cop acabada aquesta etapa no presencial hem pogut tornar als entrenaments en pista gaudint, la darrera setmana, de tots els jugadors de l'equip, incloent els que viuen a Catalunya.

Una altra de les particularitats d'aquesta temporada ha estat la de no competir a la Lliga Catalana. L'equip va decidir de manera unànime no fer-ho veient les excessives dificultats que hi havia.

L'objectiu principal de que l'equip continués entrenant, de que cap membre causés baixa, i de que el projecte esportiu continuï la temporada vinent, s'ha aconseguit mercès a la feina de tots els jugadors, entrenadors i treballadors que formem la família de Cocemfe Maestrat. A totes elles i ells, moltes gràcies. La propera temporada més i millor!



CAMPIONAT AUTONOMIC DE TENNIS TAULA. ALACANT 2021

ALVARO URGELLES CAMPIÓ AUTONOMIC

“PÒDIUM EN TOTES LES CATEGORIES”



El passat 5 de juny es va celebrar l'esdeveniment esportiu, organitzat per la federació FEDI CV i la federació valenciana de tennis taula, el campionat autonòmic a la ciutat d'Alacant. El viatge el vam organitzar amb el menor nombre de participants possibles, ja que degut als protocols de pandèmia covid-19, no vam voler convenir desplaçar-se'n. A grup més gran, més fàcil superar el nombre de 10 persones permeses.

El campionat començava a les 11h, per facilitar als clubs més llunyants, i això ens permetia emprendre un viatge amb furgoneta, de quasi 4 hores, on 7 esportistes desitjaven arribar el més ràpid possible per començar a competir de nou, ja que no tenim campionats, ni lligues, ni res que se pugue organitzar aquests mesos enrere, esportivament parlant.

Tots pensàvem que arribar un poc abans de l'hora d'inici de la competició ens ajudaria a calentar i preparar-nos per afrontar millor el campionat. Però no va ser així, malaugradament. Cadascú

tenia el seu lloc predeterminat d'acord al protocol vigent de l'organització. Les taules estaven assignades per grups i fins que no sigues l'hora de la partida, no podiem moure del lloc.

En la categoria de Down competició teniem la representació de Eric Llatser i Alvaro Urgelles. El primer en trencar el gel va ser Eric que s'afrontava a un fort oponent com Victor. Les partides se jugaven al millor de 5 sets, i Eric a punt de donar la campanada, perdia per la mínima 11-9, 10-12, 11-9, 11-9. Les demés partides també va ser el mateix, contra Gandia i Alvaro, va començar guanyant, però el resultat final se decantava pels altres companys. Alvaro, pel contrari, va començant perdent el primer set, però la seua veteranía va donar cop d'efecte i s'imposà en totes les partides. Arribant imbatut a la fase final, se va proclamar campió autonòmic de la categoria. Enhorabona a tots dos, Campions!

En la categoria de Habilitats masculina. Cristian Santiago era qui ens representava aquesta vegada. Hi havia fase de grups, on se classificaven els 3 primers. Aconseguint l'objectiu, Cristian, sent 3 de grup, jugava l'eliminatória en quarts de final, on va derrotar un fort contrincant del Levante UD, arribant a semifinals. Gran torneig del nostre paliste, que va quedar en 3^a posició. Enhorabona també!

En la categoria de Adaptada masculina, teniem la representació de dos palistes. Cristian Beltran i Jose maria Arango. També amb nombrosa representació de diferents clubs, van disputar la fase de grups. J.Maria era el primer cop que participava en competició. Així i tot, i no haver molta diferència tècnica de joc, no va aconseguir classificar-se per eliminatòries. Li va faltar experiència competitiva. J.Maria és un jugador amb bona projecció i molt competitiu. Cristian Beltran per la seua part, va quedar 2 de grup i entrar en el quadre de quarts de final. Va ser derrotat en semifinals pel campió del torneig, quedant així en 3^a posició. Gran torneig del nostre jugador on va tindre el campionat a les seues mans. Enhorabona al dos!

En la categoria de Competició masculina, teniem a Miguel Angel Arango defensant el nostre club. Tenia una fase de grups, on l'objectiu era quedar com a mínim en lloc de pòdium. Així ho va fer Migue, no va decepcionar i aconseguí la 3^a posició. El nivell era molt alt aquesta vegada i per poc no va arribar a la final. Enhorabona també al nostre paliste pel pòdium ben merescut que va obtindre.

En la categoria de Competició femenina en representa la gran revolució del torneig i del nostre club, per la bona trajectoria i esperit lluitador que està demostrant, la nostra companya Vanesa Romero. No va començar en bon peu, mai millor dit, perquè en la primera partida, quan se dirigia a la taula, va tropessar i doblegar-se la cama. Després de recuperar-se, va perdre el primer enfrontament. El temps i les partides van continuar i Vanesa va traurer la seua garra lluitadora, fent una fase de grups sense perdre ninguna partida més. Va arribar a semifinals, on la campiona de les últimes edicions, la va eliminar per la mínima (11-7, 9-11, 12-10) en l'últim set. Enhorabona Vanesa, per la 3^a posició.

Es el primer cop que Bamesad aconsegueix puntuar en tots els pòdiums en un campionat autonòmic de tennis taula. Es tot un orgull i plaer vorer com evolucionen els nostres jugadors dins d'aquesta disciplina esportiva.

Hi ha que estar contents i agrair la il.lusió que tenen quan les coses van, esportivament parlant, molt be. ENHORABONA CAMPIONS I CAMPIONES!!!!

SECCIONS ESPORTIVES BAMESAD

Després de començar l'any amb molta incertesa pels brots que se van originar a la volta de Nadal, el 17 de gener, ens van clausurar totes les activitats, bàsquet cadira, tennis taula, plan b multiesports(substitut de natació) i boccia. Tal eren les ganes de tornar a començar l'any com la nova decepció que teniem enfront, de nou, per les mesures contra la covid-19. . Mentre tant va durar el confinament esportiu... realitzarem teletreball.

El 15 de març ens vam incorporar de nou als entrenaments. Aquesta vegada amb la gran novetat en natació. Tornavem a tindre piscina, ja que portavem des de el mes de

octubre sense aquesta activitat i és la gran salvadora terapèutica per als nostres usuaris, ja que aquesta activitat, a part de ser d'oci, és molt necessària per a persones amb mobilitat reduïda i també com a manteniment corporal, físic i mental.

En bàsquet, tennis taula i boccia, reanudarem de nou però aquesta vegada amb un nombre més reduït de companys que, per respecte a la pandèmia, preferien no reincorporar-se i esperar el mes de setembre, que comença la nova temporada esportiva.

De moment, fent un anàlisi del primer semestre de l'any, podem estar molt contents, ja que hem pogut finalitzar la temporada, respectant els protocols covid vigents, i amb il.lusió d'empendre la propera temporada amb la motivació i esperança de poder gaudir de l'esport com a mitjà d'oci i entreteniment.

Les perspectives de futur ara mateix, dins de l'incertesa que vivim tots i totes, son en principi continuar amb protocols de seguretat per poder dur a terme les activitats programades per la propera temporada.

Dins dels events que tenim previstos en les seccions de Bamesad son:



- 25 de setembre: I Open de Boccia ciutat de Vinaròs
- 3 de octubre: XI Certamen de ciclisme adaptat
- 9 de octubre: Quadrangular de bàsquet cadira
- 7 de novembre: IV Torneig inclusiu de tennis taula cadira
- 20 de novembre: XIII Open de tennis taula

Esperem que tot el que tenim organitzat se pugue dur a terme.

Agraïr la vostra paciència i comprensió, per respectar les normes establertes de protecció a la pandèmia covid-19.

Molt bon estiu a tots i totes, tornem en setembre



PLAN B.

Gimnasia en línea para nuestros deportistas

Si algo hemos aprendido este año es que hay que reinventarse para seguir avanzando y que, ante los contratiempos, elaboramos los planes alternativos que sean necesarios para llevar a cabo nuestras actividades.

Los grupos de “Gym online” se crearon con la idea de buscar una alternativa a las actividades de mesa que, debido a las restricciones de febrero, no se les podía dar continuidad.

El principal objetivo del “Gym online” era dar la oportunidad de continuar estando activos y activas, aunque estuviésemos sin actividad presencial y, desde casa, mantener e incluso mejorar la condición física de las personas participantes. En este sentido, las clases de “Gym online” se prepararon para diferentes grupos, adaptando las sesiones a las necesidades de cada uno de ellos. Por ejemplo, por las mañanas la gimnasia tenía un enfoque principalmente rehabilitador, y por la tardes, una sesión estaba dedicada al equipo de baloncesto en silla de ruedas, seguida de dos grupos más de jóvenes con diversidad funcional y cognitiva, donde se trabaja mayormente la fuerza y otros aspectos motrices (equilibrio, coordinación...).

La participación en las sesiones de gimnasia en línea se preparó para ser lo más fácil posible y sin necesidad de demasiados recursos: no hacían falta grandes espacios o muchos materiales, solamente un dispositivo con conexión a internet, la propia conexión, y las ganas de trabajar y pasar un buen rato.

Durante las clases utilizamos sobre todo “material casero”, nuestras pesas eran botellas de agua, botes de garbanzos, o paquetes de sal, y nuestras esterillas eran mantas o alfombras. Hay que decir que, aunque tuviésemos todos los recursos necesarios para conectarnos y practicar la clase, lo que realmente permitía realizar esta actividad fue la predisposición a los desafíos y las ganas de implicarse de las personas participantes. Nuestras personas deportistas se animan y se activan gracias a su gran motivación. Para ayudarles a que esta se mantuviese elevada, en algunos grupos se proponían retos que había que superar. A final de la sesión, o durante la misma para descansar o relajarnos un poco, dedicamos un ratito a poner música y bailar.

El equipo de baloncesto de Cocemfe Maestrat (BAMESAD) continuó con sus entrenos de manera individual debido a la imposibilidad de hacerlos de manera presencial en nuestro pabellón.



