

# enmarcha



Revista Informativa de la Discapacidad Física y Orgánica

COCEMFE

Nuevo  
catálogo  
ortoprotésico

Boom  
de hogares  
inteligentes

Personas  
LGTBI  
con discapacidad

Voluntariado  
para ejercer  
derechos





# *Autocares Roncero*

*más de 25 años al servicio de las personas con discapacidad*

ALFONSO VI, 8 - 45700 CONSUEGRA (TOLEDO) Tfno: 925 480 022 Fax: 925 475 746  
[www.autocaresroncero.com](http://www.autocaresroncero.com) - [info@autocaresroncero.com](mailto:info@autocaresroncero.com)

## Prestaciones y hogares que se amoldan a las personas

El acercamiento de la prestación ortoprotésica a las necesidades de las personas, la democratización de la inteligencia en el hogar y la visibilidad de realidades muchas veces ocultas son los temas centrales de este número de la revista en los que profundizamos gracias al conocimiento que aportan diferentes profesionales y personas con discapacidad física y orgánica.

El catálogo ortoprotésico tendrá en 2019 un profundo cambio después de más de 20 años prácticamente estancado. El 1 de julio entra en vigor la modificación de esta prestación, regulada a nivel nacional y gestionada en cada territorio por su correspondiente administración, recogiendo novedades que implicarán un mayor apoyo en la autonomía de las personas que utilizan productos como sillas de ruedas, muletas, férulas, corsés, andadores o cojines antiescaras. A través del reportaje ‘El catálogo ortoprotésico se acerca a las necesidades de las personas’, abordamos las principales novedades y los retos aún pendientes.

El creciente acceso a los últimos desarrollos tecnológicos por parte de la ciudadanía están teniendo especial incidencia en la domótica y en la proliferación de dispositivos conectados capaces de hacer inteligentes nuestros hogares y aumentar nuestra calidad de vida. El reportaje ‘El boom de los hogares inteligentes’ y la entrevista a Jordi Sabaté, secretario técnico de la Asociación Española de Domótica e Inmótica (CEDOM), cuentan esta nueva realidad y su potencial para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Tener discapacidad y al mismo tiempo una orientación sexual o identidad de género que no es mayoritaria conforma un binomio de barreras e invisibilidad que analizamos entrevistando a Uge Sangil, presidenta de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales (FELGTB), y con el reportaje ‘Personas LGTBI con discapacidad, la barrera tras el armario’.

‘La importancia de simbolizar lo invisible’ es otro contenido de este número, en el que detallamos cómo tener un símbolo identificativo de la discapacidad orgánica podría contribuir a visibilizar ante la sociedad la existencia de este tipo de discapacidades y favorecer la concienciación de toda la ciudadanía y de todos los agentes involucrados en garantizar sus derechos.

Con ‘Voluntariado, el trabajo que cambia vidas en ambos sentidos’, ponemos en valor la labor que tantas personas realizan para mejorar la calidad de vida y ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad física u orgánica, quienes a su vez también realizan voluntariado y se convierten en motor de cambio social.

Por último, ‘Vivir y trabajar en tratamiento renal sustitutivo’ desgrana la relevancia que adquiere para las personas con enfermedad renal crónica conocer las diferentes opciones terapéuticas disponibles para poder escoger la que mejor se adapta a sus necesidades socio-laborales.



## CRÉDITOS

### ÉPOCA V / NÚMERO 128

El número actual corresponde a la numeración de la revista desde que fue creada en 1980.

**ISSN: 1137/833**

### EDITA



### COCEMFE

Confederación Española de  
Personas con Discapacidad  
Física y Orgánica

Servicios Centrales:  
C/ Luis Cabrera, 63,  
28002 Madrid  
[www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es)  
[comunicacion@cocemfe.es](mailto:comunicacion@cocemfe.es)

### CONSEJO DE REDACCIÓN

Anxo Queiruga Vila  
Daniel-Aníbal García  
Encarnación Rodríguez

### DIRECTOR

Enrique Moreta

### REDACCIÓN

Enrique Moreta  
César Jiménez  
Wendy Albornoz

### COLABORACIÓN

Carlos Lázaro  
J. Carlos Julián  
Roberto Ortiz

### FOTOGRAFÍA

Salvador García

### DISEÑO GRÁFICO

[alturax.com](http://alturax.com)

### MAQUETACIÓN

Salvador García

### PUBLICIDAD

Conchi Fernández,  
[conchi@grupoiniciativas.com](mailto:conchi@grupoiniciativas.com)  
98 539 22 90  
Grupo Iniciativas de  
Comunicación Integral S.L.  
D.P.: M-7276/1980

### IMPRIME

GRÁFICAS EUJOA, S.A.

### DISTRIBUYE

APAMARA, S.L.

### NOTA:

La Redacción de enmarcha no se hace responsable ni está de acuerdo necesariamente con las opiniones de sus colaboradores o con las respuestas que se dan en las entrevistas.

### CON LA COLABORACIÓN DE



## ÍNDICE

---

**03**

Editorial

**05**

Índice

**06**

Tribuna de opinión

**40**

Curiosidades

---

### ACCESIBILIDAD

**08**

El boom de los hogares  
inteligentes

---

### VOLUNTARIADO

**36**

Voluntariado,  
una oportunidad  
que cambia vidas  
en ambos sentidos

---

### ENTREVISTAS

**14**

Jordi Sabaté, secretario  
técnico de CEDOM

**30**

Uge Sangil, presidenta  
de FELGTB

---

### REPORTAJES

**20**

El catálogo ortoprotésico  
se acerca a las necesidades  
de las personas

**26**

Personas LGTBI  
con discapacidad,  
la barrera tras el armario

**52**

La importancia de simbolizar  
lo invisible

---

### EMPLEO

**46**

Vivir y trabajar  
en tratamiento renal  
sustitutivo

---

### DIRECTORIO

**56**

Entidades estatales,  
autonómicas y provinciales  
de COCEMFE

## “Actualizada la prestación ortoprotésica del Sistema Nacional de Salud”

Llevábamos varios años esperando una renovación en profundidad del catálogo ortoprotésico y, por fin, dicha renovación ha empezado a tener lugar, ya que el Consejo de Ministros aprobó recientemente la orden ministerial que regula la prestación ortoprotésica y cuya aplicación se hará efectiva el 1 de julio de 2019.



Personalmente, considero un avance significativo, tanto la actualización de los productos como de los importes económicos, para que ambos aspectos estén acordes a las necesidades de los usuarios y a los avances técnicos. Ahora bien, creo que el acceso a la prescripción y a su renovación tiene que ser por la necesidad individualizada de cada persona, y no por periodicidad (vida media), edad (prótesis auditivas) o etiología de la discapacidad (cojines para la prevención de úlceras).

La orden plantea aspectos importantes para el futuro, regulando los procedimientos y protocolos de valoración e incorporación de los nuevos productos. Algunos espere-mos que de inmediata incorporación (silla de ruedas con chasis rígido para vida activa o tejidos de autoajuste para linfedemas). Y, aprueba la incorporación, por fin, de un experto al Comité asesor a propuesta de los usuarios.

Teniendo en cuenta que ya estamos asesorando a la Comisión de Prestaciones, actualmente en lo referente a extremidad superior e inferior, de futura publicación, significa reconocer que algo del saber de la prestación lo tenemos los usuarios.

Mi intención es crear un clima de confianza entre sectores que siempre se han mirado con recelo: administración, ortopedias, usuarios y prescriptores.

La administración tiene que poner los medios necesarios para acceder a una prestación moderna y acorde a los tiempos en que vivimos, la ortopedia tiene que ser más transparente y de libre elección y los prescriptores dejar de juzgar a los usuarios y centrarse en sus necesidades.

