

# ANDADE

**Boletín informativo**



Redacción: Delegación en Canarias de ANDADE

Dirección: MARIANO AYALA

**Numero 46**

**2ª quincena, mayo 2014**



**SANIDAD**

**NACIONAL**

**INTERNACIONAL**

**DEPORTE**

**FOTO DEL DIA**

**CURIOSIDADES**

**OTROS**

**PARTICIPACION**

**MAS NOTICIAS EN  
WWW.ANDADE.ES**

## **Sacyl prevé ampliar los contratos de servicios que prestan discapacitados**

El consejero de Sanidad, Antonio María Sáez, ha expresado hoy en Segovia, durante su visita a la lavandería industrial de Flisa, que presta servicio a varios hospitales de la Comunidad, su intención de ampliar este tipo de contratos reservados para empresas que emplean a personas discapacitadas.

Antonio María Sáez ha realizado la visita a esta empresa que emplea a 104 personas y pertenece al grupo Fundosa en compañía del director general de la planta, Cristóbal Cuevas, y el delegado territorial de la ONCE en Castilla y León, Ismael Pérez Blanco.

En declaraciones a los periodistas, Sáez ha explicado que el Ejecutivo autonómico tiene el acuerdo de reservar algunos de los contrato que convoca a los centros especiales de empleo, para intentar garantizar el mantenimiento de los 4.500 puestos de trabajo de personas con discapacidad que trabajan en ellos.

La planta de lavandería industrial, líder en el sector, es un centro especial de empleo, con 104 personas de plantilla, de las que el 91% tienen algún tipo de discapacidad, muy por encima de lo que marca la normativa que regula los centros especiales de empleo, según su director.

En opinión del consejero, antes de que la Consejería de Sanidad estableciera estos contratos, Flisa era muy competitiva y conseguía los contratos de su departamento en las licitaciones normales, al que factura actualmente por encima de los cuatro millones de euros.

Creada hace siete años, entre otros clientes, Flisa cuenta con seis grandes hospitales de Castilla y León y otros de la Comunidad de Madrid, principalmente del noroeste.

El consejero de Sanidad ha expresado la intención de su departamento de ampliar los contratos dentro del compromiso que mantiene con las personas con discapacidad y las empresas de economía social.

Ha insistido en que este acuerdo de la Junta de Castilla y León de reservar contratos a estos centros "es muy innovador en España y nos permite garantizar adquisición de servicios, principalmente de lavandería".

Sáez ha añadido el "compromiso de la Junta de Castilla y León con la economía social y, sobre todo, con los centros especiales de empleo, de los que esta lavandería es un

ejemplo, en la medida que va muy por encima de los porcentajes de personas con discapacidad".

A su juicio, "en estos momentos de crisis y grandes dificultades para la sociedad es una gran satisfacción que se desarrolle esta iniciativa social, haya ampliado sus prestaciones, siendo también una empresa que ha permitido garantizar su competitividad".

En cuanto al cumplimiento del cupo de personas con discapacidad en la Administración, el consejero ha matizado que "no siempre se cubre porque estas personas también tienen que aprobar las correspondientes oposiciones".

En cuanto al sector privado, Sáez ha asegurado que se revisa "que garantice el cumplimiento de que las empresas con más de 50 trabajadores cuenten con un 2% de personas con discapacidad o tengan relación con centros especiales de empleo"

## **Paraplégicos se beneficiará de una técnica que reduce la atrofia muscular en discapacitados ideada por UEMC y**

### **Aspaym**



Una investigación conjunta de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC) de Valladolid y de Aspaym ha permitido desarrollar una técnica que combina las terapias de vibración y electro estimulación para paliar los problemas de salud derivados de la pérdida de masa muscular y capilares sanguíneos que sufren los discapacitados físicos postrados en una silla de ruedas. Del proyecto se beneficiará el Hospital de Paraplégicos de Toledo.



Así, en el próximo mes de junio se presentarán los primeros resultados de este proyecto en el que se demuestran los beneficios de aplicar la vibración y electro estimulación de forma conjunta y no por separado.

El profesor de Ciencias de la Salud de la UEMC y director del Centro de Investigación en Discapacidad Física (Cidif), Juan Azael Herrero, ha explicado que, como consecuencia de su lesión y de pasar mucho tiempo en la silla, las extremidades inferiores de estas personas sufren problemas musculares y circulatorios que a menudo desembocan en úlceras por presión que generan riesgo de hospitalización y, en determinados casos, incluso la amputación de estas extremidades.

Otra consecuencia de su situación es el aumento de afecciones por osteoporosis debido a la peor circulación de la sangre, de modo que ante cualquier caída al ser trasladados de la

silla de ruedas a un vehículo, otra silla o a una cama, se incrementa el riesgo de fractura que posteriormente "tarda más en curarse" debido también a dicha circulación deficiente.

Por ello, es importante mantener la musculatura y la red capilar por medio de ejercicios de lo que comúnmente se conoce como gimnasia pasiva y que se basa en el empleo de estas terapias de electroestimulación y vibración, tal como ha explicado Herrero en declaraciones realizadas a Europa Press.



FINANCIADO POR LA JUNTA

El experimento, financiado por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, ha consistido en el estudio de los resultados de distintos protocolos de esta técnica combinada en gente sana por parte de la UEMC y de gente con discapacidad por parte de Aspaysm, tras lo que se compararon y se procedió a aplicar el "más eficaz" durante doce semanas.

La investigación ha servido como proyecto de la tesis doctoral del exalumno de la UEMC y graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Héctor Menéndez.

Los resultados del estudio también podrían beneficiar a aquellos lesionados medulares que no pueden mover los brazos, aunque el profesor Herrero ha puntualizado que estas extremidades superiores no sufren lo mismo que las inferiores, ya que las piernas "sufren la presión del cuerpo humano sobre los hierros de la silla", algo que "no parece importante", pero que a la larga "resiente" estas extremidades.

De este proyecto también se beneficiará el **Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo**, con el que se compartirán los resultados del estudio, ya que en su consecución ha participado el investigador de este centro Ángel Gil, junto con otros dos de la UEMC y dos más de Aspaysm.

## **NACIONAL**

### **4.021 personas con discapacidad encontraron trabajo con Cocemfe en 2013**



La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Cocemfe) y sus entidades miembros lograron durante el año 2013 que un total de 4.021 personas con discapacidad del país encontraran trabajo.

La organización quiere poner de manifiesto estos datos con motivo del Día Mundial del Trabajo.

La intermediación realizada por la red nacional de Servicios de Integración Laboral (SIL) de Cocemfe permitió mantener con respecto al año anterior el número de inserciones conseguidas, redoblando los esfuerzos del personal técnico de cada oficina debido al periodo de profunda crisis que seguimos viviendo.



"A pesar de las ligeras mejoras que está experimentando el mercado laboral para las personas con discapacidad, la situación es manifiestamente discriminatoria para nuestro colectivo, con un elevado número de personas desempleadas que sigue estando en una situación de gran desventaja frente al resto de la ciudadanía", explica el presidente de Cocemfe, Mario García.

Aunque el 97% de las personas usuarias de los SIL de Cocemfe tiene experiencia laboral, el 45% de ellos son parados de larga duración, según los datos obtenidos a través de los itinerarios de formación y empleo diseñados en 2013.