De forma en línea, la primera parte del trabajo consistía en establecer unos objetivos asumibles para los jugadores y unas rutinas que fueran adecuadas para ellos. Los objetivos técnicos incidían, principalmente, en aumentar el control de la silla y en aumentar nuestra capacidad de bote, sin dejar de trabajar el aspecto más importante del juego, el tiro.



Este trabajo lo realizamos los lunes, miércoles y viernes y tenía una duración de 60'-75'. Para ello, COCEMFE Maestrat proporcionó a cada jugador su silla de juego y un balón. Los jugadores intentaron llevar a cabo este trabajo, aunque se iban encontrando con algunas dificultades: al estar cerradas las instalaciones municipales cubiertas buscamos espacios al aire libre para poder entrenar, pero estos no están adaptados para la práctica de nuestro deporte. Además, hay que añadirlos condicionantes meteorológicos que también impedían entrenar al aire libre, principalmente la lluvia.

Para mejorar nuestra capacidad de tiro empezamos a trabajar con nuestra preparadora física, Alessia Gaspardo. El objetivo principal era de potenciar la fuerza de la parte superior del tronco, en especial los brazos, con el fin de conseguir un mayor y mejor rango de tiro de todos los jugadores. Estas sesiones fueron muy importantes, los jugadores estaban todos muy implicados y trabajaban con interés y dedicación. Además, estas sesiones virtuales nos sirvieron también

para seguir conectados los unos con los otros, de manera que el espíritu de equipo se vio fortalecido.

En general, fue una etapa difícil y positiva a partes iguales, aunque como es lógico queríamos volver a entrenar de manera presencial lo antes posible al considerar que el deporte es un generador de salud física, psicológica y emocional fundamental para todas las personas.

El funcionamiento del tenis de mesa en línea lo tuvimos que adaptar, para poder dar una salida provechosa y poder aprender también otras facetas que nos aporta este juego, como habilidades con el balón y la raqueta.

Evidentemente, partíamos de la base de que no disponemos de mesa de juego en casa y por eso buscamos ejercicios sin mesa que nos sirvieran de ayuda a mejorar la técnica, para cuando volviéramos a la práctica de este deporte nos ayudasen a mejorar nuestro juego individual.

Por lo tanto, tan sólo necesitábamos una silla, pelota y la raqueta (acompañado también de un poco de interés e ilusión como demostraron las personas deportistas). Las clases en línea tenían un formato dirigido y estructurado donde podíamos diferenciar las siguientes partes:

- 1er CALENTAMIENTO FISICO: Movimiento de muñecas rotatorios, de cintura y desplazamientos laterales.
- 2º JUEGOS CON BALÓN: Buscamos potenciar la agilidad y coordinación del movimiento con la reacción del balón. Potenciamos así los reflejos y rapidez de reacción.
- 3er JUEGOS CON LA RAQUETA: Aquí teníamos ejercicios que potencian la habilidad con la raqueta y pelota, que luego nos sirven ante la mesa y el juego del tenis de mesa.
- 4º RETOS Y COMPETICIONES: Buscamos juegos para poder potenciar el momento de la competición e intentan superarse con algún reto que proponemos en línea.

Todos los vídeos de las clases se subieron a youtube, donde tenían acceso de forma privada nuestros deportistas apuntados a la actividad tenis de mesa en línea, así si algún compañero o compañera no podía asistir a la conexión, tenía la oportunidad de seguir lo que hacíamos en la clase y no perder el ritmo.

En todas las actividades en general, pese a la motivación de los deportistas y monitores, estábamos deseando volver a las actividades presenciales.

ADAPTANDO EL FORMATO DE CHARLAS SOBRE DEPORTE ADAPTADO

Como en todas las actividades, la situación con la COVID-19 ha hecho que nos adaptemos a las circunstancias y sigamos reinventándonos.

Cocemfe Maestrat, gracias a sus voluntarios que se ofrecieron a participar, realizó el 21 y 25 de mayo dos charlas piloto sobre deporte adaptado en formato videoconferencia. Las charlas siempre habían sido presenciales, pero este año, debido a las nuevas medidas COVID y para garantizar mayor seguridad, se han hecho por primera vez en línea.



El formato que se presentaba todos estos años, que constaba de una parte teórica seguida de práctica por parte del alumnado, con quien se realizaban diferentes deportes adaptados como el baloncesto en silla de ruedas o la boccia, se ha tenido que cambiar y adaptar a la nueva condición telemática.

La novedad ha consistido en una parte más amplia de teoría, pero también más interactiva, y una parte final de juego interactivo donde el alumnado ha experimentado sus conocimientos y su creatividad.

La primera toma de contacto fue con el instituto IES Serra d'Irta, en Alcalá de Xivert. La charla desde Cocemfe Maestrat fue realizada por Ramón Meseguer, Rafael Mingo, Josep Ginovart y Alessia Gaspardo. De forma remota, se conectaron en línea con dos clases del IES.

Se habló de nuestra asociación de deporte adaptado e inclusivo en general, de barreras arquitectónicas y de nuestra asociación, tanto de su sección de deporte adaptado BAMESAD como de la ayuda en otros aspectos de la vida diaria de nuestros asociados. Fue interesante interactuar con el alumnado y tratar esos temas porque dieron lugar a muchas preguntas por su parte y se consiguió una participación activa durante toda la charla.

El segundo día, los representantes de Cocemfe Maestrat Rafael, Josep, Manolo y Alessia pudieron realizar la actividad con el colegio Manuel Foguet de Vinaròs, con el mismo formato telemático. Gracias a eso, se pudieron conectar 3 clases de 2º de primaria a la misma hora, aprovechando así la actividad sin irrumpir demasiado en la dinámica escolar.

Para el colegio la presentación fue adaptada al grupo de edad, aunque se mantuvieron las temáticas principales de deporte adaptado e inclusivo y barreras arquitectónicas. También en esta ocasión el alumnado fue muy participativo y se involucró en la actividad.



En general, fue una experiencia formativa enriquecedora, esperando poder repetir en centros educativos más alejados de esta zona si nos surge la oportunidad y no nos podemos desplazar. Y mientras la situación no nos permita la presencialidad, el próximo año volver a tener la ocasión de presentarnos en aún más escuelas.

II CONCURS DE FOTOGRAFIA “FOTO DENÚNCIA I FOTO AGRAÏMENT SOBRE BARRERES I BONES PRÀCTIQUES



Un any més, ha estat un plaer dur a terme el concurs de fotografia sobre barreres. Aquesta activitat està emmarcada dins el programa de conscienciació i sensibilització ciutadana en coordinació amb el programa de promoció de l'autonomia personal.

Aquest any vam plantejar l'activitat als centres on s'imparteix 3r i 4t de l'ESO dels municipis de Vinaròs, Benicarló i Peníscola amb la finalitat de donar-li al concurs una major difusió i enriquir-nos tots d'aquesta activitat.

L'any passat, els centres participants, van plantejar l'activitat com una tasca de l'assignatura de plàstica i visual. Aquest any, com teníem més marge de temps i menys restriccions, els vam oferir plantejar-ho com ells volgueren, llançar-ho com una tasca fora d'horari lectiu perquè es pogués complir amb tota la normativa vinculada a la COVID-19 i amb les diferents restriccions.

La finalitat primera és fer particips els alumnes de la realitat del món de la discapacitat en un entorn que encara està lluny de ser universal. Una realitat, de vegades molt incòmoda, ja que per a moltes persones que no els facilita l'accessibilitat a l'entorn, als recursos, etc. als que altres si poden accedir i gaudir.

Vam demanar als alumnes que presentaren fotos tant de denúncia com d'agraïment. D'una banda, denunciant la insolidaritat de les persones conductores sobre les voreres o en llocs reservats per a persones amb mobilitat reduïda, cotxes obstruint el pas en els passos de zebra, barreres arquitectòniques (restaurants, comerços, etc.), i urbanístiques o de comunicació que s'observen en els municipis, i d'altra banda, agrair un acte solidari a favor de l'eliminació d'aquestes barreres.

El 21 de maig vam lliurar els premis, per a això Ramon Meseguer, president de COCEMFE Maestrat, i Patricia

Casas, l'educadora responsable del programa d'Autonomia personal. Els premis es van distribuir en un tercer premi en el Col·legi Divina Providència per a l'alumne Eric Sánchez, un segon premi en el Col·legi de Nostra Senyora de la Consolació de Vinaròs per l'alumna Paula Subirats i el primer premi a l'IES Ramon Cid de Benicarló per l'alumne de quart d'ESO Jaume Castán.

Volem agrair als docents que van proposar l'activitat als seus alumnes i a l'empresa IFF que va realitzar la donació per a l'adquisició dels premis.

Moltes gràcies a tots els implicats per fer-ho possible, per fer que COCEMFE Maestrat i el seu treball siga conegut per més persones i sobre tot pels joves, uns joves amb poder per al canvi i per fer de l'entorn i la societat un lloc millor.

Clínica Monleón

Fisioterapia - Osteopatía
Podología

C/ Lluís Santa Pau, 9 bajo - VINARÒS
Tel. 964 10 02 28 - 640 71 28 76



Síguenos en:



ONES DE XOC

Què són? Per a què servixen?

En la clínica monleón apostem per la tecnologia per a poder tractar els pacients de la manera més efectiva i personalitzada possible, una de les nostres ferramentes més usades són les ONES DE XOC, que es tracta d'unes ones acústiques d'alta energia, que provoquen un efecte de cavitació en els teixits i fluids, són àmpliament utilitzades en la fisioteràpia com un complement de la rehabilitació musculoesquelètica per a tractar l' inflamació, la calcificació, i d'esta manera aconseguir una destrucció i una posterior regeneració del teixit danyat, disminuint el temps de recuperació i el dolor.

Les ones de xoc radials (que són les que utilitzem) estan indicades sobre les ions com:

Tendinopaties calcificantes, tendinopaties cròniques i degeneratives en general, (Muscle, colze, genolls maluc, turmells...), epicondilitis (colze de tenista), tendinosis sense calcificació, Epitrocleititis (colzegolfista) tendinosis d'Aquilles, fasciosis plantar, "espoló" calcani, fibrosis muscular, calcificacions, sobrecàrrega muscular, pseudoartrosis, retards de consolidació.