Ganar la confianza y complicidad del usuario es la clave para ofrecer el mejor servicio, y ello comporta que el médico prescriptor y la ortopedia deben poner a la persona y sus necesidades en el centro de la atención. ●

# listos para la revolución de los recursos



En 2050, en el mundo vivirán 9.000 millones de personas, la mayoría en grandes ciudades. Este crecimiento de la población plantea dos grandes retos: el acceso al agua y la gestión eficiente de los residuos. Por eso en SUEZ innovamos para crear soluciones hídricas alternativas y transformar los residuos en nuevas fuentes de energía. Nuestro objetivo: garantizar a las generaciones futuras el acceso a los recursos naturales.

[www.suez.es](http://www.suez.es)







## ‘El boom de los hogares inteligentes’

**En el hogar se desarrolla la mayor parte de la vida íntima de una persona. Por ello, además de ser un lugar acogedor y agradable, ha de proporcionar un entorno seguro y cómodo, en un ámbito de eficiencia y ahorro de energía. La domótica, que implica la automatización de diferentes elementos en una vivienda, está haciendo que cada vez sea más sencillo, y asequible en términos económicos, cumplir con todas estas condiciones. Esta automatización se torna particularmente interesante para aquellas personas que tienen alguna discapacidad, pues contribuye a que la calidad de vida en el hogar sea mucho mayor.**

---

Texto: Wendy Albornoz  
Fotos: NicoElNino/Daisy-Daisy

---

Imagínese que sale de casa, vive en un piso cuarto, y se percata de que se ha dejado una luz encendida, no se preocupe, no tendrá que volver a subir las cuatro plantas de su edificio para realizar esta tarea, ahora lo podrá hacer a través de un móvil. O mejor aún, piense que se va de vacaciones y una de las cosas que más le preocupan es dejar la casa sola, respire, gracias a la simulación de presencia en el hogar, usted podrá disfrutar de sus vacaciones y, además, evitar posibles robos. Así explica Francisco Santos, paciente con hemofilia, las ventajas de tener un hogar inteligente.

Santos, tiene su casa domotizada bajo sistema ‘KNX’, un protocolo para elementos domóticos que funciona a través de un cable bus que une las diferentes áreas de la vivienda para su manejo. Ello le permite tener el control directo y remoto de su vivienda a través de escenas previamente programadas.

De la misma manera, el avance de la tecnología está haciendo que, paulatinamente, la instalación y uso de los dispositivos domóti-

cos sea cada vez más fácil e intuitivo; de hecho, la mayoría puede controlarse a través de un smartphone y/o, simplemente, mediante el uso de la voz gracias a los altavoces inteligentes, dispositivos que, además de realizar las mismas funciones que un altavoz convencional, llevan incorporado un micrófono que permite interactuar con un asistente de voz de una manera accesible.

Así, una persona puede despertar cada día, preguntar a su altavoz inteligente qué tiempo hace en el exterior, recibir una respuesta instantánea, y escoger la indumentaria adecuada en función de las condiciones meteorológicas relatadas por el aparato. Acto seguido, puede solicitar la lista de eventos programados en su agenda electrónica, y el altavoz los enunciará.

De forma simple, con solo dos órdenes transmitidas por la voz, la persona habría recibido información detallada sobre el tiempo y conocería todo lo que ha de hacer durante la jornada.

>>

>> Pero esto es solo la punta del iceberg: una de las principales utilidades de los altavoces inteligentes es que pueden sincronizarse con multitud de dispositivos electrónicos (conocidos como ‘gadgets’) diseñados para automatizar diversas funciones de una casa, como la iluminación e incluso electrodomésticos. Esto puede suponer una importante mejora en la calidad de vida de una persona con movilidad reducida.

### **“Es un paso más allá del hogar inteligente, cuida a las personas”**

Actualmente los tres principales altavoces inteligentes del mercado en relación con la domótica son Amazon Echo, Google Home y HomePod (desarrollado por Apple). Amazon Echo, el más veterano de todos y que data del año 2014, funciona con el servicio de voz Alexa, que permite reproducir música, configurar alarmas o llamar a un número de teléfono. Estas funcionalidades pueden ampliarse gracias a las ‘Alexa skills’, que, en términos comparativos, son como las ‘apps’ de los ‘smartphones’. Hay de todo tipo: para escuchar una receta de cocina, obtener información sobre un medicamento, consultar la última factura telefónica, pedir comida a domicilio... Este altavoz dispone de una versión mini, Echo Dot, que ofrece una calidad de sonido menor. También cuenta con una versión avanzada, Echo Plus, con una clara vinculación con la domótica, ya que lleva integrado un sensor de temperatura y un controlador que facilita la configuración de aquellos dispositivos compatibles con Zigbee, una tecnología de conectividad especialmente importante en el sector doméstico.

A nivel de gadgets, en estos momentos hay más de 28.000 dispositivos inteligentes para el hogar que se pueden controlar con Alexa. A pesar de ser una cifra muy alta, no todos son compatibles con Amazon Echo, por lo que es importante asegurarse de que lleve la identificación correspondiente.

Google Home, cuya primera versión salió al mercado en 2016, cuenta con un hermano ‘mini’ (que ofrece un precio realmente competitivo y asequible). Funciona por medio de la inteligencia artificial del Asistente de Google, que es capaz de llevar a cabo una gran cantidad de acciones, como generar recordatorios, traducir conversaciones, crear listas de la compra...

Asimismo, es compatible con aplicaciones de terceros, a través de las conocidas como “Actions on Google”. Google Home puede trabajar con más de 10.000 dispositivos domésticos inteligentes de más de 1.000 marcas. Esto significa que, utilizando la voz, es posible manipular la temperatura o verificar la seguridad del hogar, entre otras cosas.

Se complementa muy bien con ‘Chromecast’, el dispositivo de Google que transforma un televisor convencional en una ‘Smart TV’. Esto puede tener un impacto positivo en el día a día de personas con movilidad reducida, ya que únicamente han de decirle al altavoz lo que desean, como disminuir o aumentar el volumen, y la tecnología se ocupará de ello.

Según Vicky Campetella, relaciones públicas de Google, “la filosofía detrás de estos productos es la de construir soluciones simples que funcionan siempre que sea necesario, pero discretas cuando no son necesarias; soluciones altamente tecnológicas, cuyas formas y >>

# El sector social nos importa

En Triodos Bank financiamos un sector que atiende a los colectivos más desfavorecidos con necesidad de cuidados especiales.

¿Tu empresa desarrolla su actividad en el sector social?  
Trabajamos contigo para resolver tus necesidades financieras.







» materiales se adaptan a ti, tu estilo de vida y tu entorno”

“En Google creemos en la idea del ‘hogar que te cuida’, que es un paso más allá del ‘hogar inteligente’. Un hogar que cuida a las personas que lo rodean y al mundo que lo rodea. Es un hogar conectado, donde los dispositivos trabajan juntos para anticipar tus necesidades y cuidar de las cosas por ti: aprenden de tus comportamientos y preferencias, hace la vida más sencilla y te mantiene conectado con tu casa aun cuando no estás en ella”, explica Campetella.

### **“Un hogar conectado hace la vida más sencilla”**

“Por ejemplo, una persona con distrofia muscular que no puede moverse por sí sola y requiere ayuda cada vez que quiere cambiar de posición en la cama, puede configurar la cama para que sea controlada por voz con Google

Home. Y de la misma manera puede configurar el resto de dispositivos de su habitación (televisión, luces, música, etc)”, añade.

Por otro lado, tenemos HomePod, el más caro del mercado y desarrollado recientemente por Apple en febrero de 2018, que actúa a través de Siri, la asistente virtual de los dispositivos de la compañía de la manzana. Al igual que sus rivales, tiene la capacidad de proporcionar información actualizada sobre, por ejemplo, el estado de las carreteras, y puede llevar a cabo peticiones personales, como fijar un evento en el calendario o enviar un mensaje. No obstante, su integración con ‘apps’ o ‘skills’ de terceros es, por el momento, mucho menor que en el caso de sus competidores.