Estos resultados y la experiencia de cerca de 20 años proporcionada por los Servicios de Integración Laboral de la Confederación avalan la reivindicación de Cocemfe dirigida a los ministerios de Empleo y Seguridad Social y de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para que pongan en marcha de un Plan Integral de Empleabilidad de las Personas con Discapacidad.

Dicho plan debe ser una sólida estrategia de acción que regule y fomente el empleo y servir de marco para los planes autonómicos con el fin de conseguir la máxima empleabilidad y activación de este sector de la población.

Entre otras cuestiones, el plan debería incrementar y facilitar la colaboración público-privada; potenciar los servicios de intermediación y orientación; dar cobertura a todos los aspectos relacionados con la empleabilidad de las personas con discapacidad, especialmente la formación, el apoyo a la contratación y a la consecución de empleo estable y socialmente justo; y además fomentar la colaboración empresarial.



"Desde Cocemfe apostamos por incrementar las bonificaciones y apoyos existentes a la contratación, así como las inspecciones de trabajo para que las empresas cumplan de una vez los cupos de reserva establecidos desde hace más de 30 años, y si no, que se apliquen las

sanciones previstas en la legislación", apunta Mario García.

El trabajo en materia de formación y empleo de Cocemfe y sus entidades en 2013 serán presentados durante la celebración de la Asamblea General Ordinaria de la Confederación que tendrá lugar el próximo 7 de junio en el Hotel Rafael Atocha (C/ Méndez Álvaro 30-32, Madrid), contando en su inauguración a las 10:30 horas con la participación de un representante institucional del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Durante el evento también se analizará el trabajo realizado en otras áreas durante 2013, así como la evolución de las últimas políticas relacionadas con el sector de las personas con discapacidad física y orgánica y cómo está afectando la crisis económica a este colectivo.



[www.ortopediaclinicapoyatos.com](http://www.ortopediaclinicapoyatos.com)

Avda. Barcelona 41 , 29010 , Málaga ,  
TLF /FAX : 952 279 968 ; 952 273 099  
Móvil : 627 954 692

Empresa  
malagueña  
certificada en  
productos Otto  
Bock :

C-Leg  
Genium  
MyoBoy  
E-Mag

### PROMOCION SOCIOS ANDADE

VALIDA HASTA 31/12/14

Prótesis C-Leg + Pie Tritón o similar + Adaptador y  
cargador + Tubo + Encaje Silin

PVP : 29.000 € + (10% IVA)

Garantía 3 años , ampliación de garantía a 5 años para  
socios sin coste alguno, valorada esta ampliación en  
9.000 €



### OFERTA

Los responsables técnicos de nuestra empresa han desarrollado un sistema para poder probar esta prótesis (rodilla) con los encajes originales del paciente previa cita al nº tlf : 952279968 , podrán probar este producto sin coste adicional.

## **CERMI Madrid reclama un crecimiento económico con empleos dignos para las personas con discapacidad**



CERMI Comunidad de Madrid reclama, con motivo del Día Internacional del Trabajador, que se celebra mañana, 1 de mayo, un crecimiento económico que no precarice a los/las trabajadores, especialmente a los que tienen discapacidad y tienen mayores dificultades de inserción laboral, dado que registran una tasa de desempleo del 33,1%, un porcentaje hasta ocho puntos mayor que la tasa que registra la población general.

Precisamente, el Comité madrileño cree necesario incidir, aprovechando la conmemoración de esta efeméride, en que el salario bruto anual medio de las personas asalariadas con discapacidad es hasta un 10% menor que el que perciben las personas sin discapacidad, porcentaje que se incrementa en función de otras variables, como la de género, y que da lugar a mayores desigualdades.



Asimismo, es importante reparar en que pese al descenso muy leve que ha registrado el número de personas paradas a nivel estatal en el primer trimestre de este año, con una disminución en esta cifra de 2.300 desempleados/as, en el colectivo de personas con discapacidad esta tendencia a nivel estatal apenas se consolida e incluso se invierte.

Tanto es así que, en la Comunidad de Madrid, según los últimos datos de desempleo en el colectivo (de febrero de 2014), hay un total de 13.375 personas con discapacidad en situación de desempleo, una cifra que supone un aumento en un año de un total de 874 personas, lo que se traduce en un incremento en la cifra de parados/as con discapacidad del 7,03%.

Es importante señalar que el desempleo en la región afecta en mayor medida a las mujeres que a los hombres, dado que, del total de personas desempleadas en la Comunidad, el 50,36% son mujeres. Por tipos de discapacidad, la física representa el 61,84% de desempleados/as en la región (8.271 personas), la psíquica el 24,02% (3.213) y la sensorial el 13,60% (1.819).

### **CONTRATOS TEMPORALES Y SECTORES**

Por otro lado, también destaca que la mayor parte de la contratación que registra el colectivo es temporal, frente a otro tipo de contratación, como la indefinida. En este sentido, solamente en los dos primeros meses del año un total de 182 contratos de los 759

registrados en el colectivo de personas con discapacidad fueron indefinidos, siendo los 577 restantes temporales (en las distintas modalidades).

Por grupos de edad, la mayor incidencia del desempleo en el colectivo se produce en el rango de edad que oscila entre los 30 y los 54 años, dado que en este tramo de edad se ubican un total de 8.747 personas desempleadas con discapacidad.

El Comité madrileño también desea llamar la atención sobre el hecho de que en la Comunidad de Madrid el sector servicios es el que registra más desempleo de personas del colectivo, en concreto un 77,39%, frente 8,67% del que se contabiliza en el sector industria o el 6,49% de la construcción.

Por último, el CERMI Comunidad de Madrid reitera que es necesario un mayor esfuerzo, desde todas las áreas y a todos los niveles, que permita aminorar la precarización del empleo para los trabajadores y trabajadoras con discapacidad, que ya registran mayores dificultades, en muchas ocasiones por las barreras sociales y los prejuicios y estereotipos, para acceder a un puesto de trabajo de forma normalizada.



## ORTOPEDIA ARTURO EYRIES, S.L.

(FRENTE AL AMBULATORIO)

*Nuevo enfoque en la protetización en la ortopedia*

**ARTURO EYRIES**

- Valoración y confección de encajes de prueba gratuita (según casos)
- Prueba gratuita de componentes protésicos (pies y rodilla) de los mejores fabricantes de prótesis: Otto Bock, Medi, Ossür, Endolite, etc.
- Alquiler de material
- Fabricación a medida de plantillas y aparatos
- Arreglo de sillas eléctricas
- Ayudas técnicas

Avda. Medina del Campo, 19  
Tel. y Fax 983 23 36 08  
Tel. 983 01 36 33  
47014 VALLADOLID  
[gerencia@ortopediavidal.es](mailto:gerencia@ortopediavidal.es)  
[www.ortopediaarturoeyries.com](http://www.ortopediaarturoeyries.com)  
**facebook**

**HORARIO:**  
DE 9:00 a 14:00 horas  
DE 16:30 a 20:00 horas  
**SABADOS CERRADO**



## **INTERNACIONAL**

### **Prótesis de brazo de última generación ya está a la venta en EE.UU.**

**telesUR**

Este novedoso sistema viene a remplazar el diseño y el manejo de anteriores prótesis, puesto que puede realizar múltiples movimientos de manera simultánea mediante señales eléctricas. Estas prótesis de alta tecnología también se desarrollan en Venezuela.