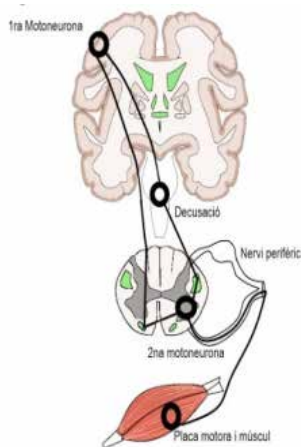
Els seus efectes fisiològics a destacar són: regeneració dels teixits, efectes analgèsics, efectes antiinflamatoris, augment temporal de la vascularització. activació de l' angiogènesis o formació de nous vasos sanguinis, fragmentació dels dipòsits càlcics.

La teràpia d'ones de xocés segura, gens agressiva i en la majoria de les persones proporciona una recuperació progressiva de la lesió. El dolor a l' inici del tractament és totalment suportable i pel seu efecte analgèsic aquest dolor va remetent ja en la primera sessió, a mesura que s'aplica el tractament. Si tens qualsevol dubte de si podem ajudar-te amb la teua malaltia no dubtes en posar-te en contacte amb nosaltres t' informarem de les possibilitats de tractament disponibles i t' aconsellarem quina és la millor opció.



David Monleón Crespo: Fisioterapeuta / Osteópata C.O
Director área sanitaria de la Clínica Monleón

“LA VIDA ÉS NEURO”



Si ens parem a pensar, qualsevol cosa que fa el nostre cos, sigui o no de manera voluntària, és gràcies al sistema nerviós, les neurones dominen el món sense adornar-nos-en.

Encara que el més conegut del sistema nerviós és l'acció de moure'ns i el sentit del tacte, potser perquè són les coses que es solen afectar més freqüentment en lesions o patologies neurològiques, fa moltes més coses:

Els altres sentits també depenen d'ell; ha d'arribar correctament la informació al cervell a través d'uns nervis i aquest ha de ser capaç de desxifrar-ho per donar algun tipus de resposta, com veure o sentir l'olor.

Respirem gràcies al centre respiratori del tronc encefàlic; la informació generada al centre respiratori viatja per la medulla espinal fins als nervis que innerven els músculs respiratoris, donant

senyals del ritme idoni de la respiració segons la informació que té del funcionament del cos. I si això ja sembla complicat, també hi ha moltes connexions amb altres estructures i zones del sistema nerviós que ens permeten modificar la respiració quan bevem, mengem, tossim, caminem o parlem.

Les emocions són respostes creades a partir de substàncies químiques, fabricades majoritàriament al sistema nerviós central o en altres parts de cos però manades per aquest, quan s'uneixen en llocs concrets i creen una reacció concreta.

A simple vista tot sembla que funciona correctament, però no és tan “fàcil”. El sistema nerviós és tan perfecte com delicat, una mínima alteració pot afectar considerablement el seu funcionament. En un ictus, per una falta de reg sanguini en alguna part del cervell, moren neurones i es trenquen més o menys connexions neuronals i per tant es poden perdre total o parcialment algunes funcions, com moure una part del cos, sentir-la o parlar. Un cas semblant ocorre quan en el moment de naixement, per diferents causes, el nadó no rep la quantitat d'oxigen necessària; el cervell és molt sensible a la falta d'oxigen i també es pot lesionar. En la malaltia de Parkinson, la falta de producció d'una substància química, la dopamina, fa que la persona tingui dificultats per controlar el moviment del seu cos. Totes aquestes situacions són més o menys conegudes per la societat, ja que la majoria coneixem algun cas.

Però el que molta gent no sap és que a vegades per una mutació en un gen de l'ADN (on hi ha emmagatzemada tota la informació de la persona), poden haver grans canvis en la creació i el desenvolupament d'òrgans i/o sistemes i aparells. Aquestes mutacions són tan poc freqüents que les persones afectades, normalment des del naixement o primera infància, tenen el que es considera una “malaltia minoritària” i a la gran majoria els afecta, d'una manera o una altra, al sistema nerviós, sobretot al cervell.

Tant en l'àmbit mèdic com en la fisioteràpia ens trobem que les patologies més freqüents (ictus, Parkinson) tenen grups d'investigació que descobreixen o proven tot tipus de tractaments i eines de diagnòstic que donen fruit a una evidència científica, i a partir d'aquí, els professionals sanitaris ens informem per saber quines són les millors proves diagnòstiques o quins tractaments farmacològics, quirúrgics o rehabilitadors poden millorar o mantenir la patologia a ratlla.

En les malalties minoritàries aquestes investigacions són pobres o fins i tot inexistents. Hi ha famílies que no saben quin és el gen que està produint els signes i símptomes del seu familiar, i

si ho saben, viuen en la incògnita de no saber com evolucionarà aquesta afectació ja que no hi ha prou informació, possiblement tampoc cap tractament farmacològic i a nivell de fisioteràpia una evidència insuficient per confirmar que fent certes coses la persona podrà millorar i aconseguir una mínima independència de la persona cuidadora.

És per això que des del perfil d'Instagram de **@cortex_rhb** intento explicar el funcionament del sistema nerviós, com es veu afectat en algunes patologies i altres coses relacionades amb el món de la neurorehabilitació i la neurologia, de la manera més senzilla possible, per a que tothom ho pugui entendre.

A més, aquest més de maig hem tirat endavant, juntament amb una quinzena de famílies, la segona edició de visibilitat de malalties minoritàries per donar a conèixer els seus casos i ajudar a la recaptació de diners per a que algun dia, no molt llunyà, hi hagi estudis científics tant a nivell mèdic com de fisioteràpia per tornar-los l'esperança o com a mínim saber a que s'enfronten.

Miriam Rojo, fisioterapeuta col·legiada especialitzada en neurorehabilitació d'adults i creadora de Còrtex-Neurorehabilitació.



SIN BRAZOS, SIN PIERNAS. UNA HISTORIA PARA REFLEXIONAR E IMITAR



Nick Vujicic nació en Melbourne (Australia) en 1982 sin extremidades superiores e inferiores. La desolación de sus padres al principio fue total. Su vida estuvo llena de dificultades: no pudo acudir a una escuela “normal” pese a no tener discapacidad mental (aunque llegó a ser uno de los primeros estudiantes con discapacidad en migrar a una escuela “normal”), aprendió a escribir usando los dos dedos de su “pie” y utiliza un aparato que se introduce en su dedo más grande (él lo llama trocito de pollo) para sostener cosas. Aprendió a usar el ordenador, puede lanzar bolas de tenis y contestar el teléfono. Sufrió acoso en el

colegio, y con ocho años, comenzó a plantearse el suicidio. Después de rogar por unos brazos y unas piernas, Nick comenzó a observar que sus logros eran la inspiración de muchos, y comenzó a agradecer que estaba vivo. Con diecisiete años comenzó a dar charlas: es predicador cristiano, orador motivacional y director de “LifeWithoutLimbs”, una organización para personas con discapacidad física. Se graduó en la facultad con 21 años, especializándose en Contabilidad y Planificación Financiera. Ha hablado en más de 30 países, escrito libros y grabado vídeos motivacionales y algún corto (El circo de las mariposas, con E. Verástegui). Está casado y tiene cuatro hijos.

El mensaje que nos da Nick es, que siempre se puede, es aceptar nuestra vida tal cual es, no pedir por lo que nos falta ni soñar la vida que pudimos tener. Es vivir nuestra vida y que todo se puede, si nos esforzamos y creemos en nosotros mismos.

VIVIR CON FIBROSIS QUÍSTICA



Hola Javier, gracias por prestarte a esta entrevista para que te conozcamos un poco a ti y a lo que te ha llevado a esta entrevista. Si te parece, te presentas un poco y nos cuentas quien eres y así ubicamos a los lectores un poco.

Buenos días, soy Javier un chico de 33 años y padezco una enfermedad llamada Fibrosis Quística. Actualmente estoy opositando para maestro de primaria, compaginándolo con trabajos.

Un día mi amiga Patricia contactó conmigo y me propuso hacerme una entrevista para la revista de Cocemfe, para dar visibilidad a mi enfermedad y ¿cómo podía negarme?

En la primera pregunta hablo de lo que te ha llevado a esta entrevista, un poco el compromiso, pero la razón principal es que eres una persona con Fibrosis Quística. Para el que no tenga ni idea, ¿puedes explicar más o menos, qué es y en qué consiste?

Claro que sí. La Fibrosis Quística es una enfermedad autosómica recesiva, ¿qué significa eso? Que para que alguien padezca la enfermedad, sus dos progenitores tienen que ser portadores del gen para que el hijo o hija pueda desarrollar la enfermedad. Ojo! No es necesario que el padre o madre padezca la enfermedad, solo con ser portadores valdría.

Esta enfermedad en términos generales y para no extenderme mucho puede ser: pulmonar, digestiva o pulmonar-digestiva. ¿Qué significa? La característica de esta enfermedad es la mucosidad, la cual es muy espesa y se pega mucho más a los órganos haciendo que estos funcionen mal y presenten problemas. Esto en algunos casos puede llevar a la necesidad del trasplante, sobre todo en el apartado pulmonar. Los enfermos de FQ solemos llamar la atención por nuestra continua tos y porque nos fatigamos rápidamente. Para que nos entendamos, es como si tuviéramos un asma mucho más fuerte.

En cuanto al apartado digestivo, el páncreas no acaba de trabajar correctamente y no absorbe los nutrientes como se debería, derivando a problemáticas como la diabetes.

Todo esto lo solemos combatir con medicamentos para hacer bien la digestión (Kreon), hasta complementos vitamínicos por la falta de absorción de los alimentos. Y por la parte pulmonar con nebulizadores.

¡Ah! Y la enfermedad no es contagiosa, sino todo lo contrario, tenemos más probabilidades de coger un resfriado de otra persona que apegarlo nosotros, ya que nuestras defensas son más débiles que las de los demás. Vamos, que somos muy avariciosos y lo queremos todo para nosotros.