En conclusión, los tres modelos tienen características similares, al mismo tiempo que presentan importantes diferencias. A nivel de asistente personal, tanto Amazon Echo (Alexa), Google Home (Asistente de Google) y HomePod (Siri), pueden llevar a cabo acciones



estándar, como proporcionar información sobre el entorno. Pero yendo más allá, Amazon Echo y Google Home tienen una mayor cantidad de aplicaciones externas compatibles, a diferencia del HomePod de Apple, que ha quedado rezagado en este sentido. Las apps o ‘skills’ de terceros aumentan la operatividad y las posibilidades de estos dispositivos, por lo que es algo que hay que examinar con detalle a la hora de decantarse por uno u otro.

En cuanto a nivel de domotización, Amazon Echo gana en términos cuantitativos, ya que cuenta con un mayor número de gadgets. Sin embargo, aquellos que prefieran un entorno más cerrado y controlado, tal vez prefieran HomePod y su sistema HomeKit. Por ello, en función de las necesidades y de las prioridades de cada persona, será recomendable escoger un dispositivo u otro. Con todo, es preciso señalar que, aunque el precio de los altavoces inteligentes no es excesivamente alto, la inversión subsiguiente en ‘gadgets’ domóticos sí puede llegar a disparar la factura. En base a esto, si el objetivo final es domotizar una vivienda, antes de la adquisición del altavoz inteligente es conveniente investigar los gadgets de los que dispone, sus características y sus precios.

Además, se ha de tener en cuenta la aparición relativamente reciente de estos altavoces, por lo que su potencial está aún muy limitado en comparación con lo que podremos encontrar en el futuro. De hecho, las compañías tecnológicas ya están fomentando que los desarrolladores se involucren en la comunicación por voz, por lo que las posibilidades de estos dispositivos para facilitar la autonomía y la vida diaria de las personas con discapacidad aumentarán con el trascurso del tiempo.

“Todavía hay mucho recorrido por hacer, en cuanto a que los/as usuarios/as entiendan todos los beneficios reales que brindan los altavoces inteligentes más allá de la mera conversación con un asistente virtual como forma de entretenimiento”, aunque “estamos convencidos/as del poder de la tecnología para mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente de aquellas con alguna discapacidad. Al ganar autonomía, no sólo mejora la calidad de vida de la persona con discapacidad sino de toda la gente que le rodea”, aseguran desde Google.

Por su parte, Santos, considera que “si hay alguien a quien le puede ser realmente útil la domótica es a una persona con movilidad reducida que le cueste levantarse, desplazarse y que tenga la posibilidad de realizar toda esta serie de tareas a través de una ‘tablet’ o un móvil”.

En definitiva, la clave es la tendencia que se está marcando para con la tecnología: una mayor introducción de esta en el día a día de las personas, comenzando por la automatización de los hogares a través de la voz. Los datos disponibles a día de hoy indican que este nuevo entorno está siendo positivo para las personas con discapacidad, por lo que se espera que el desarrollo futuro de los asistentes personales, los altavoces inteligentes y la domótica traiga consigo grandes ventajas. ●



## **“La domótica es una tecnología para todos los públicos y apta para cualquier tipo de vivienda”**

Jordi Sabaté es el secretario técnico de CEDOM, donde desempeña su actividad profesional desde 2014. También es secretario de subcomités de normalización de productos eléctricos para baja tensión, y anteriormente ha trabajado como ingeniero de calidad, responsable de calidad e ingeniero de producto en distintas empresas del sector del automóvil.

---

Texto: Wendy Albornoz

Foto: CEDOM

---

**Estamos presenciando el ‘boom’ de la tecnología en los hogares, pero ¿en qué consiste realmente la domótica, cómo funciona, qué aplicaciones tiene?**

La domótica es el control inteligente de viviendas para la gestión energética, mejora del confort, accesibilidad, salubridad, seguridad y comunicaciones. Por otro lado, hablamos de inmótica cuando se trata de edificios del sector terciario, como pueden ser hoteles, hospitales, residencias geriátricas, centros comerciales, oficinas, aeropuertos, etc. Un sistema inmótico interconecta e integra a los diferentes sistemas existentes en un edificio y garantiza su funcionamiento eficiente según las necesidades de su uso. Los beneficios de instalar sistemas de control y automatización son, entre otros, el uso eficiente de la energía, la prevención y actuación de manera inmediata ante averías como fugas de gas, incendios e inundaciones; la seguridad mediante la simulación de presencia o alarmas conectadas con centrales remotas; la facilidad de control local y remoto; la prolon-

gación de la vida útil de los equipos, y el mayor confort de las personas en el edificio.

**¿Cuál es el coste de una instalación domótica media?**

No hay un coste tipo/estándar, ya que dependerá tanto de las características de la vivienda o edificio como del número de dispositivos necesarios para realizar las funciones que deseemos. Para conocer el coste de un sistema de control y automatización, CEDOM dispone en su página web de una herramienta para solicitar un presupuesto gratuito del sistema domótico o inmótico.

**¿Dónde se puede comprar o contratar la domótica?**

El canal tradicional de venta es a través de la distribución de material eléctrico, pero ya hace un tiempo que operan en el mercado nuevos actores que emplean canales de venta alternativos, como internet o puntos de venta de bricolaje o material de construcción.

>>



**>> ¿Qué requisitos debe cumplir un edificio o vivienda para estar certificado?**

Actualmente hay muchos tipos de certificación para viviendas inteligentes, y para lograr una de ellas se debe cumplir con los requisitos necesarios que indique la entidad que otorga la certificación. No obstante, más importante que la certificación es definir qué se entiende por “domotización”. CEDOM ofrece en su página web una tabla de niveles para evaluación de instalaciones domóticas que permite averiguar el grado de domotización de las instalaciones.

**Hemos notado un repunte de este sector en el mercado, ¿qué factores están impulsando la demanda?**

Según el último estudio de mercado realizado por CEDOM, se ha registrado en 2017 un aumento continuado desde 2014. Ello se ha visto favorecido por el crecimiento que está atravesando la economía española, y por el sector de la construcción, que empieza a volver a ser uno de los motores de la economía.

El volumen de facturación estimado de los fabricantes de estos sistemas durante el año 2017 fue de 56,7 millones de euros, lo cual representa, respecto al año 2016, un aumento del 12 %.

**Y la legislación española, ¿cómo se está comportando respecto a esto?**

El 11 de marzo del pasado año entró en vigor el Real Decreto 106/2018, por el que se regula el Plan Estatal de Vivienda 2018-2021, siendo de especial interés los programas relativos a “Fomento de mejora de la eficiencia energética y sostenibilidad en viviendas” y a “Fomento de la conservación, de la mejora de la seguridad de utilización y de la accesibilidad en viviendas,” donde se establecen las actuaciones subvencio-

nables en los edificios de viviendas de tipología residencial colectiva, y las que se realicen en el interior de sus viviendas, que se dirijan a la mejora de su eficiencia energética y sostenibilidad. Entre las actuaciones de conservación consideradas como subvencionables, se incluyen las instalaciones de domótica y de otros avances tecnológicos para favorecer la autonomía personal de personas mayores o con discapacidad.

**¿Qué líneas de acción promueve CEDOM para el impulso de este sector?**

CEDOM impulsa el sector de la domótica a través de conferencias, cursos de formación, seminarios, convenciones. Además participa en ferias, congresos, jornadas y similares, y actúa en defensa y/o representación de la Asociación ante terceros.

**¿Cómo valoran la apuesta que están haciendo las grandes empresas tecnológicas por los sistemas de control por voz y altavoces inteligentes?**

Es una realidad que no se puede obviar y que ha comportado, entre otras cosas, que los fabricantes de estos sistemas establezcan alianzas con las grandes empresas tecnológicas. Puede ser un impulso para ‘popularizar’ el uso de sistemas domóticos o inmóticos.

**¿Y cómo está respondiendo el mercado español?**

De manera similar al resto del mercado europeo; no es ninguna excepción ni ha ignorado la aparición de estos nuevos productos.