Los primeros ejemplares de la prótesis de alta tecnología del brazo, “DEKA Arm System” fueron aprobados para su venta este viernes por la Agencia estadounidense para el control de los medicamentos (FDA).



Este novedoso sistema viene a remplazar el diseño y el manejo de anteriores prótesis, puesto que puede realizar múltiples movimientos de manera simultánea mediante señales eléctricas.

El proceso de funcionamiento parte de un electromiograma que permite, con electrodos ubicados a pocos centímetros de la parte en la que se engancha el brazo artificial, detectar la actividad eléctrica que producen las contracciones musculares.

Los electrodos son los que envían las señales eléctricas a un chip ubicado en la prótesis que las traduce en movimiento específicos, pero normales de la extremidad.

Esta innovación no solo se ve en Estados Unidos; recientemente un venezolano creó una prótesis de brazo capaz de cumplir las mismas funciones cotidianas de una extremidad humana.

Ángel Sanguino reside en la ciudad de Caracas (zona central de Venezuela) y su invento tiene la capacidad de imitar las tareas de un brazo humano tales como, encender la luz, sujetar el teléfono, subir y bajar el codo, e incluso manejar un carro.

Los movimientos los puede realizar a través de un sensor adaptado a la clavícula humana. Por ahora está programado para recibir algunas órdenes, pero colocando una memoria podría aumentar sus funciones a más de 16.

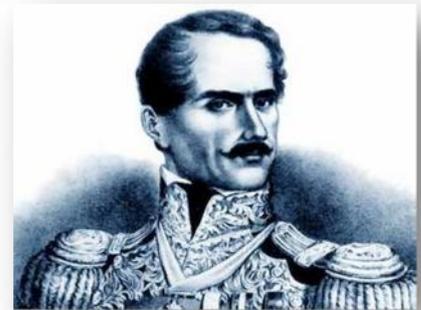
## Museo texano reclama prótesis de Santa Anna

Un museo de Texas ha solicitado a otro en Illinois, la entrega de la pierna artificial que alguna vez utilizó el general Antonio López de Santa Anna y que perdió al realizar una rápida huida en la batalla de Cerro Gordo, Veracruz, en 1847.

La popular prótesis que se encuentra en el Museo Estatal Militar de Illinois, en la comunidad de Springfield, está siendo reclamada por el Museo de Historia de San Jacinto, ubicado en el sitio histórico estatal de la Batalla de San Jacinto, en el este de Houston, Texas.

El mes pasado, el Museo de Historia de San Jacinto lanzó una petición en el sitio de internet de la Casa Blanca, con la esperanza de obtener cien mil firmas y forzar a la administración del presidente Barack Obama a intermediar el asunto.

En la petición, la institución planteó que la pierna de madera y corcho utilizada por Santa Anna, debería sumarse a otros elementos históricos que se guardan en el museo de Texas.



La solicitud no logró captar las firmas requeridas por la Casa Blanca dentro del plazo de 30 días que fueron establecidos. Sin embargo, si atrajo la atención hacia el reclamo de que la pierna artificial de Santa Anna debería ser reubicada a Texas y exponerse en el sitio donde los independentistas texanos lo derrotaron en 1836, logrando así que Texas obtuviera su independencia de México.

Aun así, el Museo Estatal Militar de Illinois reiteró esta semana que el artefacto es propiedad del estado de Illinois y continuará siendo exhibido en esa institución.

“Sabemos que Santa Anna es muy importante en la historia de Texas, pero está aquí y se va a quedar aquí. Uno no comercia con los artefactos”, dijo Bill Lear, curador del museo de Illinois.

Aunque Texas ha codiciado la pieza durante años, oficialmente el Estado no tiene ningún derecho real sobre ella.

Santa Anna tenía sus dos piernas originales cuando lideró las fuerzas mexicanas contra los independentistas texanos y perdió la guerra y el territorio en la Batalla de San Jacinto, en 1836.

Santa Anna comenzó a utilizar la prótesis dos años después de su derrota en Texas, al perder su pierna izquierda a causa de un cañonazo durante la denominada Guerra de los Pasteles, entre México y Francia, en 1838.

La lesión ayudó a impulsar de nuevo la imagen de Santa Anna, otorgándole la fuerza política necesaria para volver al poder luego de su capitulación en Texas.

En 1847, durante la guerra contra Estados Unidos -que culminaría un año después con la cesión de casi la mitad del territorio mexicano-, Santa Anna fue sorprendido por un batallón de soldados estadounidenses en la Batalla de Cerro Gordo, volviendo a perder su pierna, ahora la artificial.

De acuerdo con las crónicas de entonces, el general estaba comiendo un pollo rostizado dentro de su carroza y se había quitado la prótesis por comodidad, cuando el Cuarto Regimiento de Soldados de Illinois los sorprendió por la retaguardia.

Santa Anna logró escapar con la ayuda de sus soldados, quienes lo acarrearón en hombros. Los soldados de Illinois encontraron en el lugar unos 16 mil dólares en oro, que iban a ser destinados a la paga de los soldados mexicanos, la pierna artificial y el pollo que Santa Ana se iba a comer.

Los soldados entregaron el dinero a sus superiores, se comieron el pollo y se apropiaron de la prótesis.

Las tropas regresaron a Illinois, donde el pueblo de Griswold fue rebautizado con el nombre de Cerro Gordo en conmemoración de la batalla.

El regimiento de voluntarios fue convertido luego en la Guardia Nacional de Illinois y su trofeo de guerra, la pierna artificial de Santa Anna, está depositada ahora en el Museo de la Guardia, en el campo Camp Lincoln, en Springfield.

# ottobock.

## DEPORTE

### Llovera y Haro participan en la prueba gallega del Campeonato de España de Rallye



Albert Llovera-Àlex Haro acabaron el I Rallye Concello de Curtis con excelentes sensaciones a pesar de la séptima posición en la clasificación final del Grupo N. "La prueba ha sido muy dura y hemos luchado hasta el final para estar entre los mejores del Grupo N. El pinchazo nos ha hecho perder un par de posiciones pero estamos muy contentos de cómo se ha desarrollado el rallye", afirmaba Llovera.



Los ganadores de la prueba gallega del Campeonato de España de Rallyes sobre tierra fueron el equipo formado por Amador Vidal-Francisco Lema (VW Polo), que en su retorno fugaz a la competición demostraron que siguen siendo muy competitivos. En esta clasificación absoluta la segunda y tercera plaza fueron precisamente para los primeros triunfadores del GN, Solans-Ibañez y A.Villanueva-Sánchez. Se preveía un trazado duro y selectivo para las mecánicas y, tal como confirmaba Albert, las previsiones se cumplieron. Fueron numerosos los abandonos por diferentes causas, entre ellos cabe destacar los de pilotos con opciones al triunfo como el campeón de la especialidad Xevi Pons, Benito Guerra o Nani Roma. Las pistas presentaban tramos muy rotos y con mucha humedad, aunque en la recta final de la prueba en algunas zonas apareció un poco el polvo.