Por último, tengo que decir que esta enfermedad sólo la puede padecer la raza caucásica (gente blanca), y la padecen 1 de cada 5.000 habitantes.

DÍA NACIONAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA



#ExpertosEnCuidarse



¿Cuál es la rutina indicada para el día a día de una persona con FQ, qué **tratamientos médicos, recomendaciones de hábitos de vida y demás lleváis?** ¿Es el mismo para todas las personas con FQ o cada caso es distinto? ¿En que afecta en tu día a día?

Bueno pues, como todo en la vida, cada persona es un mundo y esto seguro que los lectores lo entenderán al 100%. El mismo medicamento que le va bien a una persona no tiene por qué irte bien a ti, hay un gran porcentaje que sí, pero nunca es un 100%.

Los enfermos de Fibrosis Quística tenemos bacterias dentro de nosotros que para la mayoría de gente son bastante inofensivas pero nosotros debemos tratarlas. De ahí depende el tratamiento de nebulizadores que hagamos para atacar más a unas bacterias que a otras.

Mi tratamiento consiste en hacer nebulizadores 3 veces al día, cada 8 horas, y tomar encimas pancreáticas cuando como cualquier alimento, aparte de los suplementos vitamínicos, por lo que al día suelo tomar unas 50 y pico pastillas.

En mi día a día afectan más que nada los nebulizadores, ya que cada vez que los hago suelen ocuparme desde 30 minutos hasta 1 hora, dependiendo del nebulizador que me toque. Por otra parte, en el sistema digestivo podemos ver alterado el día a día por descomposiciones. Esto puede suceder al no calcular bien las encimas pancreáticas al comer, porque el alimento es más graso de lo habitual y el sistema digestivo necesita más pastillas para hacer bien la digestión. Otras veces simplemente se debe a que el sistema digestivo no ha realizado bien su función, incluso con las pastillas.

¿Cuándo empiezas a **ser consciente de la enfermedad?** En la adolescencia, ¿cómo afrontaste esa realidad? Y ¿qué es lo más difícil de asimilar para un adolescente con FQ?

En mi caso se me detectó al nacer, al no sacar el meconio, por lo que me detectaron una obstrucción intestinal que se arregló con unas pastillas (las obstrucciones intestinales son muy frecuentes en la FQ). Después me hicieron el test del sudor y me detectaron la enfermedad. Los pacientes de FQ tienen un sudor muy salado y pierden muchas sales minerales al sudar, lo que hace que podamos sufrir muchas deshidrataciones.

En la adolescencia se suele ser más rebelde, hay pacientes que no quieren tomar todos los medicamentos o hacer los nebulizadores, pero no recuerdo que fuera mi caso. En mi vida desde muy pequeño mis padres han estado al 100% conmigo, ayudándome en todo lo posible y haciendo acrobacias para que yo fuera al colegio siempre con todos los tratamientos tomados. Han llegado hasta a aprender cómo poner el medicamento en un gotero por los ingresos que tuve de pequeño. No creo que haya sido rebelde, sólo muy despistado y la constancia de mis padres ha sido clave para que siempre estuviera sano.

Y contestando a tu última cuestión, creo que para un adolescente es difícil comer con los amigos y que vean que debes tomar pastillas, por las preguntas y por el qué dirán al saber



que no soy como ellos. En mi caso no pasó al mostrarlo desde pequeño como algo normal y que simplemente siempre he sido así. Otro inconveniente sería el tiempo diario que inviertes en los nebulizadores, que te privan de ir a veces con los amigos o salir a una cierta hora.

Una pregunta inevitable es, ¿Cómo has vivido la pandemia como persona con FQ? Desde las federaciones y los médicos de toda la vida, ¿Os han proporcionado información y asesoramiento? ¿U os habéis acogido a las indicaciones para la población general?

Como todo el mundo lo he vivido con bastante incertidumbre, miedo e impotencia. El ver a gente incumpliendo las normas hace que te ofusques, más siendo un enfermo pulmonar, ya que el COVID ataca principalmente al pulmón, por lo que tienes más miedo de contagiarte.

Por lo que respecta a mi doctora de FQ, me aconsejó no salir para nada. Mi pareja se encargó de ir a la compra, gracias a ella pude evitar salir hasta el final de la 3ª fase de la desescalada, que es cuando ya me permitieron salir. Hoy en día aún tengo restricciones como no entrar en una piscina por el ambiente propenso a que haya virus y evitar sitios con mucha gente, siempre que sea posible.

¿Crees que deberíais haber sido vacunados de forma preferente, dentro de colectivos de riesgo?

Por lo que he estado viendo y escuchando no se ha incluido a los pacientes de FQ, como muchos otros, en los colectivos de riesgo para la vacunación. Yo he tenido la suerte de trabajar en el ámbito educativo, por lo que me he podido vacunar, pero a mi parecer todos los enfermos con alguna patología a la que el COVID afecte de manera severa deberían haber tenido prioridad a la hora de vacunarse. Muchas personas con estas patologías están asustadas en casa casi sin salir porque saben que si salen puede que se contagien y les afecte muy gravemente.

También he de decirte que las personas con FQ ya están incluidas en el grupo de riesgo de vacunación desde hace unas semanas. La lucha de las asociaciones ha conseguido que fuera posible.

¿A dónde se pueden dirigir las personas que quieran saber más sobre la fibrosis quística?

Aparte de la asociación española de Fibrosis Quística, cada comunidad tiene su propia asociación. En el caso de la comunidad valenciana podemos encontrar información en: <https://fqvalenciana.com/>

Además de poseer sus páginas web, estas asociaciones se pueden encontrar en las redes sociales, ya sea Facebook o Instagram.

En mi caso, también sigo cuentas de gente en instagram que padece la enfermedad. Estas personas hacen visible la FQ y dan mucha información, lo cual tranquiliza especialmente a los padres de niños que padecen FQ. Una de estas cuentas es: alvaro.abesa

Por último, comentar que existe un documental que trata sobre la FQ llamado “El beso salado”. Además, el libro “A dos metros de ti” publicado en 2018 y la película basada en este hablan de la enfermedad. Del mismo modo, podemos encontrar canciones y videoclips que hablan de la enfermedad como puede ser “I lived” de One republic.

Por último, ¿qué mensaje mandarías en general, a todas las personas que puedan leer este artículo, con discapacidad o sin ella?

El mensaje que les mandarías es que ya queda menos para ver la luz después de esta época tan mala con el COVID. Pronto volveremos a poder abrazar y besar a nuestros amigos y gente querida, pero para ello debemos aguantar un poco más y mantenernos fuertes ante el virus y hacer caso a las medidas de prevención. ¡Mucho ánimo para todos y todas y mucha salud!

ACCESIBILIDAD PARA TODOS

CIUDADES UNIVERSALES

Rafael Mingo

La relación entre los habitantes y su ciudad o pueblo, va a depender directamente de su diseño, éste influirá, positiva o negativamente, en la actividad económica y social de los mismos. Es decir, cómo sea la ciudad o pueblo en la que vivamos, será la calidad de vida de todos y cada uno de nosotros, sus habitantes.

A día de hoy se está dando mucha importancia a las llamadas “ciudades inteligentes”, aquellas que usan la tecnología para incrementar la eficacia y sostenibilidad de sus servicios buscando facilitar el día a día de sus habitantes. ¿Se piensa de igual manera en el diseño y funcionalidad de las ciudades para que sean “ciudades universales”? Las ciudades universales son aquellas que posibilitan a todas las personas, incluidas las que tienen algún tipo de dis-CAPACIDAD, ser lo más independientes posible.

Son los ayuntamientos la institución pública más cercana a las personas que viven en las ciudades y pueblos, es por eso que deberían utilizar todas las herramientas necesarias para lograr la accesibilidad universal.

Que las personas puedan moverse de un lugar a otro sin impedimentos, es decir, que puedan ir a su trabajo, al médico, a estudiar, a realizar actividades de ocio, en una palabra, que puedan llevar a cabo sus actividades cotidianas como cualquiera de sus vecinos. Todo ello dependerá del tipo de acera, sea ancha o estrecha, por donde se pueda circular con una silla de ruedas, que sean lisas y con rampas adecuadas, que los bordillos estén bien contruidos, dotar a los semáforos con voz, carteles con información en braille, autobuses adaptados,...etc. Todo esto no solo facilitaría moverse con comodidad a las personas con dis-CAPACIDAD, también a todas las personas mayores, embarazadas, con el carro de la compra, que han sufrido algún accidente, etc. etc. Características cada vez más frecuentes en nuestra sociedad.

Subrayar de nuevo que no sólo las personas con dis-CAPACIDAD necesitan ciudades accesibles. El crecimiento de la edad media de los españoles hace que cada día más personas mayores tengan dificultades de movilidad y se encuentren verdaderos obstáculos en las calles. Un problema que aumenta a la misma velocidad que lo hace la esperanza de vida. Por todo ello no son concebibles las ciudades que no permitan vivir dignamente porque el entorno se encuentre mal diseñado o los servicios no estén preparados para ello. **La accesibilidad beneficia a todos.** Las ciudades universales son aquellas que también permiten que **todos los ciudadanos puedan compartir los mismos lugares** para llegar a lograr la integración e inclusión social del colectivo de la dis-CAPACIDAD: parques con aparatos adaptados, museos con guías especializados en dis-CAPACIDAD, colegios de integración, centros públicos en general, adaptados y accesibles para todos.

En España se está trabajando mucho para que las ciudades y pueblos sean universales. Es un problema y grave, que no exista coordinación entre las diversas instituciones públicas: por una parte la normativa a nivel nacional, autonómica y, dentro de cada autonomía, los distintos

lugares con su propia normativa. Así es difícil avanzar en la dirección correcta y lo podemos observar en multitud de localidades.