**¿Cuáles son los principales actores de la domótica ‘low cost’?**

Desde CEDOM nos gustaría destacar que la domótica es una tecnología para todos los pú-

blicos y apta para cualquier tipo de vivienda: de nueva construcción, de segunda mano, rehabilitada, de propiedad, de alquiler, en bloque, adosada, unifamiliar... Además, la instalación de un sistema domótico no tiene por qué implicar la realización de “farragosas” obras ya que la conexión se puede hacer por wi-fi, IP, etc...

**¿Las familias españolas están familiarizadas con estos dispositivos inteligentes?**

Cada vez más, tanto con los sistemas de control y automatización para viviendas y edificios como con los sistemas de control por voz y altavoces inteligentes. Además, actualmente están disponibles en el mercado sistemas domóticos, que realizan una gran variedad de funciones, al alcance de todos los bolsillos y además son relativamente fáciles de instalar y de uso sencillo.

**¿Cómo se controla la seguridad al ser dispositivos conectados en red?**

La seguridad es uno de los principales temas que van a obligar a la mejora de cualquier dispositivo que se conecte a internet. Seguridad tanto de los datos que intercambian los dispositivos entre sí como de los datos que genera el dispositivo y se almacenan en la nube. Actualmente ya están surgiendo aplicaciones para proteger la privacidad de los datos y productos cuya conexión a internet se puede considerar segura.

**¿Cómo será el futuro de estos hogares y cuáles serán las tendencias?**

Siempre es difícil hacer predicciones, y más aún a medio o largo plazo, pero respecto al futuro de los hogares inteligentes, dependerá, entre otras cosas, de la evolución de la tecnología y del fomento de su uso. Respecto a

las tendencias, se observa un aumento de la demanda en sistemas que realicen funciones relacionadas con el ahorro energético y con el confort.

**¿Qué aporta la domótica al colectivo de personas con discapacidad y en qué medida potencia su autonomía y vida independiente?**

Contribuye a mejorar su calidad de vida ya que pueden integrarse funciones relacionadas con la teleasistencia o que facilitan la vida en el interior de la vivienda. Por ejemplo, hay sistemas domóticos que permiten al usuario, apretando un botón, poder contactar telefónicamente o mediante internet con el centro médico para realizar la gestión que desee (consulta médica, etc.) o con el servicio de asistencia a domicilio si ha sufrido un accidente y requiere ayuda en su vivienda o debe desplazarse a algún lugar y requiere asistencia.

**“Ayudas que contribuyen a que las barreras sean menores o desaparezcan”**

Otras aplicaciones que contribuyen a facilitar la vida en la vivienda son, por ejemplo, los grifos inteligentes, los cuales disponen de un sensor mediante el cual únicamente funcionan si detectan la cercanía de las manos o de un objeto, o las cerraduras inteligentes que permiten el acceso a la vivienda únicamente si el usuario acerca la llave a la cerradura o introduce un código de entrada, etc... pequeñas ayudas que contribuyen a que las barreras sean menores o desaparezcan. ●



# Ideas para **SER SOLIDARIOS** todo el año

**Ser solidario no solo se traduce en donar dinero, sino también en dar ropa, sangre, conocimientos y, sobre todo, tiempo.**

Las oportunidades para ser solidarios en la época navideña son muy variadas. Hemos podido comprobar el poder de solidaridad esta Navidad como voluntarios en un comedor social, al donar para los más desfavorecidos alimentos o juguetes o con nuestra aportación económica en diversas causas benéficas. Hacer un viaje solidario en familia o comprar productos de comercio justo para Navidad o Reyes han sido otras ocasiones. Pero como no existe una sola manera de ser solidario, tampoco debe ser una acción que se reduzca a una época del año. Por eso, damos varias ideas para un compromiso de, por lo menos, 12 meses.



## 1. COLABORAR CON DINERO

Puedes rascarte el bolsillo o ser más generoso. Tú verás. En cualquier caso, desde la Fundación Lealtad, aconsejan para que la donación sea eficaz: *ver el perfil de ONG que se ajustan a tus inquietudes, conocer bien la organización, hacer rendición de cuentas de tu colaboración, donar siempre a nombre de la ONG y solicitar tu certificado fiscal para incluirlo en la Declaración del IRPF.*

Desde 10 euros puedes colaborar con Ayuda en Acción o con 21 euros apadrinar un niño con Global Humanitaria. Teaming recauda fondos online para causas sociales a través de microdonaciones de un euro.

## 2. ACABAR CON EL HAMBRE

Para acabar con el hambre, *la ONU estima que se necesitan 160 dólares (140 euros) anuales por cada persona que vive en la pobreza extrema durante 15 años.* ¿Ayudas?

La ONG Acción contra el Hambre trabaja contra la desnutrición en 50 países. Donar, ser socio o voluntario son las opciones para colaborar, como también pasa con Manos Unidas. Más cerca, con 50 euros puedes sufragar el coste mensual de una beca comedor Educo para un niño. Los Bancos de

Alimentos (FESBAL) no solo recogen productos antes de verano o Navidad. ¡Necesitan comida y manos todo el año! En Alonsotegi (Bizkaia) en Aunar Elkarte a aprovechan "el excedente de comida elaborada, producido en cocinas colectivas y profesionales, con la finalidad de reducir la desigualdad alimentaria de personas en riesgo de exclusión, a la vez que evitamos el despilfarro alimentario". Puedes contribuir con tu granito en este Táper Solidario.

## 3. DONAR ROPA

Algunas Cáritas parroquiales entregan prendas de vestir a las personas que atienden. *Si tienes ropa en buen estado en desuso, no dudes en llevarla al ropero o contenedor más cercano.* Las tiendas de segunda oportunidad y las de comercio justo de Oxfam Intermón también recogen y venden ropa. Y tienes los 500 contenedores de la Fundación Humana y sus 46 tiendas para depositar también calzado y textil del hogar. Le darán una segunda vida con un fin social.



#### 4. DEFENDER Y ACTUAR POR LOS DERECHOS HUMANOS

ONG como Acnur (refugiados), Unicef (infancia), Plan Internacional (niñas), Aldeas Infantiles (hogares para niños), Save the Children (infancia), Alianza por la Solidaridad, Médicos Sin Fronteras, Anesvad (salud), Médicos del Mundo, Sos África... **trabajan por que nadie carezca de educación, salud, comida, hogar...** Dona, hazte socio o voluntario. ¡Hay mucho que hacer aquí y en otros países!

#### 5. CONTAGIAR BUENA SALUD

¿Tienes buena salud? Pues compártela. **Quien dona sangre salva tres vidas.** Hasta los 65 años puedes acudir cada dos meses a los puntos de donación más cercanos de Cruz Roja o a los autobuses de extracción próximos a los centros sanitarios.

Y hasta los 40 años, tu médula puede hacer milagros. Contacta con el centro de referencia de tu región. En la Fundación Josep Carreras te informarán. Y si vas a ser madre, no dudes en dar la sangre del cordón umbilical de tu bebé a los bancos públicos (Barcelona, Málaga, Madrid, Santiago, Valencia y Galdakao), para que pueda utilizarse en el trasplante de cualquier enfermo compatible que lo necesite. Infórmate en tu hospital. Comprometerse con la investigación en las enfermedades raras también está en tus manos.

#### 6. PROMOVER LA EDUCACIÓN

Seguro que tienes libros de texto, de lectura, diccionarios... de los que quieres deshacerte, pero no sabes cómo. En Fundación Melior (Madrid) los quieren. **Los pueden dar a familias que los necesiten o aprovechar para venderlos a precios más económicos -desde 50 céntimos-, para poder comprar los títulos y el material escolar que les haga falta a los niños, explican desde la organización.** En Euskadi la ONG Creando Futuros trabaja por la educación de los niños en Senegal. Con más donaciones y voluntarios pueden lograrlo.