### Nueve medallas en la primera prueba de la Copa del Mundo de Ciclismo



La selección española regresó con nueve metales —dos oros, cinco platas y dos bronces— de la primera prueba de la Copa del Mundo de Ciclismo Paralímpico, celebrada en Castiglione della Pescaia, en la región italiana de Toscana. En total, se dieron cita 318 participantes de 36 países, entre ellos seis ciclistas y cuatro tandems españoles.

Según informa el Comité Paralímpico Español, la barcelonesa Raquel Acinas (WC2) fue una de las grandes protagonistas de la competición, con una medalla de oro y otra de plata que la sitúan como líder de la clasificación. En la primera jornada, la española se hizo con la plata en la prueba contrarreloj, al finalizar a apenas un segundo de la holandesa Ayda Norbruys. Al día siguiente, en la prueba en línea, Acinas sufrió una caída en la primera vuelta, en una

rotonda a la entrada de la ciudad. Sin embargo, logró restablecerse y recortar distancias a las tres ciclistas de su clase que marchaban por delante. A falta de tres vueltas, alcanzó al grupo de cabeza y se impuso con claridad en la llegada al sprint.

El tándem de Ignacio Ávila—Joan Font, vigente campeón de la copa del Mundo, también logró un buen papel en esta prueba. En la prueba contrarreloj, consiguieron la victoria con 5 segundos de ventaja sobre los hermanos Pizzi, que fueron segundos, y 14 sobre los españoles Christian Venge—David Llauradó, medallistas de bronce. En la prueba en ruta, en cambio, los tándems tuvieron peor fortuna: Ávila—Font se cayeron y Venge—Llauradó sólo pudieron ser quintos.

Dos segundos puestos logró el valenciano Maurice Eckhard en la clase MC2, que le valen para liderar de momento la clasificación de la Copa del Mundo de su categoría. Además, el barcelonés Juanjo Méndez se hizo la plata en la contrarreloj MC1, que contó con 15 participantes, a sólo 30 segundos del alemán Michael Teuber. En la ruta terminó cuarto.

En la última prueba de la competición, la de fondo para tándems, llegaba la quinta plata para España de manos de Pepi—Benítez—Judit Masdeu. En el último sprint sólo fueron superadas por las inglesas Lore Turrham y Corinna Hall.

En triciclos T1, Aitor Oroza conquistó una medalla de bronce en la ruta, tras descolgarse en la salida de los dos favoritos pero mantener las distancias con sus perseguidores. En la lucha contra el crono, sin embargo, sólo pudo ser cuarto, a 4'26" del ganador.

“El balance general del equipo es excepcional y seguimos con unos resultados muy buenos en una prueba que ha tenido un nivel altísimo en cuanto a la cantidad y a la calidad de los ciclistas”, indicó el seleccionador nacional, Félix García Casas.

La Copa del Mundo de Ciclismo Paralímpico de 2014 finalizará a finales de julio en España, con la celebración de la contrarreloj y la prueba en ruta de Segovia, en las que volverán a participar ciclistas de todas las clases.

## **Más de 900 alumnos participan en la jornada final del programa “Deporte Inclusivo en la Escuela”**

**elEconomista.es**

La semana pasada tuvo lugar en Madrid y Barcelona la jornada final del programa educativo Deporte inclusivo en la escuela, que ha reunido a 950 estudiantes con y sin discapacidad en torno a una jornada de deporte inclusivo, con el objetivo de promover la práctica de deporte conjunta entre niños con y sin discapacidad.



Durante toda la mañana del viernes 9 de mayo, las instalaciones de Consejo Superior de Deportes en Madrid han acogido a 770 alumnos con y sin discapacidad procedente de 16 centros educativos. Al mismo tiempo, 200 alumnos con y sin discapacidad de 4 centros educativos de Barcelona han practicado deportes inclusivos en el Centro de Alto Rendimiento de San Cugat del Vallés.

Todos los estudiantes han disfrutado de una jornada festiva y han podido participar en diversos deportes inclusivos: atletismo para ciegos, fútbol 7 para parálisis cerebral, baloncesto en silla de ruedas, rugby en silla de ruedas, boccia, fútbol 5 para ciegos, judo y voleibol sentado. Asimismo, han realizado una dinámica de grupo final en la que han reflexionado sobre la importancia de la inclusión en el deporte. Para finalizar la jornada, los asistentes han participado de manera conjunta en una espectacular clase de aeróbic inclusivo.

La actividad ha sido diseñada por técnicos de deporte inclusivo del Centro de Estudios de Deporte Inclusivo (CEDI), creado por la Fundación Sanitas y la Universidad Politécnica de Madrid. Además, el acto ha contado con la colaboración de 80 alumnos voluntarios que actualmente están cursando las asignaturas de Actividad física y deporte adaptado del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid y del 2º curso del curso de Técnico en Actividad Física y Animación Deportiva (TAFAD, del Ortega y Gasset).

Al acto han acudido Carmen Herrera, medalla de oro en Judo en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, David Casinos, atleta del equipo paralímpico español y medalla de oro en Lanzamiento de Disco en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, y la ex gimnasta Carolina Pascual, medallista en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. Los tres deportistas han impartido consejos y compartido experiencias con todos los estudiantes.



Al encuentro han asistido también Antonio Rivero, decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), David Pérez de Ciriza, director de Sostenibilidad y Relaciones Institucionales de Sanitas, y Juan Miguel Estallo, director de Marketing y Clientes de Liberty Seguros.

Este día ha supuesto el cierre del Programa educativo Deporte Inclusivo en la Escuela, impulsado por el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid.

La iniciativa, promovida por Fundación Sanitas y Liberty Seguros, se enmarca dentro de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo, y durante el presente curso 2013/2014 ha fomentado la práctica deportiva inclusiva en 24 centros educativos de la Comunidad de Madrid y Cataluña.

En el programa han participado más de 6.500 alumnos con y sin discapacidad de entre 12 y 17 años, pertenecientes a 18 centros educativos de la Comunidad de Madrid y 6 de Cataluña. Además, 35 profesores de Educación Física han recibido formación con el objetivo de lograr concienciar sobre la realidad de las personas con discapacidad en el contexto educativo.



**Centro Ortopédico Tecnológico**

35 AÑOS DE EXPERIENCIA



- -Centro Ortopédico Tecnológico es un centro dedicado | exclusivamente a la prótesis tanto de niño como de adulto, con atención de un equipo multidisciplinario (ortopedas, fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, laboratorio biomecánica, estudio de la marcha)
- -Especialistas en prótesis infantil
- -Especialistas en prótesis de extremidad superior
- -Primer centro en Europa en la colocación de la mano biónica a un adolescente
- -Primer centro en España en la colocación de la mano Michelangelo



C/Viladomat 170  
08015 Barcelona.

Teléfono: (+34) 93 325 68 78

Móvil: (+34) 670 91 91 14

FAX: (+34) 901 708 598

E-mail: [info@centroortopedicotecnico.com](mailto:info@centroortopedicotecnico.com)

C/JaimeIII 27, entlo 2ª pta 24  
07012 Palma de Mallorca.

Teléfono: (+34) 97 171 06 60

Móvil: (+34) 670 91 91 14

FAX: (+34) 901 708 598

E-mail: [info@centroortopedicotecnico.com](mailto:info@centroortopedicotecnico.com)

**Horarios:** de lunes a jueves de 9h a 14h y de 16h a 20h. Viernes de 9h a 14h.

## LA FOTO DEL DIA



## LA FRASE DEL DIA

*La diferencia entre estupidez y genialidad  
Es que la genialidad tiene sus límites*



### // Iton

Llega a Navarra para implantar nuevas técnicas ortoprotésicas y últimas tecnologías en prótesis y ortesis.