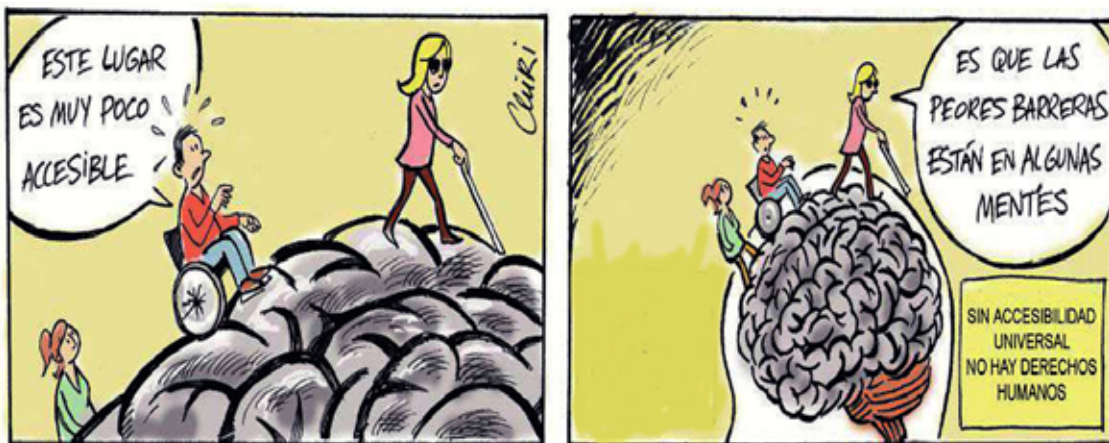
La Unión Europea desde el 2010, celebra el Concurso de la Ciudad Accesible organizado por la Comisión Europea y el Foro Europeo de dis-CAPACIDAD, en el que cada año se elige la ciudad más accesible para personas con dis-CAPACIDAD y para personas mayores. En el año 2014 lo logró la ciudad de Göteborg (Suiza), con el lema “Una Ciudad para Todos”.

Envidiable la actitud de sus políticos y ciudadanos. ¿Por qué lo digo? Transcribo literalmente: *“esta ciudad está desarrollando un inventario de edificios y espacios públicos para medir la accesibilidad. Esto incluye colegios, residencias de ancianos, bibliotecas, museos, instalaciones deportivas, parques etc. La contabilidad se lleva a través de una base de datos electrónica, la cual está abierta a todos los ciudadanos, de forma que puedan verificar si cierto edificio o espacio público está adaptado a las necesidades concretas de cada uno. Además, la autoridad de transporte de la ciudad de Göteborg ha desarrollado el Planificador de Viaje, que permite encontrar la forma más adecuada de viajar según las necesidades de accesibilidad concretas de cada persona. Como parte de este proyecto han entrenado a instructores de viaje, que acompañan a las personas que no han viajado antes en transporte público para apoyarlas hasta que se sientan seguras para viajar solas”*. Están muy lejos las actuaciones que nuestros políticos realizan para que el mundo de la dis-CAPACIDAD, en este país, esté a la altura que merece. **Tampoco el resto de ciudadanos estamos por la labor.**

La accesibilidad no son solo las rampas ni los baños grandes. La ciudad es un lugar para **vivir** y no un espacio que te recuerde permanentemente que tienes una dis-CAPACIDAD.

Afortunadamente tenemos ciudades en España que se han convertido en un referente y ejemplo mundial de ciudades accesibles, entre las que figuran: Ávila que logró el máximo galardón, Logroño y Sevilla. Por otra parte Burgos, Málaga, Valencia, Santander, Tarrasa y otras ciudades importantes, también están luchando en el campo de la accesibilidad, aunque sin haber alcanzado el reconocimiento de las ciudades antes citadas. Madrid, la capital, está muy lejos de lograr ningún reconocimiento en este sentido.

En definitiva, las ciudades han de tener una visión de diseño para todos, que no solo pretenda adaptarse a las personas con dis-CAPACIDAD, sino a la totalidad de sus habitantes. Este concepto o idea de ciudad, cada día está más extendido en Europa, para atender a todas las personas, sin distinción, **porque todos en algún momento podemos tener una dis-CAPACIDAD.**



LOS OBSTÁCULOS EN LA CIUDAD, SON “MONTAÑAS” QUE ANULAN MIS DERECHOS

Imagínate que vas al supermercado y tuvieras que escalar un muro para entrar, ¿te resultaría incómodo? Probablemente más que incómodo, te sería imposible hacer la compra. Pues eso mismo es lo que producen las barreras arquitectónicas a las personas con: discapacidad, mayores, accidentadas, padres con el carrito del bebé, con el carrito de la compra...

Eliminar las barreras arquitectónicas más que una cuestión de comodidad, es una verdadera necesidad, es la clave principal para lograr la deseada accesibilidad urbana. Esto es así, es importante garantizar la accesibilidad de todas las personas en todos los espacios y brindarles las mismas oportunidades de movilidad. En definitiva, una ciudad accesible proporciona las condiciones idóneas para que sus habitantes y visitantes puedan acceder con facilidad a los distintos espacios, bienes y servicios, **facilitando, de este modo, el goce efectivo de todos sus derechos.**

La Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, lleva dos décadas tratando de lograr que nuestra ciudad, Vinaròs, se transforme en una ciudad universal y, todos los ciudadanos, todos, podamos realizar una vida plena en la misma. También la Asociación está involucrada en este aspecto, en pueblos y ciudades cercanos a Vinaròs. Los resultados positivos logrados en estas dos décadas han sido espectaculares. Ya iré desarrollándolo gráficamente en nuevas entradas.

COCEMFE MAESTRAT desde sus inicios, dándose cuenta de que la ciudad es el lugar donde cada ciudadano desarrolla su vida cotidiana, al mismo tiempo, advirtió que también es donde se encuentran la mayoría de las barreras, las cuales pueden limitar la autonomía, bienestar y la capacidad de elección de nuestros ciudadanos en múltiples facetas: cultura, actividades recreativas, deportivas, relativas a la información, etc.

La Asociación este tiempo está apostando por una ciudad accesible **pues, esto significa apostar por una mayor calidad de vida**, en la medida que los equipamientos, servicios y espacios son más cómodos, más seguros y más fáciles de usar y **por lo tanto, los ciudadanos logran su autonomía personal con más facilidad.**

También en su agenda, COCEMFE MAESTRAT, **lleva insistiendo mucho tiempo para que la accesibilidad se incorpore** como condición importante en la gestión municipal, y que se contemple como uno más de todos aquellos elementos de movilidad, comunicación y comprensión que conforman los espacios públicos, los servicios y los equipamientos municipales.

Como ya he dicho, todo lo que hace, **no es solamente para el colectivo**, su lucha es para toda la población. **Hoy por mí, mañana puede que sea por ti.** Aquel que piense que es un trabajo exclusivo para personas cuyo «medio de transporte» es la silla de ruedas, nada más lejos de la realidad, la Asociación tiene claro, como decía al principio, que las personas mayores, personas accidentadas y otros muchos colectivos, gracias a su trabajo en este sentido, pueden aprovecharse del mismo. Sus exigencias es el logro para todos los ciudadanos.

Quiero expresar que vamos a los colegios, institutos, universidades, donde realizamos prácticas en las sillas de ruedas con los alumnos y comprueban en primera persona, lo que un simple bordillo, una zona estrecha, un insignificante escalón, supone a la hora de acceder a un establecimiento o simplemente realizar un paseo por la ciudad y darse de bruces con la realidad que, de otra manera no repararían en el impedimento para ello. Os invito, si tenéis la oportunidad, a que realicéis una práctica en silla de ruedas, os ayudará, sin duda, a respetar aún más a todas las personas, que no tienen más remedio que ir en la misma.

Por todo lo dicho, la Asociación de Personas con Discapacidad COCEMFE MAESTRAT, está empeñada en que todas las ciudades y pueblos, sean universales. Vinaròs, pasito a pasito, lo va logrando.

SOY YO...

MANOLO CELMA



Si alguien tiene una discapacidad seguramente compartirá aspectos comunes con otras personas con discapacidad con el mismo diagnóstico. Pero de la misma forma que las personas compartimos muchas cosas comunes entre nosotros. Pero ni todos los españoles toreamos, ni todos somos unos vagos, ni todos

duermen la siesta, ni todos bailamos flamenco, ni nada por el estilo. Somos todos tan diferentes, tan diversos, que eso es lo que nos enriquece.

Nunca recuerdo de quien es la frase siguiente, pero creo que es básica para afrontar la diversidad: **Si has conocido a una persona con discapacidad, has conocido a una persona con discapacidad.** Y si son todos diferentes ¿Por qué hay que convertirlos a todos en lo mismo?...

Entre los muchos defensores del uso de la discapacidad, como forma de referirse a las personas con discapacidad, existe una corriente de pensamiento que dice que, hay que evitar convertir la palabra discapacidad como algo malo, ya que es parte inherente de la identidad del individuo como persona con discapacidad, implica que lo de la discapacidad es algo malo, que sería posible separar persona y discapacidad, como si de dos entes distintos se tratase. También es cierto que los debates sobre este tema son casi nulos, y que puede llevar a malas interpretaciones. Y aunque entiendo y respeto que alguien se quiera autodenominar como discapacitado o discapacitada, deberá también recordar cuál es su circunstancia, su entorno, su esencia y su yo soy, y deberá saber que, en ese mismo instante, va a recibir un juicio social negativo, y aumentará aún más la brecha social que, a priori, desea reducir con su reivindicación. Si nuestra sociedad fuese perfecta, creo que daría exactamente igual una cosa que otra. Ahora bien, nuestra sociedad es como es, adora excluir, dividir, segregar, crear grupos, clubes,..., y además el lenguaje es extraordinariamente poderoso, no olviden aquello de “¡Abran fuego!”, una frase que mandó a mucha gente al cementerio. Por eso creo que, si nos estamos partiendo el lomo por hablar de igualdad y equidad social, de derechos para todos, etc., no tengo claro quien **YO SOY**.