#### 7. ACOMPAÑAR A QUIEN LO NECESITE

La soledad ante las dificultades de la enfermedad, el estigma, la discapacidad, la edad... **se pueden superar con la compañía que dispensan los voluntarios** de Amigos de los Mayores, Red Madre (embarazadas), Ana Bella (mujeres maltratadas), CEAR (refugiados), COCEMFE (discapacidad), AECC (cáncer), Aladina (niños con cáncer), etc. ¡Contacta con ellos para ofrecerte como voluntario!

#### 8. DAR DE NUESTRO TIEMPO Y TALENTO

¿Tienes 18 años, 3 horas a la semana libres y vives en Andalucía, Madrid o Murcia? Solidarios en Desarrollo **busca voluntarios para "crear espacios de relación" con presos y exreclusos, sintecho, personas con discapacidad mental grave u personas mayores que viven solas.** Te formarán para ello. Tan solo piden compromiso con la acción e implicación personal. Un Corte Una Historia (Madrid) sube la autoestima de las personas sin recursos. Si te gusta la peluquería, esta puede ser tu acción. Y si tu pasión es enseñar, en Cooperación Social puedes ser necesario para formar a otros gratis. Tantaka en la Universidad de Navarra tiene su propio banco de tiempo solidario. Pásate por el edificio central del campus y conoce sus proyectos. Los niños enfermos esperan tus payasadas. ¡Forma parte de Payasospital!

#### 9. HAZLO TÚ MISMO

Si lo prefieres, **monta un mercadillo solidario con lo que consigas que te donen y destina la recaudación al fin que estimes oportuno en tu ciudad o barrio.** Organiza una recogida de basura en el río o una salida para ver aves en el monte del pueblo. También puedes pasarte por una residencia de ancianos y acompañar a alguno de sus usuarios. Ayuda en un club deportivo o en una protectora de animales. ¿A qué esperas?

## Los presentes y futuros solidarios

Nacemos solidarios. Según un estudio japonés, las personas más dispuestas a ayudar registran una actividad mayor en la amígdala del cerebro. Pero, a pesar de que la solidaridad tiene una base neurológica desde la niñez, **las conductas solidarias también se aprenden y se pueden potenciar a través de la empatía, de ponerse en la piel del otro. ¿Cómo?**

"Los hijos aprenden no tanto por lo que se les dice o explica, sino sobre todo **por el ejemplo de los padres.** ¡No es cuestión de enseñar a ser solidarios, sino de serlo nosotros mismos!", señalan desde la Escuela para Familias de la Fundación Maior. "Todos pertenecemos a una comunidad: la familia, grupo de amigos, nuestro barrio, ciudad... y, por tanto, siempre se recibe ayuda de otros y los demás necesitan de nuestra ayuda. Transmitamos a los niños este pensar en los demás, en qué es lo que otros necesitan y yo puedo aportar", insisten. Pueden ser cosas: los juguetes que se llevan al parque son para compartir con los demás; la comida del recreo puedes ofrecerla a otros... Pero también nuestros conocimientos pueden servir de ayuda a otros (un niño puede ayudar a un compañero de clase explicándole alguna materia) o nuestro tiempo (si hay algún amigo que está solo o tiene alguna enfermedad, podemos acompañarle).

Pequeños gestos, como ceder el sitio en el autobús o dar la moneda del carro de la compra al que pide en la puerta del súper, les irá inculcando este valor. Otros más cotidianos, como poner la mesa, cuidar de su mascota, no tirar la comida, ver pelis o leerles cuentos con trasfondo solidario o hablarles de las personas o los actos solidarios más destacados del día, también sirven. Y entre los "extraordinarios" pueden estar dar los juguetes que no usa para el rastrillo del colegio, colaborar en la recogida de alimentos o apadrinar un niño en familia. No está de más hacer deporte, disfrutar de juegos colaborativos o participar en talleres educativos -como ser Agente Antidespilfarro Alimentario (lo lleva a cabo Aunar en colegios de primaria)-.





## El catálogo ortoprotésico se acerca a las necesidades de las personas

**El catálogo ortoprotésico es una prestación de la Cartera de Servicios del Sistema Nacional de Salud y un derecho que emana de la Constitución de 1978 y de la Ley General de Sanidad de 1986, amparado por la normativa española sobre discapacidad y alineado, a nivel internacional, por la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas y la Agenda 2030. Este sistema público de apoyo a la autonomía de las personas, que salvo alguna actualización marginal se mantenía prácticamente inalterable desde 1995, este año se renueva. A pesar de avanzar en la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, el nuevo catálogo ortoprotésico sigue sin responder a sus verdaderas necesidades.**

---

Texto: Enrique Moreta  
Fotos: Pavel1964 / apeyron

---

Más de la mitad de las personas con discapacidad de nuestro país no tiene las ayudas personales y técnicas suficientes para poder participar en actividades cotidianas. De ellas, según la Encuesta de Integración Social y Salud publicada por el Instituto Nacional de Estadística en 2012, cerca del 41% centran esta falta de ayuda en la asistencia personal; mientras que un 39,5% apuntan a la falta de ayudas técnicas; y tres de cada diez necesitan ambos tipos de apoyo.

Ante este panorama, el 1 de julio de 2019 entra en vigor la orden por la que se actualiza el catálogo ortoprotésico con 48 nuevos productos, la ampliación de las indicaciones de algunos ya existentes, mejoras en las cuantías que asume la Administración para facilitar el acceso a estos productos y en el sistema de

actualización del catálogo y la participación de las propias personas con discapacidad en el Comité asesor para la prestación ortoprotésica.

Entre los nuevos productos se encuentran sillas de ruedas, chasis, férulas, corsés, andadores, cojines antiescaras; y entre los productos que amplían su indicación están los cojines para prevenir úlceras por presión o determinadas sillas de ruedas especiales.

El secretario de Organización de COCEMFE, Daniel-Aníbal García Diego, asegura que “la ampliación del catálogo supone un avance para nuestro grupo social, puesto que verá ampliados los medios de apoyo a los que tiene acceso y, con ello, mejoras en su autonomía personal”.

>>



>> El procedimiento para que una persona acceda a un producto pasa por la indicación por parte de especialistas médicos, que ateniéndose a criterios individualizados y respetando los límites que todavía existen en función de la causa de la discapacidad, decidirá el tipo de producto más adecuado que se encuentra dentro del catálogo para esa persona.

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social asegura que “se han adecuado los importes máximos de financiación a la realidad del mercado, para que puedan financiarse totalmente los productos ortoprotésicos incluidos en el catálogo sin que los usuarios tengan que abonar cantidades adicionales como ocurría en muchas ocasiones hasta ahora”.

En este sentido, García Diego, apunta que los importes máximos de financiación “siguen siendo mejorables pero en muchos casos son razonables”, lo que va a permitir que haya “mucho oferta de productos de calidad”.

Desde la Federación Española de Ortesistas Protesistas (Fedop), destacan que la principal mejora que introduce el catálogo es una mayor transparencia. La secretaria general técnica de la entidad, Olga Sanz Cid, apunta que “los importes de los productos estarán fijados y serán comunes en todo el territorio” y, por otra parte, “se establece un cupón precinto que garantiza el seguimiento del producto dispensado hasta el usuario final”.

Según el Gobierno, el contenido de la prestación “será homogéneo en todo el territorio español”, ya que “acaba con las desigualdades que generaban los distintos catálogos de las comunidades autónomas”.

La eliminación de desigualdades territoriales no ha llegado hasta aquellos productos que se encuentran fuera de la Oferta, pero son necesarios para responder a las necesidades individuales de las personas, ya que la Administración abonará hasta el importe máximo

de financiación y se deja a cada comunidad autónoma o mutualidad responsable la posibilidad de que la persona interesada abone la diferencia. “Los importes máximos de financiación deberían ser lo suficientemente altos como para que haya productos buenos a coste cero, pero como esto todavía no se ha conseguido, lo más razonable es que toda la ciudadanía, con independencia del lugar donde resida, tuviera la posibilidad de acceder a la mejora y utilizar el producto que mejor se adapte a su estilo de vida”, reclama el secretario de Organización de COCEMFE.