### Rehabilitación de pacientes

ITOH, como complemento al proceso de fabricación y colocación de las prótesis a pacientes amputados, y gracias a los cursos realizados por nuestro técnico oroprotésico, Mikel Arrizabalaga Larumbe, podemos asegurar a nuestros pacientes el máximo rendimiento y aprovechamiento de las mismas, mediante la asistencia a unas sesiones de enseñanza y práctica de su uso. Contando para ello con adecuadas instalaciones para la rehabilitación de amputados.

#### ■ Dirección

Travesía Vuelta del Castillo, 1 bajo  
31001 Pamplona (Navarra)

Tel.: 948 19 89 71

Fax: 948 25 85 77

Email: [iton@iton.es](mailto:iton@iton.es)

#### ■ GPS

42° 48' 42" N

1° 39' 16" W

- Estudiamos su caso individualmente.
- Fabricamos prótesis y ortesis a medida.
- Le damos el soporte necesario, como centro de rehabilitación de amputados.
- Disponemos de todo tipo de ortopedia, ayudas a la movilidad y el descanso.

T.: 948 19 89 71

M.: [iton@iton.es](mailto:iton@iton.es)

### // Prótesis

ITOH desarrolla soluciones de vanguardia en prótesis, para que volver a andar con naturalidad y realizar todo tipo de actividades, incluso las más exigentes, sea una realidad, para aquellas personas que hayan sufrido la amputación de un miembro.



## **OTROS**

### **El concurso 'SOY CAPAZitado' tendrá este año un premio dedicado al Mundial de Vela**



La séptima edición del concurso 'Soy CapaZitado', organizado por el Ayuntamiento de Santander con el objetivo de facilitar la participación socio-cultural de las personas con discapacidad a través del arte, incluirá como novedad un premio dedicado al Mundial de Vela Santander 2014.

Asimismo, se abre la posibilidad de que participen personas con discapacidad y entidades de toda España. Así lo anunció el concejal de Autonomía Personal, Roberto del Pozo, quien explicó que "el jurado del certamen elegirá entre todos los trabajos presentados a las cuatro modalidades del concurso, aquella obra que mejor exprese o refleje algo relacionado con el Mundial de Vela". Las modalidades del concurso son creación literaria, fotografía, pintura y dibujo, a las que podrán presentarse todo tipo de trabajos inéditos y originales, siempre que no hayan sido premiados en otros certámenes. Cada concursante podrá participar como máximo con dos obras por cada modalidad, excepto en la de fotografía, a la que podrán concurrir con tres obras por tamaño. Se establecerán dos categorías de participación por cada modalidad: adulto (para quienes superen los 18 años desde el 1 de abril de 2014) y asociaciones o entidades relacionadas con la promoción de las personas con discapacidad, las cuales podrán representar a uno o varios de sus miembros. Los trabajos deberán presentarse con lema o seudónimo y plica en Villaflorida, antes del 17 de septiembre próximo.



Por tercer año consecutivo, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad en Cantabria (Cermi Cantabria) elegirá una de las obras presentadas a las diferentes modalidades para ilustrar los actos del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebran el 3 de diciembre.

### **Primera Escalera Mecánica con Accesibilidad Universal en A Coruña**



El Ayuntamiento de A Coruña ha sacado a concurso la ejecución del proyecto de la mejora de la movilidad en la calle del maestro Clavé, entre Juan Flórez y Sinforiano López, que consistirá en la instalación de una escalera mecánica que salve los 18 metros de desnivel

que separan ambas vías al coste de 1.395.932 euros. En total serán cinco tramos, lo que permitirá eliminar 99 escalones.



Aunque no es la primera vez que se construyen unas escaleras mecánicas al aire libre en A Coruña (las primeras fueron las que se instalaron en diciembre en San Agustín), la licitación supone la puesta en marcha de “Escalera universal”, el proyecto ganador del **concurso de ideas** que organizó el Ayuntamiento para mejorar

la movilidad peatonal en Ramón Cabanillas con avenida de Arteixo; marqués de Cerralbo; capitán Troncoso con General Alesón y magistrado Manuel Artime con cabo Santiago Gómez;

En cuanto a maestro Clavé, el proyecto ha tenido en cuenta que en los rellanos de las escaleras se abren a la calle numerosos portales de viviendas particulares, así que ha querido convertir estos puntos lugares de estancia y no solo de paso con la instalación de bancos. Es lo que el autor del proyecto, Juan B. Pons, denominó “equilibrar el uso comunicativo y el de permanencia”.

Medidas como esta permiten al Ayuntamiento considerarse pionero en Galicia en la instalación de ascensores y escaleras mecánicas como solución para mejorar la accesibilidad y la movilidad. Investigando acerca de sistemas accesibles en escaleras mecánicas, fabricantes de las mismas y patentes desarrolladas en nuestro país, encontraron con dos descubrimientos que posibilitaban su propuesta:



# CURIOSIDADES

## Curiosidades del español que seguro no conocías

Nuestro idioma, como Chabelo: es sumamente antiguo. Su nacimiento (el del español, no el de Chabelo) se ubica alrededor **del siglo XI de nuestra era** y desde entonces, cual pokémon, no ha parado de evolucionar. Aquí te dejamos algunos datos que seguro no sabías para que te des un quemón.

También puedes **usarlos para farolear** y sentirte bien acá o para darles una arrastrada en el Scrabble a tus amigos.

### ¡Uebos!

No, no es una falta de ortografía. Tampoco se refiere al producto de gallina ni al finísimo acto de **pintarle cremas** a alguien. Uebos, según el diccionario de la Real Academia es tener una necesidad imperiosa de algo. Así, **“tengo uebos de verte” es una forma elegante de decir que te urge sobremanera ver a alguien**. Aplícalo y apantalla a los simples mortales.

### El 'haiga' sí existe



Pero ojo, no lo usemos en lugar de haya, que es el subjuntivo del verbo haber. **Haiga, según la RAE, es un auto grande y ostentoso**. Este término se usa de forma irónica, para señalar que el auto es más bien un elefante blanco, un lujo absurdo y poco práctico. Y ya que andamos en esas, la palabra “aya”, así, sin h, también es correcta: es una persona que se encarga de vigilar la crianza y educación de los niños. Una especie de instructor o institutriz, dependiendo del sexo.

**Así que si encuentras la frase: “Allá hay una aya manejando un haiga” es completamente correcto. ¡Qué lío!**

### El misterioso caso del ceviche/sebiche/cebiche

Seguramente has encontrado escrito el nombre de este platillo en las cartas de las marisquerías de las tres formas y te has preguntado cuál es la buena. **La respuesta es: las tres**. Aunque la Real Academia prefiere “cebiche” las tres formas están reconocidas y

consideradas correctas. Mientras no escribas “zebiche”, todo está bien. Tampoco te pases de rosca.

### Con B de Baca

La próxima vez que quieras distinguir entre “b” y “v” evita decir “con v de vaca”, dado que la palabra “baca” también existe. ¿Has visto los portaequipajes con forma de parrilla que hay en los toldos de algunos coches? **Ésas también son conocidas como bacas**, queridos amigos. Un dato que SEGURO no te servirá para ligar, pero nunca está de más conocerlo.