PORQUE... Yo soy más que una silla de ruedas, soy más que mi diagnóstico, soy más que mi enfermedad, soy más de lo que tus ojos puedan observar, soy más que una discapacidad, soy más que mi paraplejia, soy más que inmovilidad física, soy más que mi debilidad externa, soy más que la apariencia. A pesar de todo esto soy un ser humano como tú, siento y pienso del mismo modo, tengo emociones, y mi mente analiza mi entorno como cualquier ser pensante puede hacerlo, sé que hay personas que me pueden juzgar por su primera impresión hacia mí, sin embargo, eso sólo hace reírme de su estupidez y su ignorancia, prefiero seguir adelante, soy una persona como tú, espero que comprendas el motivo de este mensaje, no importa si tienes o no una discapacidad, solo quiero que te des cuenta que valemos igual y no estoy debajo de lo normal... ni valgo menos, ni soy menos capaz... solo funciono de manera diferente. **SOY YO.**



VOLUNTARIAT ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT COCEMFE MAESTRAT

“Voluntari és aquella persona que s’integra en una organització d’una forma lliure per ajudar en diverses activitats socials de manera altruista, respectant i potenciant la llibertat, els valors i les capacitats de les persones assistides”.



El voluntariat ha estat la base de l’associació des dels seus inicis, el motor que la va posar en marxa i que ha permès la seva evolució. Les persones voluntàries són una de les essències de l’associació. L’entitat ha seguit el seu camí i s’ha anat professionalitzant. Aquesta tasca d’atenció a les persones amb discapacitat i les seves famílies, feta de manera continuada i amb molta motivació i ganes de seguir endavant, ha estat possible també gràcies a les persones voluntàries que han aportat amb actitud positiva, afecte i caliu a totes aquelles activitats de les quals han format part.

A qui puc ajudar?

A persones amb diversitat funcional (física, intel·lectual, orgànica, sensorial) en qualsevol dels programes en actiu de l’associació.

Com puc ajudar?

En activitats de conscienciació i sensibilització, en esport adaptat, activitats d’oci, acompanyaments, etc.

Com puc ser voluntària?

Dirigeix-te a la seu de l’associació i t’informarem!

Des de l’entitat, en relació amb el procés de voluntariat, realitzem actuacions en els següents àmbits:

- Assessorament i orientació
- Informació d’ activitats, cursos, etc.
- Formació
- Activitats esportives
- Activitats d’oci
- Activitats de conscienciació
- Activitats d’acompanyament

Aprofitem aquestes línies per a fer un reconeixement a totes les persones voluntàries de l’entitat que han fet possible amb el seu esforç i dedicació, tirar endavant la normalització i plena inclusió de les persones amb discapacitat en tots els àmbits de la vida.

HO FEM POSSIBLE!

PROMOCIÓ DEL BENESTAR PSICOLÒGIC I PREVENCIÓ DE L'ESTRÈS FAMILIAR



Atenció individual i grupal per a persones amb discapacitat i les seves famílies

La **diversitat funcional** és un fenomen complex que s'entén com a resultat de la interacció entre les característiques de les persones que pateixen alguna malaltia o deficiència (física, psíquica i/o sensorial), i factors personals i ambientals (actituds negatives, inaccessibilitat, suport social limitat, estigma social, etc.).

Totes les persones amb diversitat funcional tenen les mateixes necessitats de salut que la població en general i, en conseqüència, necessiten tindre accés als serveis ordinaris d'assistència sanitària. En l'article 25 de la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat, es reconeix que les persones amb diversitat funcional tenen dret a gaudir del més alt nivell possible de salut sense discriminació.

Tanmateix, les persones que presenten qualsevol tipus de discapacitat, tenen **una major demanda d'assistència sanitària en general, i de salut mental en particular**, que aquelles persones que no presenten discapacitat i, per tant, també tenen més

necessitats insatisfetes en aquesta esfera. Els alts costos, l'oferta limitada de serveis i els obstacles físics són algunes de les barreres que dificulten e impedeixen el seu accés a la assistència sanitària i a les activitats de promoció de la salut i prevenció.

Els recursos assistencials disponibles en l'actualitat, no són suficients per a abordar la magnitud del problema, i la quantitat de persones usuàries a les que implica. Per tant, les diferents associacions d'afectats ens trobem en la necessitat de materialitzar la **creació i disseny de dispositius alternatius** que ofereixen i asseguren aquesta atenció per part de professionals externs especialitzats.

Des de l'Associació de persones amb discapacitat Cocemfe Maestrat s'ha dissenyat el Programa d'atenció i suport psicològic per a persones afectades de diversitat funcional i les seves famílies.

Aquest programa està en funcionament des de l'any 2015, i continua en marxa actualment amb la setena edició a disposició de les persones sòcies.

Recursos:

- 1- Grups de suport, ajuda mutua i auto ajuda:
 - Atenció a grups de persones afectades
 - Atenció a grups de mares, pares i familiars de persones afectades
- 2- Servei d'assistència psicològica per a l'auto ajuda:
 - Atenció individual de persones afectades
 - Atenció individual de mares, pares i familiars de persones afectades

Quins són els avantatges dels grups de suport?

- Increment dels **recursos personals i socials**
- Augment de la **capacitat per afrontar problemes** i esdeveniments estressants
- Increment dels **sentiments d'afiliació i validació personal**
- Promou l'establiment de **relacions socials estables** i positives
- Efecte protector en l'**autoestima i autoconfiança**
- Millora la **capacitat d'avaluar les situacions problemàtiques** i estressants de forma més realista
- Responsabilitzen a les persones sobre el **control de les seves pròpies vides**
- Generen un **potencial de canvi positiu** en la salut

ASISTENCIA Y AUTONOMÍA PERSONAL

Derechos de las personas con discapacidad

01 La Convención Internacional sobre los Derechos de las personas con discapacidad se firma en 2006 por la Asamblea General de Naciones Unidas

02 La Convención y su Protocolo Facultativo, entran en vigor en nuestro país desde el 3 de mayo de 2008 y forma parte plenamente del ordenamiento jurídico español

03 Se recogen los siguiente derechos:



Al igual reconocimiento como persona ante la ley



A la libertad y seguridad y que la existencia de una discapacidad no justifique en ningún caso una privación de la libertad



A la protección de la integridad personal (física y mental)



A la libertad de desplazamiento, a la libertad para elegir su residencia



A vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad



A la movilidad personal con la mayor independencia posible



A la educación inclusiva a todos los niveles



A participar en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte



Al resto de todos y cada uno de los Derechos Humanos



La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, COCEMFE, tiene clara su posición sobre la asistencia personal y la figura del asistente personal para personas con discapacidad física. Desde el punto de vista de COCEMFE, **la autonomía personal no es la mera expresión de un deseo**, es un derecho. Es la plasmación del mandato constitucional de nuestro estado social y de derecho y de los acuerdos internacionales vinculantes en materia de **derechos humanos que deben aplicarse**. Las personas con discapacidad tienen derecho a la vida independiente. Este derecho está amparado por los acuerdos internacionales de derechos humanos, como la Convención de los Derechos de las personas con discapacidad de la ONU, por la Constitución Española y por las leyes que la desarrollan.

Ninguna persona puede verse privada de su autonomía personal si no es excepcionalmente por un mandato judicial en el caso, por ejemplo, de las personas que cumplen condenas de privación de libertad en prisión. En cualquier otro caso, las políticas públicas deben encaminarse a la consecución de este objetivo mediante políticas activas que remuevan los obstáculos existentes para lograr la plena igualdad e inclusión de las personas con discapacidad. La misma identidad

personal de cada persona se construye a través del ejercicio de esa autonomía, por lo que su limitación es un grave ataque a su dignidad como ser humano.

La Ley en la Comunidad Valenciana dice que el servicio de prevención de las situaciones de dependencia tiene por finalidad prevenir la aparición o el agravamiento del grado de dependencia, mediante el desarrollo coordinado, entre los servicios sociales y de salud, de actuaciones de promoción de condiciones de vida saludables, programas de atención biopsicosocial y servicios de carácter preventivo y de rehabilitación dirigidos a las personas en situación de dependencia. El servicio de prevención de las situaciones de dependencia se desarrollará en el marco de los Planes Específicos de Prevención y de acuerdo con los criterios, recomendaciones y condiciones mínimas que establezca el Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Los servicios de promoción de la autonomía personal tienen por finalidad desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria. Son servicios de promoción de la autonomía personal aquellos que se encuentran debidamente acreditados por la Conselleria competente.

- Asesoramiento, orientación, asistencia y formación en tecnologías de apoyo y adaptaciones que contribuyan a facilitar la realización de las actividades de la vida diaria.
- Habilidad y desarrollo de la autonomía personal.
- Terapia ocupacional.
- Atención temprana.
- Estimulación y activación cognitiva.
- Atención biopsicosocial para personas con trastorno mental en Centros de Rehabilitación e Inserción Social.
- Promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía funcional, incluidos los productos técnicos y productos de apoyo.
- Apoyos personales y cuidados en viviendas tuteladas.
- Habilidad profesional y social prestada en centros ocupacionales y/o polivalentes para personas con diversidad funcional.

La asistencia personal aún no está completamente desarrollada en el estado español, sin embargo es uno de los elementos que, junto al cumplimiento efectivo de la normativa sobre la accesibilidad universal y el acceso pleno a las tecnologías de apoyo, es necesaria para llevar a la realidad el derecho de autonomía de las personas con discapacidad.

Desde COCEMFE defendemos la autonomía personal y vida independiente de las personas con discapacidad en todo el ciclo vital a través de acciones de incidencia sobre este derecho y el desarrollo de iniciativas para la promoción de la figura de la asistencia personal y la investigación en materia de dependencia.

Asistente personal

01
Las personas con discapacidad tienen derecho a la vida independiente (Convención de la ONU, Constitución Española, Ley de Autonomía Personal)

02
La figura de la persona asistente personal está recogida expresamente en la ley

03
Se trata de una persona que presta apoyo a otra persona, con discapacidad, a desarrollar su vida con independencia

04
No es la misma figura que la de persona cuidadora, va más allá. Se establece una relación individualizada entre persona asistente/persona asistida

05
No es una persona miembro de su familia o cónyuge

06
Es diferente y compatible con la prestación de un servicio de prevención de situaciones de dependencia, con la teleasistencia, la asistencia a un centro de día o un servicio residencial

LA PERSONA ASISTENTE

- La figura de la persona asistente personal está recogida expresamente en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia de España.
- Se refiere a una figura profesional que presta apoyo directamente a una persona con discapacidad para desarrollar su vida con independencia.
- No es la misma figura que la de persona cuidadora, va más allá. Se establece una relación individualizada directa entre persona asistente/persona asistida.
- No es una persona miembro de la familia o un cónyuge que ayuda, ni una persona voluntaria que hace compañía.
- Es diferente (y puede ser compatible, aunque no lo es en la mayoría de los territorios) de la prestación de un servicio de prevención de situaciones de dependencia, así como con la teleasistencia, con asistir a un centro de día o con la estancia en un servicio residencial.