En la misma línea, Fedop señala que “falta establecer unos parámetros claros que definan puntos fundamentales para la prestación y deja en manos de las comunidades autónomas decisiones que pueden producir desigualdad, como la forma de reintegro de gastos o los tiempos de renovación” y apuesta “por unificar la posibilidad de mejora”, ya que “permitiría a los usuarios obtener el producto específico que se adapte a sus necesidades, las cuales pueden variar dependiendo de su actividad, peso o enfermedad”.

“No somos personas con talla estándar ni con las mismas características”, lamenta Javier de

la Torre, que tiene talla baja y fragilidad ósea provocadas por osteogénesis imperfecta.

“La silla de ruedas es lo que me da vida” añade De la Torre, que utiliza una silla que se encuentra fuera del catálogo, pero que necesita tanto para llevar una vida independiente como para prevenir un empeoramiento de su estado de salud. La silla de ruedas ligera y a medida de chasis rígido que utiliza para llevar una vida activa le ha costado cerca de 3.500 euros, cifra a la que hay que restar los 300 euros que recibió por parte de la Administración. “El sistema debería amoldarse a nosotros y no al revés, como estamos haciendo”, concluye De la Torre.

**“La silla de ruedas  
es lo que me da vida. El  
sistema debería amoldarse a  
nosotros y no al revés”**

A pesar de que la norma contempla criterios de individualización, la prestación todavía sigue restringiendo la indicación de determinados productos a algunos tipos de discapacidad, y esto para García Diego, “no es individualización ni responde a la necesidad de >>



**Amigo 24**  
movilidad personal

LA MAYOR CADENA DE TIENDAS  
DE MOVILIDAD PERSONAL

## ALQUILER, VENTA Y REPARACIÓN DE

**Sillas de ruedas manuales y eléctricas, scooters, camas, grúas, andadores, etc**



**DISPONEMOS DE ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA**

C/ Pedro Aleixandre, 45. 46006 - Valencia

Teléfono: 963 354 644 - Fax: 963 354 690

valencia@amigo24.com - www.amigo24.com



>> la persona”. En este sentido, afirma que “la prestación debería repensarse de cero. Esto es una orden ministerial, que actúa en catálogo y Oferta, pero debería modificarse el real decreto que lo regula, de modo que pase a ser cartera básica y no complementaria, para que no haya copago, y que desde el principio tuviese una concepción de individualización y tan flexible como diferentes son las necesidades de las personas”.

**“La prestación ortoprotésica debería ser tan flexible como diferentes son las necesidades de las personas”**

Fedop, por su parte, también considera que “se debería valorar a los técnicos ortoprotésicos, una profesión sanitaria que da servicio a cuatro millones de usuarios, que es conocedora de sus usuarios y de los productos que ofrece el mercado para mejorar la vida de los pacientes”. En este sentido echa en falta “una mayor especificación de los responsables con autorización para adaptar, dispensar y fabricar los productos del catálogo”.

La participación ciudadana es otra de las novedades que tendrá el catálogo a partir de este año, ya que incluye en el Comité asesor para la prestación ortoprotésica del SNS a un experto, a propuesta del Consejo Nacional de la Discapacidad, que podrá vehicular las solicitudes e inquietudes de las personas usuarias. La importancia de formar parte de este comité radica, según García Diego, en que “no solo podemos seguir transformando el catálogo, sino en que la visión de las personas con discapacidad va a formar parte junto a las comunidades autónomas, INGESA y el Ministerio

de la discusión ordinaria en todo lo referente a los productos y tipos de productos que debe incluir el catálogo, su usabilidad y las necesidades de las personas desde la perspectiva de usuario”.

A pesar de que los responsables de prestación ortoprotésica tienen hasta enero de 2020 para adaptar los tipos de productos de sus respectivos catálogos a lo dispuesto en el catálogo común, se trata de un importante paso para la vida de los cerca de dos millones de personas que, según datos del Instituto Nacional de Estadística, encuentran limitaciones a diario para realizar alguna de sus actividades sin apoyo.

Con esta modificación se actualiza la parte del catálogo que se refiere a implantes quirúrgicos o las ortoprotésis externas (prótesis externas, sillas de ruedas, órtesis y ortoprotésis especiales), por lo que queda pendiente la renovación de las prótesis de mama, de miembro superior e inferior y los audífonos. Según confirma el secretario de Organización de COCEMFE, “se está trabajando en actualizar el resto de órdenes que regulan el catálogo y esperamos que se haga lo más rápido posible para tener, dentro de un tiempo razonable, un catálogo completamente renovado”.

En este sentido, el movimiento asociativo de COCEMFE no va a cesar en el empeño hasta que el catálogo ortoprotésico se transforme en una prestación que se adapte a las necesidades específicas de las personas independientemente de la causa de su discapacidad. ●

nuevas  
instalaciones  
¡visítenos!

 **J. GUZMAN**  
ajudes tècniques i ortopèdia, s.l.

nueva  
dirección!

 **J. GUZMAN**  
ajudes tècniques i ortopèdia, s.l.

De: C/ María Barrientos, 7-9  
A:  
C/ María Barrientos, 15



► Sillas de ruedas  
► Taller propio  
► Vida diaria

► Ayudas movilidad  
► Camas  
► Ortopedia Técnica

► Material antiescaras  
► Grúas  
► Asientos y respaldos especiales

► Rehabilitación  
► Material de baño  
► Alquiler

Disponemos de un equipo profesional para asesorarle sobre adaptación de vivienda, adaptación de vehículos, ayudas PUA, movilidad y autonomía personal y mucho más, ¡consúltenos!

Carrer Maria Barrientos, 15 - 08028 Barcelona (Les Corts)

tel. 93 411 15 96

Lunes a Viernes 9:30 a 13:30h. y de 16 a 20h. - Sábado de 9:30 a 13:30h.

email: [info@ortopediaguzman.com](mailto:info@ortopediaguzman.com) - tienda online: [www.ortopediaguzman.com](http://www.ortopediaguzman.com)





## Personas LGTBI con discapacidad, la barrera tras el armario

**La integración en la sociedad es como completar una prueba de atletismo: más sencilla cuantas menos discriminaciones tengas que hacer frente en tu día a día. Mientras las personas sin discapacidad, cisgénero y heterosexuales compiten en los 100 metros lisos -200 metros si eres mujer- las personas con discapacidad que pertenecen al colectivo LGTBI se enfrentan a la prueba olímpica conocida como 3.000 metros con obstáculos.**

---

Texto: César Jiménez  
Foto: nito100 / ViewApart

---

“Si ya de por sí nos cuesta trabajo a las personas con discapacidad hacer ver que somos personas sexuadas, si encima se trata de una orientación sexual que no es mayoritaria, la invisibilidad es aún mayor”, explica la presidenta de COCEMFE Huelva, Rocío Pérez, quien destaca la importancia de la visibilización, porque “lo que no contamos, no existe”.

Pérez, quien también es representante de COCEMFE en la Comisión de Diversidades Sexuales (LGTBI) y Discapacidad del CERMI Estatal y presidenta de la misma, recuerda que “no hay que perder de vista que hay personas rechazadas por sus familias por motivo de orientación sexual”, lo cual, “puede provocar un miedo mayor a contarle si la persona con discapacidad depende de su familia”.

Aun así, lamenta que “es muy llamativo las pocas personas homosexuales con discapacidad que lo decimos tranquilamente” y a pesar de que reconoce que visibilizarse como persona LGTBI con discapacidad “es complicado”, reivindica que “la libertad tiene un precio”

y “es peor la alternativa de quedarte toda tu vida oculta en el armario”.

Por ello, Pérez reincide en la importancia de que las personas con discapacidad que tienen orientaciones sexuales e identidades de género diversas se visibilicen, puesto que “cada vez que lo digamos, habrá personas que se van a sentir más libres también de hablar de su orientación como algo natural y como una posibilidad más de ser humano”.