### ¡Ay nanita! El murciégalo y el cocodrilo

Aunque suena rarísimo y sintamos el impulso inmediato de corregir, la palabra murciégalo es correcta. De hecho, es más fiel a su etimología que murciélago: viene del latín “mus-caeculus” que significa “ratón ciego”. Con el tiempo, la palabra sufrió un fenómeno conocido como metátesis, que es el cambio de lugar de sonidos dentro de una palabra. Algo similar pasa con “crocodilo”, del latín “crocodilus”. Aunque la forma más usada actualmente es “cocodrilo”, “crocodilo” también es correcta. Otras palabras que sufrieron metátesis fueron “palabra”, que proviene de “parábola” y “alimaña”, que proviene de “animalia”. ¿Ah, verdad?

### Las boronas que se desmoronan

A pesar de que el verbo “desmoronar” está reconocido por la RAE, el producto de un desmoronamiento no son moronas, sino boronas. La palabra “morona” sí existe, pero no se refiere a estos pequeños trocitos de pan, sino al femenino de morón (sinónimo de idiota). Así, morona no es una migaja, sino una mujer no precisamente brillante.



### ¿Lamer o lamber?

Ambas. Aunque seguro en la primaria te repitieron hasta la saciedad que no se dice “lamber” y hasta te hicieron escribir varias planas con la letra derecha, **“lamber” también está reconocida como una forma correcta**. Inclusive tiene un adjetivo derivado: “lambiscón”. Esta palabra, que significa “adulador”, no puede escribirse como “lamiscón”, no te quemes.

### Las mayúsculas Sí se tildan

Un mito urbano (y rural) bastante extendido es que las mayúsculas no deben tildarse. ¿Cómo nació esta leyenda que hasta hoy afecta a muchos escritores del español? Esto

se debe a que, antiguamente las máquinas de escribir y las imprentas no contaban con tipos en mayúsculas que tuvieran tildes, por cuestión de espacio y legibilidad. **Sin embargo, en los manuscritos las mayúsculas siempre se han tildado.** Así que ya sabes: eso de escribir en mayúsculas para evitar aprenderte las reglas de acentuación gráfica está muy chafa y es incorrecto.

### **Arte: esa palabra hermafrodita**

Hay palabras que admiten un doble género. Azúcar (el azúcar, la azúcar), mar (el mar, la mar) y sartén (el sartén, la sartén), entre otras. Sin embargo, hay una palabra que cambia de género dependiendo de si se le escribe en singular o plural: arte. Así, mientras en singular se considera un sustantivo masculino (el arte del buen decir, el séptimo arte), en plural muta a femenino (las bellas artes, las artes menores). Digamos que “arte” es algo así como el Ranma de las palabras.

### **Palabras que NO se pluralizan**

Las siguientes palabras se escriben igual en singular que en plural: tesis, oasis, test, crisis, súper, CD, km, lapsus, salud, dosis. Aunque algunos escriban CDs, esto se considera una incorrección, debe escribirse “los CD”. Si ya de plano te suena muy raro y sientes la cosquilla de pluralizarlo, se sugiere “los discos compactos”. “Km” (kilómetro) tampoco debe pluralizarse. Algunos lo hacen influenciados por el inglés, donde “kms” sí es una pluralización válida. Sin embargo en español la forma “km” debe mantenerse invariable.

### **Verbos que NO existen**

Por más que tu mamá te diga que se “apanicó”, apanicar no existe. Por más que los técnicos en computación insistan en que van a “particionar” un disco duro, eso tampoco es correcto. Se prefiere “fragmentar” o “dividir”. Tampoco el verbo “direccionar” es correcto, sino dirigir. Por último, **“accesar” también es un verbo inexistente. Es una mala castellanización de “to acces”, lo correcto es “acceder”.**

Y recuerden: en los libros hallarán el tesoro del saber.

## **PARTICIPACION**

**Cómo enfrentar una amputación**    **Aida Flores nos manda, desde México, este interesante relato sobre su experiencia personal.**

Para ninguna persona que haya sido amputada ya sea a causa de una enfermedad, infección, trastornos del riesgo sanguíneo arterial, entre otras, y así como por un accidente, es fácil enfrentarse a tal situación. La pérdida de una extremidad es algo muy serio que afecta nuestros sentidos y nos debilita anímicamente.

**Todos los amputados** pasamos por ese duelo, pero llega el momento en el que nos toca decidir, y “la mejor forma es hacerle frente”, y entre más pronto mejores resultados se verán reflejados diariamente.

A medida que lo enfrentamos y buscamos soluciones, el conflicto físico y psicológico disminuye y posteriormente nos permitimos retomar nuestra vida.

Hay casos de "**personas que aún se encuentran en manos de los médicos**" y el proceso por consiguiente es más lento y requieren necesariamente de una espera. Aquí hay que trabajar mucho el estado de ánimo del paciente, ya que está comprobado que se bajan las defensas, y más cuando existen contratiempos de salud y la situación es en ocasiones incierta. La familia es un factor muy importante, los amigos, e incluso pedir apoyo a otras personas amputadas con más experiencia (Visita de una persona amputada para platicar con la familia y cuando el paciente esté preparado y lo quiera, platiquen directamente entre ellos). Una persona amputada con experiencia y resultados beneficiosos, puede ser una gran guía y además puede inyectar tanto al paciente como a la familia de toda esa energía positiva que se requiere en esos momentos y en todo el proceso de recuperación, rehabilitación y protézización. Y si lo desea, recurrir a la ayuda de los especialistas psicólogos o terapeutas.



Hay otros casos en el que los afectados son lamentablemente los **niños y los adolescentes**. Los padres requieren todo el apoyo para afrontar y ayudarles a sus hijos a afrontar tal situación, pero como en todos los casos, la única manera es hacerle frente, apoyarse de toda la información posible y pedir apoyo a personas que ya hayan pasado por ese proceso. (Padres de otros niños, personas amputadas con más experiencias, Asociaciones, etc.)

## **Pasos que se pueden aplicar para enfrentar la pérdida de una extremidad y ayudarse a retomar el control de su vida**

**Primero paso.** “Acepta que ya no está esa parte de tú cuerpo (no importa la razón que haya sido)”.

Piensa que todo lo que te queda (Lo demás de tú cuerpo) está sufriendo también por esa gran pérdida, (obsérvate y verás que cada parte de ti está involucrado en ese sentimiento). Concéntrate en las demás partes y analiza la importancia que tienen para ti. Así como lo fue esa extremidad que ya no está, mira (según sea en tu caso), tus uñas, tus dedos, tus brazos, tu cabello, tus órganos... Cada uno, también “son parte de ti” y “son tan

importantes y valiosos que merecen toda tu atención y cuidados”, “date cuenta que te necesitan y tú también”. Deja descansar esa parte de tú cuerpo que ya no está contigo.

En el momento en que valores eso, y les reconozcan su importancia, afrontarás mejor la amputación (Al principio te faltará coordinación, pero es normal y momentáneo). Tú propio cuerpo te responderá de una manera que te sorprenderá, porque es tan maravilloso, que irás descubriendo realmente cómo funciona y aprenderás a normalizarlo... Muestra de ello, son las personas que han podido “conquistar su vida” y mostrar al mundo de lo que son capaces aún sin una o algunas de sus extremidades.