La asistencia personal llega a la persona en forma de prestación económica. Tiene como finalidad la promoción de la autonomía de las personas en situación de dependencia en cualquiera de sus grados por razón de su discapacidad. El objetivo de

esta prestación es contribuir a la contratación de una asistencia personal que facilite a la persona que se beneficia de este servicio el acceso a la educación y/o al trabajo, o bien hace posible una mayor autonomía en las actividades básicas de la vida diaria, su inclusión y participación en la comunidad.

Hay varios tipos de Asistente Personal:

- 1.- Persona de Asistencia Terapéutica Infantil (PATI) para menores de 18 años.
- 2.- Persona de Asistencia para personas entre 18 y 64 años.
- 3.- Persona de Asistencia para mayores de 65 años.

¿Cuáles son los requisitos que debe cumplir la persona para beneficiarse de este servicio?

Las personas que tendrán derecho a obtener esta prestación económica de asistencia personal deben poseer acumulativamente estos requisitos:

1. Que hayan sido valoradas en cualquiera de los grados de situación de dependencia previstos en el Decreto 62/2017, por razón de su edad o discapacidad.
2. Que hayan sido declarados idóneos para la citada prestación de acuerdo con los criterios fijados por la Consellería competente en materia de dependencia. ¿Cuáles son estos criterios? Más abajo los enumeramos.
3. Que tengan cumplidos los 3 años de edad. No todas las comunidades autónomas ofrecen este servicio para menores de edad, en la Comunidad Valenciana, sí.
4. Que tengan capacidad por sí siendo mayor de edad, (o de no serlo, a través de su representante legal en el caso de personas menores de edad), para autogobernarse, controlar su vida, tomar decisiones y de comprometerse a tener una vida independiente, determinar los servicios que se requieran, ejercer su control e impartir instrucciones a la persona encargada de la asistencia personal. Esto quiere decir que, podemos pensar que sabemos lo que las personas con discapacidad quieren o necesitan pero, las personas con discapacidad en pleno juicio deben ser las que manifiesten cuáles son sus necesidades y que quieren, no se trata de lo que nosotros pensamos por mucho que creamos saberlo y los conozcamos.
5. Que el Plan Individualizado de Atención o PIA, como lo encontrareis escrito muchas veces, prescriba la idoneidad de esta prestación, de acuerdo con los requisitos fijados en el apartado 2 y suscrito en el correspondiente informe social. ¿Qué quiere decir? Pues que hayan sido declarados idóneos como comentábamos más arriba y que esté escrito que así se ha considerado.
6. Que cumplan los requisitos generales recogidos en el artículo 5 de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Aquí os dejamos la referencia BOE por si queréis consultarlo [BOE-A-2006-21990](#)
7. Tener un Proyecto de vida independiente.
8. Acreditar el cumplimiento de sus obligaciones de afiliación, alta y cotización a la Seguridad Social de la persona asistente en el caso de ser persona física por cuenta ajena, de acuerdo con la legislación vigente en la materia.

La ley en la Generalitat Valenciana dice que, la persona en situación de dependencia o su

representante legal podrá contratar la asistencia personal directamente (personas físicas), o a través de entidades privadas (personas jurídicas) debidamente acreditadas por la Consellería competente. Tanto si la contratación es directa como indirecta), la capacidad e idoneidad para prestar la asistencia personal se valorará directamente por la persona usuaria o su representante legal, en base a su libertad de contratación, sin que dicha valoración exima a la persona o personas encargada/s de la asistencia personal de la condición de reunir y acreditar los requisitos establecidos. ¿Qué quiere decir? Como hemos dicho, no existe un listado de características estándar que tiene que tener un asistente personal, cada persona a la hora de contratar, buscará lo que se ajuste a sus necesidades y a lo que quiera, al final, la persona que ofrece sus servicios como asistente personal puede también negarse porque no se ajuste lo que le piden a lo que puede o quiere ofrecer.

Los Servicios Sociales Generales realizarán un Informe Social de Entorno/Informe Social Técnico valorando la adecuación del recurso solicitado, es decir, que la prestación de asistencia personal responde a las necesidades de la persona dependiente. Será en el primer informe de seguimiento cuando valoren la idoneidad del/la Asistente Personal, es decir, que la persona o personas que prestan la asistencia personal lo hacen de forma apropiada al proyecto de intervención acordado.

La ley en la Comunidad Valenciana recoge un listado de requisitos base que debe cumplir la persona encargada de la asistencia personal y debe poder acreditar los siguientes requisitos:

1. Ser mayor de edad en la fecha de firma del contrato.
2. Estar empadronada en la Comunitat Valenciana.
3. Reunir las condiciones de capacidad e idoneidad para prestar la asistencia personal, que se valorarán directamente por la persona usuaria teniendo en cuenta su libertad de contratación, sin que dicha valoración exima a la persona encargada de la asistencia personal, de la obligación de reunir y acreditar los requisitos. La idoneidad tendrá que ser ratificada por los Servicios Sociales Generales en el primer informe de seguimiento.
4. Prestar los servicios mediante contrato laboral suscrito con la persona beneficiaria o su representante legal.
5. No ser cónyuge o persona con relación análoga a la conyugal, hijo o hija, padre o madre, así como personas acogedoras y parientes por consanguinidad o afinidad hasta el cuarto grado, con la persona beneficiaria.
6. En el caso de PATI, certificado negativo del registro de delincuentes sexuales (art. 13.5 de la Ley 1/1996 de protección jurídica del menor).
7. Será necesario acreditar que la persona propuesta como asistente personal cuente con alguna de las titulaciones recogidas en la Instrucción de la Dirección General de enero de 2020.

Debemos insistir en que las personas con discapacidad tienen derecho a disfrutar de su autonomía personal y llevar una vida independiente. En cuando a la figura del Asistente Personal, debemos convencernos de que es un derecho y qué como tal si no se ejerce hay que reclamarlo. Seguimos trabajando para que se cumplan los derechos, desarrollando iniciativas para la promoción de la figura del asistente personal y de lo relacionado con la dependencia.

Seguimos trabajando por los que lo necesitan y para hacer realidad un futuro en que estén contempladas todas las ayudas y recursos al alcance de todo el mundo sin necesidad de apelar a obligatoriedad de cumplir los derechos porque ya se esté cumpliendo.

Podéis encontrar más información sobre este y otros temas en <https://observatoriodelaaccessibilidad.es/>

DISCAPACITAT ORGÀNICA, FEM VISIBLE L'INVISIBLE.

La discapacitat orgànica és aquella produïda per la pèrdua de funcionalitat d'alguns sistemes corporals, que solen relacionar-se amb els òrgans interns o processos fisiològics, ja siguin de forma congènita o adquirida. És el cas de malalties renals (ronyó), hepàtiques (fetge) cardiopaties (cor), fibrosi quística (pulmons), malaltia de Crohn i malalties metabòliques (aparell digestiu); Limfedema (sistema limfàtic), hemofília (coagulació de la sang), lupus (sistema immune); i cefalees, migranyes, Alzheimer, Parkinson, trastorns de la son, fibromiàlgia o síndrome de fatiga crònica (sistema nerviós central). A la invisibilitat, la incomprensió familiar, social i laboral i la manca de reconeixement oficial per part de l'Administració es sumen problemàtiques diferents en cadascuna d'elles que suposen importants obstacles en la vida diària i influeixen en la qualitat de vida.



Símbol Internacional de la Discapacitat Orgànica
International Symbol of Organic Disability

El Símbol Internacional de la Discapacitat Orgànica (DisOrganic) és una obra de Domini Públic creada pel dissenyador Rafa Garcés que neix per acabar amb la invisibilitat d'aquest tipus de discapacitat.

Impulsat per la Confederació Espanyola de Persones amb Discapacitat Física i Orgànica (COCEMFE) com a entitat més representativa de la discapacitat orgànica de país, amb 35 organitzacions estatals, aquest símbol té com a objectiu socialitzar la discapacitat orgànica, conscienciar la població i els poders públics sobre seva existència i promoure la inclusió i l'empoderament de les persones amb aquest tipus de discapacitat a través de el coneixement i l'exercici de drets.

INFORMACIÓ I MANUAL D'ÚS

El símbol està creat perquè funcioni, des del punt de vista del disseny, en qualsevol suport. Per facilitar la seva reproducció i potenciar la seva visibilitat, disposa d'un manual d'ús.

El símbol és una obra de Domini Públic (compartida sota una llicència CC-Zero) i pot ser utilitzat lliurement per part de qualsevol persona física o jurídica que es refereixi a aquest tipus de discapacitat a tot tipus de publicacions, materials i suports.

A la web www.cocemfe.es podreu trobar un manual d'ús del pictograma de discapacitat orgànica així com les imatges en .jpg per utilitzar en els escrits, publicacions, web i premsa.

INSERCIÓ SOCIOLABORAL I OCUPACIÓ AMB SUPORT

L'ocupació amb suport com a estratègia per a la inserció sociolaboral de les persones amb discapacitat

L'activitat professional és fonamental en la vida de qualsevol persona i, en el cas de les persones amb discapacitat, té una gran importància perquè constitueix en si mateix un element integrador i normalitzador que pot millorar de manera considerable la qualitat de vida, l'autoestima i la redefinició de la persona.