Sobre la falta de referentes públicos de personas LGTBI con discapacidad, Jesús González Amago, autor del libro ‘Sin barreras, sin armarios. Diversidades sexuales, diversidades humanas’, comenta que “las referencias te ayudan a quitarte mucho peso”. “¿Dónde está ese referente de público como pudo ser en su momento Jesús Vázquez?”, se pregunta.

Al respecto, celebra que “las redes sociales son herramientas potentísimas para evangelizar, concienciar y para encontrar referentes”, aunque reconoce que “son un arma de doble ➤➤





>> filo y pueden ser utilizadas para hacer ‘ciber-bullying’”.

Su último libro consiste en un análisis de la doble exclusión al colectivo LGTBI con discapacidad y una mirada al futuro de la diversidad sexual y la discapacidad en la sociedad.

### **“Visibilizarse es complicado, pero la libertad tiene un precio”**

Para ello, ha contado con la contribución de expertos, profesionales, activistas, terapeutas, sexólogos y psicólogos y los relatos vitales de personas LGTBI con discapacidad.

Una de las barreras que comenta González Amago es que cuando, por ejemplo, un chico gay con discapacidad conoce una noche a un chico sin discapacidad “puede que le tenga que contar cómo tiene que experimentar sexualmente, algo que entre gays sin discapacidad no pasa”.

A su juicio, la solución pasa por apostar por la “educación sexual”, la cual, “tiene que ser

educación en la diversidad y no desde una visión heterosexual, puesto que vivimos en un mundo diverso y dentro de esa diversidad todo tiene que tener cabida”.

“No obstante, la gran barrera es la familia”, remarca el escritor, que asegura que “la discapacidad viene acompañada muchas veces de una sobreprotección” y critica que “las madres y los padres saben la orientación sexual de su hijo o hija, pero muchas veces no reman para que la asuma”.

Por su parte, Arturo Góngora, un hombre gay que tiene osteogénesis imperfecta, explica que ha sufrido discriminaciones, tanto por tener discapacidad, como por tener una orientación sexual diversa, “aunque no al mismo tiempo”. “La nula accesibilidad ya es un rechazo”, critica Góngora, al tiempo que detalla que “en la época de colegio me hicieron ‘bullying’ por pasar tiempo y hacer compañía a un niño con la misma discapacidad que yo”.

Sin embargo, Góngora defiende que “desde que empecé a plantearme esta diversidad sexual, siempre tuve claro que a pesar de los pe-

sares yo iba a mostrarme tal cual era, puesto que de lo contrario me iba a sentir incomodo ocultándolo a cada rato o en cada paso”.

Sobre el hecho de que haya personas LGTBI con discapacidad que puedan ser referentes para el resto del colectivo, critica que “parece que los referentes pueden ser solo aquellas personas que son guais, estupendas, maravillosas, guapas, altas y deportistas de élite” y echa en falta “una visibilidad de la sociedad real del día a día, con gente más pobre, más fea, más gorda, con una discapacidad más inmovilizante, con más dependencia...”.

“Tener una vida igualitaria” es la solución que aboga Góngora para la normalización de la diversidad sexual dentro de las personas con discapacidad en la sociedad, de forma que “si quiero ir de la mano con un chico, voy de la mano con un chico o si nos queremos besar en el metro, nos besamos”. “No es necesario ir con un letrero en la frente como se suele decir, solo actuar normalmente”, señala.

### **“La gran barrera es la sobreprotección”**

De la misma manera, Xiana Pérez, quien tuvo que crecer con una hemiparesia que le paralizó el lado izquierdo, indica que “no esconderse es lo importante” y afirma que “igual que hay compañeros de trabajo que comentan que se han casado, pues yo comento que estoy casada con una mujer y tengo dos hijas”.

En este sentido, argumenta que “visibilizarse y responder a las curiosidades de lo no normativo también es una forma de ayudar para que otras personas tengan la confianza de dar el paso”. “Yo siempre tuve que demostrar que

a pesar de tener mi discapacidad, podía tener una vida normalizada e ir a la universidad, estudiar fuera y romper prejuicios”, recuerda.

“Visibilizar cada una de nuestras realidades servirá para poner en evidencia que la sociedad en la que vivimos es diversa y así normalizar tanto la discapacidad como las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género”, defiende el presidente de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), Anxo Queiruga, que, a su vez, reclama que “las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado tengan la formación suficiente para atender las especificidades propias de cada persona cuando son objeto de delitos de odio”.

Solo así, mediante la normalización y la protección, la carrera de 3.000 metros con obstáculos se irá transformando hasta convertirse en una recta de 100 metros lisos y las personas LGTBI con discapacidad tendrán a su alcance la integración social que les corresponde por derecho.





# “No podemos presuponer que todas las personas con discapacidad son heterosexuales”

**Uge Sangil es la presidenta de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales. Es educadora social, trabaja en un centro para personas con discapacidad física e intelectual. En el año 2005 fundó la asociación LGTB Algarabía. Es la tercera mujer en presidir la FELGTB.**

Texto: César Jiménez

Foto:FELGTB

## **¿Cuál es la situación en la que se encuentra ahora mismo el colectivo LGTBI?**

La situación de las personas LGTBI, no solo en España sino a nivel internacional depende mucho del espacio donde vivimos. No es lo mismo que vivamos en África o en países donde ser lesbiana, gay, bisexual o transexual está penado incluso con la pena de muerte, que en un país como España, donde hay leyes que nos protegen.

Sin embargo, también es verdad que se trata de una protección legislativa desigual, porque dependiendo de donde vivas tienes unas leyes o no las tienes.

## **¿Y en el marco social?**

La percepción social de las personas LGTBI no cabe duda que desde el año 2005 ha cambiado y ha mejorado la percepción que tiene la sociedad. Es verdad que hay más respeto, pero seguimos teniendo problemas de aceptación y de tolerancia.

Cada año vemos como salen a la luz más delitos de odio hacia el colectivo y digo que salen a la luz más delitos porque no significa que antes fueran menos, sino que ahora sí que se visibi-

lizan, porque las personas LGTBI nos hemos empoderado y tenemos más recursos y herramientas para denunciarlo y hacerlo visible.

Por otra parte, en la educación nuestros menores LGTBI son los que más sufren acoso y ya no solo por serlo, sino por parecerlo, algo que también ocurre en el mundo laboral. Queda mucho por hacer para erradicar la discriminación.

## **En cuanto a las personas LGTBI con discapacidad, ¿cuál es su situación? ¿Tienen que hacer frente a una doble discriminación?**

Las personas LGTBI con discapacidad, que sí que existen, tienen una invisibilidad mayor. Se ignora que estas personas tienen una sexualidad viva como cualquier ser humano y sienten amor y placer.

Igual que hablamos de que las mujeres lesbianas o bisexuales pueden tener una doble discriminación por ser mujeres y lesbianas o múltiple si es mujer, lesbiana y negra, pues de la misma manera ocurre con una persona con discapacidad, donde, socialmente y en todas las orientaciones, su sexualidad se esconde o parece que no existe, que no es real o que el sentimiento no está vivo.

>>





**>>** La invisibilidad hacia su sexualidad es brutal. No se educa ni a las personas con discapacidad, ni a las familias, ni a los entornos, por lo que viven una situación de desprotección total y no pueden realizarse como seres humanos en la medida en la que sus capacidades les dejan.

**¿Cómo se pueden combatir estas múltiples discriminaciones?**

Con educación. Es fundamental educar en la diversidad, en la diversidad LGTBI, pero también en todas las diversidades y que hablemos de las personas como todo un conjunto.

Lo primero es educar a las familias y que aunque esa persona sea diversa o no cumpla los cánones que nos dice la sociedad que tiene que tener, esa persona tiene sentimientos y tiene vida.

Hay que educar en que se puedan desarrollar plenamente en todos los aspectos de su vida y para eso hay que educar en sexualidad al entorno familiar, al profesorado... tenemos que hablar de escuelas inclusivas donde una persona con discapacidad pueda estar integrada en

el aula sin ningún problema y, además, poder enamorarse y poder sentir.