*“Tú propio cuerpo te responderá de una manera que te sorprenderá, porque es tan maravilloso, que irás descubriendo realmente cómo funciona”.*



**Segundo paso.** “Curación, vendaje, higiene - cuidados, primeros ejercicios del muñón, ejercicio de sensibilidad y rehabilitación de todo tú cuerpo”.

Uno de los grandes temores, es la idea de que nuestra vida quedará estancada después de una amputación y es por ello, que algunas personas se deprimen a tal grado que dejan pasar mucho tiempo para iniciar con una adecuada rehabilitación o sencillamente se dejan vencer, ocasionándose (sin darse cuenta), graves resultados para su salud y su condición física que limitarán sus movimientos. En esos casos, nunca será tarde para decidirse e intentar empezar, sólo que costará un poco más de trabajo.

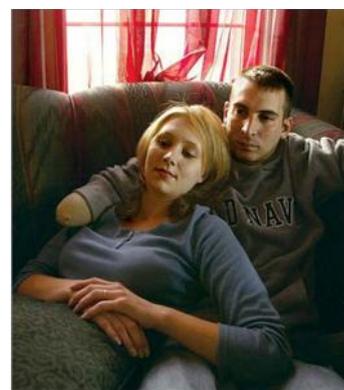


Después que aceptamos que nuestra extremidad ya no está con nosotros, el cerebro se armoniza poco a poco interiormente con las demás partes de nuestro cuerpo que sí están, haciendo que se reorganicen nuestros sentidos, facilitando su recuperación y logrando aminorar aquellos síntomas que aquejan a la gran mayoría, disminuyendo dolores y traumas. A todo ello, le sumamos los cuidados, higiene, los primeros ejercicios en cama para ir aflojando y fortaleciendo los músculos para que no se atrofien, una correcta postura, un apropiado vendaje, y una completa rehabilitación después de que nuestra cicatriz haya cerrado completamente, todo esto, nos permitirá preparar nuestro muñón y todo nuestro cuerpo para recibir una prótesis que sustituya la falta de extremidad y en algunos casos, que no se

requiera o se quiera una prótesis, el muñón quedará sano, fuerte, con la sensibilidad casi normalizada y listo para continuar con su existencia y le daremos la oportunidad de que siga funcionando y de hacerlo útil. (Recordemos que cada parte de nuestro cuerpo es individual, pues cada una tiene su función y motivo de ser y de existir, pero juntos forman un cuerpo y es lo que mueve nuestras actividades diarias).

**Tercer paso.** “La Protetización, sustitución de la extremidad por una prótesis”. Armonizados todos nuestros sentidos con las demás partes de nuestro cuerpo, con un muñón bien formado gracias a un adecuado vendaje; un muñón ejercitado con una buena rehabilitación que nos haya proporcionado coordinación, movimiento, fuerza y, teniendo ganada la mayor parte de la sensibilidad, nuestro muñón estará ya preparado para ser protetizado con éxito. Al principio pareciera muy difícil e inalcanzable el poder controlar una prótesis; es experimentar sensaciones nuevas al tener contacto físico con componentes que sustituye la función que hacía nuestra extremidad; es aprender según el caso a caminar o controlar esa parte del cuerpo que nos adaptan como cuando éramos niños (Es aprender de nuevo).

La prótesis a pesar de que es un objeto que no tiene sensibilidad, nosotros le damos movimiento y adopta la función de nuestra extremidad y como tal, le debemos dar el cuidado y uso que necesitamos para cubrir nuestra necesidad. Existen una gran variedad de prótesis con componente que arman toda una extremidad, así como un mercado muy amplio de fabricantes reconocidos a nivel mundial y centros de gobierno que ayudan a la donación de las mismas. Aquí nuestra tarea será el investigar e informarnos todo sobre el tema, lo que nos permitirá decidir.



Hay que tener en cuenta, que la persona que nos arma toda la prótesis, tiene que realizar un buen trabajo y por consiguiente, elaborar un correcto y adecuado socket o encaje que vaya bien amoldado al muñón, ya que es una de las piezas más importantes, pues no importará la calidad de la prótesis si el socket o encaje no acomoda como debe ser, ocasionaría muchas molestias, lesiones como yagas, rozaduras, etc., e impide el correcto uso de la prótesis y el llevar una vida normal. El socket o encaje, sostiene a los demás componentes de nuestra prótesis, los cuales deben estar muy bien armados y alineados. Para caer en buenas manos, no está demás investigar con otros amputados sus experiencias y ver los resultados que obtuvieron ellos con esos protesistas. Igual para elegir una prótesis, considera, 1.-La información que tu investigues de lo que ofrece cada

fabricante, 2.-La información que te recomiende el protesista y 3.-La experiencia que hayan tenido otros amputados con el modelo de prótesis que adquirieron.

Un buen protesista, conoce muy bien el tiempo en que el muñón dejará de disminuir y que será el momento del socket o encaje definitivo y no debe hacerte gastar más.

**Cuarto paso.** Retoma tú vida y apégate a la realidad.

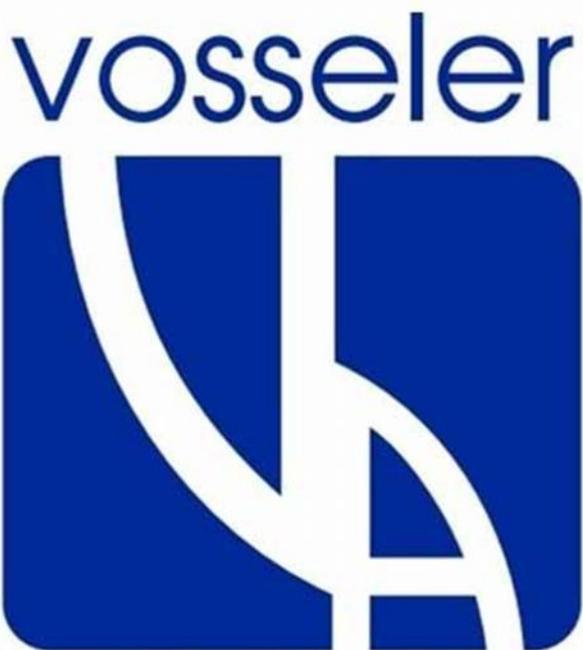
Los pasos anteriores podrán ayudarte a estar preparad@ para retomar de nuevo tú vida y hacerle frente a las actividades diarias. Habrán cosas que al principio te costarán trabajo realizar (es normal, todo será nuevo), pero poco a poco y con práctica y constancia, irá mejorando e irás adquiriendo más destreza y con ello, confianza en cada actividad que hagas y en ti mismo@. Así, las cosas que creías imposibles las volverás a hacer.

Es importante apegarte a la realidad y estar conscientes en todo momento que tendrás

limitantes, pero “No te límites”, deja que tu cuerpo y tú mente, vaya descubriendo por sí mismo cuáles son y hasta dónde puedes hacerlo tú mismo@, así aprenderás lo que puedes y lo que no puedes hacer, y el cómo hacerlo, qué estrategias emplearas y en qué momentos requieres el apoyo de otras personas. Esto te dará mucho más estabilidad en tu nueva vida como amputad@, nunca terminas de descubrir y aprender nuevas cosas, es todo un proceso.