A través de diferents programes, des de l'Associació de persones amb discapacitat COCEMFE Maestrats treballam la inserció sociolaboral de persones amb discapacitat, donant resposta a les seues necessitats concretes, facilitant informació i orientació específica, motivant en la recerca de feina i millorant aquells coneixements, habilitats i destreses que els porten a aconseguir la seua incorporació al mercat laboral i l'estabilitat necessària en el lloc de treball. El suport que es proporciona serà just i ajuda imprescindible que es necessita en cada cas, però sense oblidar en cap moment que és a la persona amb discapacitat a qui correspon assumir la responsabilitat i mantenir un paper actiu durant tot el procés.

Amb un model centrat en la persona, portem a terme la integració sociolaboral mitjançant itineraris personalitzats i l'ocupació amb suport, comptant amb quatre línies d'intervenció principals: Orientació i reorientació Vocacional, Acadèmica i Professional; Activitats formatives en competències transversals, tècniques i digitals; Intermediació Laboral; Ocupació amb suport.

L'objectiu fonamental de l'Ocupació amb Suport és la inserció laboral en el mercat ordinari de persones amb discapacitat amb especials dificultats d'inserció. Es pot desenvolupar de manera eficaç una ocupació en entorns de treball si les persones amb discapacitat compten amb el suport i el seguiment necessaris. Els projectes que desenvolupem en el que es treballa des de la metodologia de l'ocupació amb suport inclouen les accions d'orientació, assessorament i acompanyament a la persona amb discapacitat; acostament i ajuda mútua entre la persona treballadora, qui contracta i el personal de l'empresa que compartisca tasques amb ella; suport a la persona treballadora en el desenvolupament d'habilitats socials i comunitàries, de manera que pugua relacionar-se amb l'entorn laboral en les millors condicions; formació específica en les tasques del lloc de treball; seguiment i avaluació del procés d'inserció per a la detecció de necessitats i la prevenció de possibles obstacles; assessorament i informació a l'empresa sobre les necessitats i processos d'adaptació del lloc de treball.

Durant el 2020, des de l'àrea d'inserció sociolaboral de COCEMFE Maestrats, vam portar a terme 3 programes: Inserció sociolaboral per a persones amb discapacitat, mitjançant l'orientació professional i l'ocupació amb suport; Desenvolupament de l'ocupabilitat de dones en diversitat funcional del Baix Maestrats; i Itineraris integrats en persones amb discapacitat centrats en la persona. A pesar de la circumstància difícil a causa de la pandèmia, 21 persones es van formar a través dels nostres programes i es va aconseguir la inserció de 15 persones.

Aquests programes van ser cofinançats per l'Ajuntament de Vinaròs, Ajuntament de Benicarló, Ajuntament de Peníscola, Diputació de Castelló, Fundació Caixa Castelló, Conselleria d'Igualtat i Polítiques inclusives i per la Unió Europea a través del Programa Operatiu del Fons Social Europeu (FSE) de la Comunitat Valenciana 2014-2020.

Conociendo la enfermedad Charcot-Marie-tooth



La enfermedad Charcot-Marie-Tooth, conocida también como neuropatía motora y sensitiva hereditaria, es un grupo de trastornos que causan lesiones en los nervios. Los síntomas suelen aparecer en la adolescencia o la adultez temprana, aunque pueden darse en la mediana edad. Hay más de 90 tipos de CMT, cada uno causado por una mutación distinta y, desgraciadamente, cada año se descubren más, afectando a cerca de 2.8 millones de personas.

Esta enfermedad provoca que los músculos sean más débiles y pequeños, puede causar pérdida de sensibilidad, contracciones musculares y dificultad para caminar. Es común también que haya deformidad en los pies, los conocidos dedos en martillo y/o los arcos plantares altos. Los primeros síntomas suelen ser en las piernas y los pies, aunque a la larga pueden afectar manos y brazos. Casi nunca afecta a nivel cerebral.

El CMT causa debilidad y entumecimiento que por lo general empieza en los pies.

- Deformidad del pie (pies arqueados);
- Caída del pie (incapacidad para mantener el pie horizontalmente);
- Modo de andar “golpeados” (pies golpean el suelo al caminar debido a la caída del pie);
- La pérdida de músculo en las piernas, lo que lleva a pantorrillas muy delgadas;
- El entumecimiento en los pies;
- Problemas de equilibrio.

A veces, la mutación que causa el CMT ocurre espontáneamente durante el proceso que produce los óvulos o esperma. En estos casos raros, un niño tendrá CMT aunque ninguno de los padres tenga CMT. Si un niño tiene una mutación espontánea, él/ella puede pasarle la mutación a su descendencia.

Las cosas en nuestro entorno no causan CMT. El CMT no es contagioso. El CMT se hereda. Las formas más comunes de CMT se transmiten de una generación a la siguiente, lo que significa que es heredada predominantemente. Algunas formas de CMT se heredan recesivamente.

¿Cuál es el pronóstico?

El CMT empeora lentamente con la edad, la progresión rápida es poco frecuente. Los problemas con la debilidad, entumecimiento, dificultad con el equilibrio, y problemas ortopédicos pueden progresar hasta el punto de causar incapacidad. El dolor puede ser un problema, como un resultado directo de la neuropatía o como consecuencia de problemas ortopédicos. Otras complicaciones potenciales incluyen los siguientes:

- Incapacidad progresiva para caminar debido a la debilidad, problemas de equilibrio, y/o problemas ortopédicos;
- Disminución progresiva para usar las manos con eficacia;
- Lesiones a áreas del cuerpo que tienen sensación disminuida.

Los problemas con la debilidad, entumecimiento, dificultad con el equilibrio, y problemas ortopédicos pueden progresar hasta el punto de causar incapacidad. El dolor puede ser un problema, como un resultado directo de la neuropatía.

Todos los tipos tienen síntomas similares pero no todos experimentan todos los síntomas ni la gravedad de los síntomas es la misma y varían mucho de una persona a otra.

El CMT se suele notar por primera vez en forma de debilidad en el inferior de las piernas o por deformidades en los pies, pero no solo por esto se hace el diagnóstico, sino que se debe acudir a un

neurólogo para que haga un examen físico en busca de señales de debilidad y pérdida de sensibilidad.

¿Cómo se gestiona y trata el CMT?

El CMT se gestiona desde la multidisciplinariedad, es decir, con el conjunto de profesionales médicos de las distintas especialidades y otros profesionales.

Se podría decir que, primeramente, los pacientes después del diagnóstico neurológico se dirigen a un podólogo, un ortopedista, un cirujano ortopédico, una física terapeuta o una terapeuta ocupacional. Estos últimos son muy importantes ya que, es muy necesario para las personas con CMT realizar ejercicios que fortalezcan la musculatura que no ha sido afectada y aprender a conservar energía.

Además, el fisioterapeuta puede diseñar un programa de ejercicios específico a cada caso, adaptado a su flexibilidad y fortaleza. Es muy importante mantener el movimiento, la fuerza muscular y la flexibilidad que tienen, por ello se recomienda la terapia física y el ejercicio, pero este de una forma moderada. Un excelente ejercicio es nadar o la terapia en el agua. La actividad moderada y el ejercicio pueden ser beneficiosos, pero las personas con CMT deben ser conscientes de sus limitaciones, evitar actividades extenuantes y el exceso de trabajo.

En el momento actual no hay cura para la CMT, pero si hay muchos tratamientos que pueden producir una mejora considerable en la calidad de Vida y la función en los pacientes de CMT. Además del ejercicio y la fisioterapia, el uso de aparatos o prótesis en una forma de corregir que no es invasiva y puede corregir posibles alteraciones en el caminar.

Por último, el paciente puede decidir su para el cuidado de sus pies/piernas, es hacerse una cirugía para corregir problemas progresivos o estabilizar los pies. La parte contraproducente de esto, es el proceso largo y, a veces difícil, que suponen las recuperaciones de estas cirugías.

Para algunas personas con CMT, un problema que aparece es el dolor, un dolor que puede manifestarse de muchas formas, repentinamente, como un dolor agudo o un dolor continuo que se vuelve crónico. Este dolor debe ser abordado por un profesional. Las causas que provocan este dolor también son distintas, por tanto cada dolor se abordará de forma distinta y con distintos tratamientos. Se puede decir que no hay un dolor concreto asociado con la CMT, sino que se manifiesta de forma personal a cada caso.

Las personas con CMT son individuos sanos y deben trabajar para mantener esa salud. Esto implica también aprender a decir que NO cuando la tarea les agobia y delegar, por su bienestar, en las personas de su entorno cuando sea posible si una tarea les genera malestar. El manejo del estrés es importante para mantenerse sanos. Cualquier discapacidad puede tener efecto en lo que la gente piensa y siente acerca de si mismo. Ante una enfermedad como la CMT, que puede ser invisible, puede causar depresión en las personas que la padecen por lo que sienten al respecto. Pueden sufrir problemas de autoestima y ver afectada su vida social y su relación con el entorno. Al ser un proceso de pérdida que puede resultar progresivo, la forma de afrontarlo puede generar un nuevo duelo con cada pérdida o empeoramiento.

Actualmente sólo existen seis centros de referencia para la atención de las enfermedades neuromusculares raras en España, tres en Cataluña, y uno en Madrid, en Valencia y en Andalucía.

Grados de discapacidad por Charcot-Marie-Tooth

Con el fin de expedir un certificado de discapacidad por Charcot-Marie-Tooth, hay que consultar el capítulo 3 del RD 1971/1999: Sistema nervioso.

Específicamente, en lo relativo a 'Alteraciones motoras y sensoriales'. Estas deben documentarse en función de cómo afectan a la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

Dichas alteraciones se valorarán siguiendo los criterios de las Tablas 3, 4 y 5. Y se podría alcanzar hasta un 75% de discapacidad.

Diferentes síntomas, misma enfermedad

Ellos tienen CMT* la enfermedad rara neuromuscular más común

Dificultad en el tacto y pies

Disminución de movilidad y pérdida de fuerza

Problemas de equilibrio

cmt-awareness.com

*Charcot-Marie-Tooth es una enfermedad neuromuscular hereditaria que afecta a 1 de cada 2500 personas en todo el mundo





panthera.



ORTOPEDIA TÉCNICA

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

AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964. 40.22.83