El tiempo, la práctica y la constancia, te mostrará también a detectar todas las sensaciones en el uso de la prótesis, tu vestimenta, tus movimientos, etc. Para que te armonicen igual en esta parte y te sientas más cómo@, soluciones los detalles que te pueden molestar o impedir realizar mejor tu actividad diariamente.

**Quinto y último paso.** Ser activos, ejercitarse y estar actualizados.



**vosseler**  
abogados  
[www.vosseler-abogados.com](http://www.vosseler-abogados.com)

Dirección Rambla Catalunya 98. Planta 6  
Sede central 08008 BARCELONA

Telefono 932 101 590  
Fax 932 852 167  
[vosseler@vosseler-abogados.com](mailto:vosseler@vosseler-abogados.com)



La actividad diaria es lo que hará que tú cuerpo, tú mente y tú alma, mantenga todo aquello que hasta este momento has logrado e ir por más. No te conformes, pues el sedentarismo, el conformarte con lo que tienes, hará que todo lo que hayas alcanzado se pierda en un abrir y cerrar de ojos. Si esto ocurre, tu muñón se atrofiará y sentirás calambres, dolor de músculos, agarrotamiento y perderás volumen. Tú socket o encaje ya no te vendrá y te ocasionarás tú sólo@ muchos problemas tanto físicos, como económicos, ya que tendrás que comprar uno nuevo.

Para mantenerte activa@ física y mentalmente intenta lo siguiente:

- No dejes de realizar tus actividades diarias como antes de la amputación y como cualquier persona (trabajo, casa, familia, ir al supermercado, etc.).
- Realiza actividades deportivas o al menos ejercita el muñón tal y como te enseñaron en la rehabilitación. Métele un poco de peso.
- Mantente informado de las novedades y avances sobre amputación para que tengas un mayor panorama de los beneficios que puedes adquirir y de más opciones.
- Investiga y lee sobre otros amputados y aprende de ellos.
- Intenta realizar nuevas cosas ya sea, viajar, pasear con amigos, intenta realizar actividades deportivas, artísticas, culturales, etc.

Por: Aída G. Flores  
Twitter: @amputados\_mx  
E-mail: [amputadosyamputadas@hotmail.com](mailto:amputadosyamputadas@hotmail.com)

## **Reflexión**

**por Fernando Oliveira**



"En esta vida, lo único que nadie puede decidir o prever, es el día que se nace....

La vida que luego llevemos, depende única y exclusivamente de nosotros mismos.....

Habrà momentos buenos, otros no tanto, lo más seguro, es que los haya de intenso dolor o sufrimiento por una u otra causa, pero salir mejor o peor de esas situaciones, en buena medida está dentro de nosotros mismos....

Aunque haya cosas que jamás se olviden, deben pasar a ser solo un recuerdo o una advertencia en según qué situaciones, pero fuera de eso, hurgar en el pasado o

condicionar nuestro futuro a ese pasado, lo único que nos aportará será desconfianza o tristeza, y nos impedirá seguir el curso de nuestras vidas....

Luego, nuestro final, aunque en cierta medida ya este escrito para todos, en parte también está en nosotros, por la vida que llevemos, que sea antes o cuando nos toque"

Fernando Oliveira es socio de la Delegación de ANDADE en Galicia

### CUADERNO DE BITACORA por Mariano Ayala

Estaba acordándome, en este momento, a las 12 de la noche, de aquel viaje que os conté, en algún momento, en el que íbamos del Norte de Europa a Alejandría, en Egipto.



En un buque frigorífico, como el que yo iba, lo normal es llevar, de carga, alimentos, refrigerados o congelados, tanto de carnes, como de pescados o frutas y verduras.

En esta ocasión fuimos cargando por diversos puertos del Norte, pues todo lo que allí era típico para enviar a un país del Mediterráneo. Así, cargamos en Holanda Mantequillas y productos de la leche. En Dinamarca, esos quesitos tan ricos, como son los azules o aquellos Kiri, que eran de queso fresco. En Francia, que fue el viaje en que me fui con el Tercer Oficial a Paris, fueron cajas de carne, de todo tipo, incluso carne de caballo, muy apreciada en ese país Por supuesto, nada de carne de cerdo, como os podéis imaginar.

El viaje, al margen del frio que pasamos por aquellas tierras, en esas fechas, fue de lo más placentero en el tema de comidas, ya que, el cocinero disponía de muchos productos frescos o congelados, pero de primera calidad y, sobre todo, frescos.



Además, para acabar de arreglarlo, el pan se compró en Irlanda. Ese pan de molde tan rico, con un fondo de mantequilla, que, una vez congelado, se podía volver a pasar por el horno y quedaba muy rico. Los desayunos eran de hotel de cinco estrellas. Esas tostadas de pan con mantequilla fresca y unos filetitos de aquella carne tan rica, además de algunas cosas más, nos hicieron pasar aquel viaje de una forma estupenda. Incluso nos permitimos el lujo de hacer una barbacoa uno de aquellos sábados que nos tocó pasar, con aquellas chuletas y costillas tan frescas.

Todo este rollo os lo cuento, porque, la forma de cargar todo esto era muy curiosa, ya que eran diferentes productos, pero para diferentes receptores, con lo que, cada partida de cajas, de cada receptor, se cubría con una red que hacía de separación, para poder colocar encima la de otro receptor distinto.

Esta es la forma habitual de carga, pero lo normal, también, es que toda la carga salga entera del barco, a la llegada, y ellos, después, se lo reparten. En este caso no fue así, lo que nos permitió estar más días en Alejandría, ya que allí, cada partida debía ser analizada por los servicios de Sanidad Exterior de aquel puerto. De tal forma que, cada vez que un receptor quería recoger su partida, había que abrir la bodega determinada y extraer unas piezas de esa partida y cerrar, de nuevo, la bodega, para poder, a la mañana siguiente, descargarla a los camiones y llevársela.

Este trajín se hacía todos los días, menos el viernes que es el día de descanso, y os podéis imaginar lo que tardamos en descargar aquel barco con este sistema. Creo recordar que, en esta ocasión, estuvimos atracados al puerto unos 25 días, cosa insólita en la vida de cualquier marino.

Lo mejor fue cuando descargamos la mantequilla, con aquellos portuarios, pero eso.....ya es otra historia.



# Llámenos 91 683 88 80



CALIDAD- GARANTÍA- EXPERIENCIA  
Fabricamos y adaptamos productos  
ortoprotésicos a medida  
en nuestros talleres

*Tendiendo una mano*

**Atención al Cliente**  
Lunes a Viernes  
Mañanas: 9:00 - 14:00  
Tardes: 16:00 - 19:00  
Teléfono:  
☎ 91 683 88 80 📞

En Ortosur S.A. trabajamos desde 1981 buscando calidad y bienestar para nuestros clientes. Disponemos de una gran variedad de servicios y productos que se adaptan a diferentes necesidades. Contamos con un personal altamente cualificado en la fabricación y adaptación de Ortopedia Técnica.

**ORTESIS CRANEALES**



**DAFOS**



**ORTOPEDIA TÉCNICA**



**AYUDAS TÉCNICAS**



**ORTOSUR siempre está donde tu lo necesites**