En general, hay que educar a la sociedad para que las personas con discapacidad se les respete su diversidad como se respetó a mí la mía.

**¿Sobre quién hay que ejercer esa educación? ¿Sobre la población adulta o sobre la población infantil?**

Tiene que ser algo complementario, se tiene que educar de forma transversal en todos los ámbitos de la vida, porque yo puedo educar en casa, pero si luego en el colegio, donde pasa mucho tiempo, no se educa, casi todo el trabajo queda anulado evidentemente.

También es importante la visibilidad, que las madres y los padres entiendan que las personas con discapacidad tienen que visibilizarse y verbalizar en la medida de sus posibilidades lo que sienten, sin tener miedo a que les mermen su capacidad. No podemos tutorizarlos todo el rato, tenemos que acompañarles, pero no dirigirles.

**>>**



- Ortopedia técnica
- Movilidad
- Sistemas de posicionamiento y antiescaras
- Vida diaria, baño y aseo
- Estimulación sensorial y Terapia ocupacional
- Comunicación y acceso al ordenador
- Equipamiento integral sociosanitario
- Señalética, accesibilidad a la información y a la comunicación
- Bucles de inducción
- Adaptación de vehículos

*Mejoramos tu calidad de vida.*

## ¡Innovación y máxima tecnología a tu alcance!



**ICON**  
WHEELCHAIRS



**SKATE**



**Q**  
QUANTUM

### A CORUÑA

C/ Curramontes, 12, bajo  
15009 - A Coruña  
Tel. 981 14 22 10

### FERROL

Ctra. de Catabois, 623  
15405 - A Coruña  
Tel. 981 33 06 17

### BARCELONA

Gran Vía les Corts Catalanes, 530  
08011 - Madrid  
Tel. 93 432 74 03

### MADRID

C/ Martínez izquierdo, 6  
28028 - Madrid  
Tel. 91 121 30 01

### GRANADA

Camino de ronda, 147  
18003 - Granada  
Tel. 958 80 60 20

### TOLEDO

Ctra. Parapléjicos, 5  
45004 - Toledo  
Tel. 925 25 27 48

### Oficinas Centrales

TORRE ILUNION C/ Albacete, 3. Planta 6.  
28027 - Madrid  
Tel. 91 121 30 00

### MADRID

Recinto del Hospital Universitario Príncipe de Asturias  
Carretera Alcalá-Meco  
28805 - Madrid  
Tel. 91 299 20 25



<http://ortopedia.ilunion.com>



>> A mí no me vale que me eduquen al padre o a la madre que tiene un niño con discapacidad, tenemos que educar a toda la sociedad.

**Contabas que se invisibiliza las diversas orientaciones sexuales de las personas con discapacidad**

A pesar de que hay personas con discapacidad heterosexuales, lo que no podemos hacer es presuponer que todos somos heterosexuales o que ninguno tiene orientación sexual.

Eso sería engañarnos, es una mentira. Como no todos son heterosexuales, también puede haber lesbianas, gais, bisexuales e incluso podemos encontrar personas con discapacidad que son transexuales.

**“Sería genial que hubiese una carroza de personas LGTBI con discapacidad en el Orgullo”**

No es algo que nos inventemos, es algo que está ahí y que desde la Federación estamos trabajando y teniendo convenios para trabajar transversalmente con organizaciones de personas con discapacidad.

**¿Faltan referentes de personas LGTBI con discapacidad?**

Es verdad que las personas LGTBI con discapacidad no tienen ahora mismo un referente como puede ser una Gloria Fuertes. No tienen esa imagen.

Nosotros tenemos que procurar y facilitar el empoderamiento de las personas con discapacidad LGTBI aunque no tengan esos espejos. Dándoles visibilidad, escuchándoles, sentándonos, hablando, visibilizando su realidad y di-

ciendo que hay personas con discapacidad que son LGTBI estamos abriendo camino.

Podemos ir abriendo camino y descubriendo personas para que estas personas que están hoy visibilizándose mañana sean los referentes de los que vengan detrás.

**Hay personas que afirman que hacer tantas distinciones entre colectivos puede llegar a provocar guetos y dificultar la inclusión real en la sociedad**

Si no lo nombras no existe. Habrá un momento, y sueño con ese momento, en el que no tengamos que etiquetar tanto, pero ahora mismo es importante nombrarlo porque si no, no existe. Si no, nadie nos tiene en cuenta, nadie nos va a escribir, nadie nos va a nombrar y se vuelve a invisibilizar.

Es un acto de visibilidad para empoderar y tomar conciencia realmente. Caminamos juntos pero nos nombramos tal y como somos.

**¿Cuál será el papel de las personas LGTBI con discapacidad en las Fiestas del Orgullo de este año?**

Las personas con discapacidad estarán invitadas a acudir a la manifestación y quizás este año podamos hacer, igual que hacemos el Espacio Arcoíris para las familias con sus hijos e hijas, pues el Espacio Arcoíris para personas con discapacidad. Sería muy bonito que las personas con discapacidad, LGTBI o no, quieran acompañarnos en la manifestación.

**¿Habrá una carroza de personas LGTBI con discapacidad en el desfile?**

No lo hemos hablado, pero me parecería genial. Lo voy a plantear en el próximo Consejo General.





**BALNEARIO  
DE LEDESMA  
MONTEPIÓ**



**RESIDENCIA SPA  
DE FELECHOSA  
MONTEPIÓ**



**DESTINOS  
DE SOL  
MONTEPIÓ**

# Ven y disfruta de nuestros establecimientos y de sus plazas de turismo accesible

El Balneario de Ledesma es una estación termal pionera en España en el uso terapéutico de sus aguas, catalogadas desde 1886 como Bien de Interés Minero Medicinal. A las puertas de Salamanca es una instalación ideal para combinar turismo de salud, con histórico y cultural, aventura y naturaleza.

La Residencia de Felechosa, situada en un enclave natural privilegiado en Asturias, cuenta con un centro hidroterapéutico especializado en terapias acuáticas. Como en el Balneario, cuenta con profesionales médicos, fisios y especialistas en rehabilitación, con una Unidad específica de discapacidad.

Los Destinos de Sol del Grupo Montepío son dos residenciales de 240 y 125 apartamentos enclavados en Los Alcázares del Mar Menor y Roquetas de Mar-Costa de Almería, respectivamente. Cuentan con diversas instalaciones para el ocio y están junto a playas accesibles.

Tarifas especiales  
para grupos, llámanos  
y personalizamos  
tu estancia



**MONTEPIÓ**  
Y MUTUALIDAD DE LA  
MINERÍA ASTURIANA

reservas@montepio.es [www.montepio.es](http://www.montepio.es)

T. 985 96 54 85

Síguenos en







# Voluntariado, una oportunidad que cambia vidas en ambos sentidos

**Las condiciones de vida de las personas que se benefician del voluntariado no son las mismas que las de las personas voluntarias que lo practican, pero ambas coinciden en una afirmación: “Es una práctica que te cambia la vida”. Una notable parte de este voluntariado lo realizan personas con discapacidad, puesto que, con independencia de la capacidad de cada persona, realizar voluntariado implica un compromiso activo con la transformación social.**

---

Texto: César Jiménez

Fotografía: yacobchuk / LightFieldStudios

---

El voluntariado supone una oportunidad para ser partícipe de la transformación social de las personas en situación de vulnerabilidad y, entre ellas, de las personas con discapacidad. En concreto, el voluntariado de COCEMFE se implica en las personas con discapacidad física y orgánica.

La Ley del Voluntariado define el voluntariado como “el conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas”, aunque precisa que estas actividades deben “tener carácter solidario; realizarse de manera libre, sin que tengan su causa en una obligación personal o deber jurídico; llevarse a cabo sin contraprestación económica o material, y desarrollarse a través de entidades de voluntariado”.

Sin embargo, que estas actividades se llevan a cabo sin contraprestación económica o material no significa que las personas voluntarias que las realizan no consigan ninguna ‘recompensa’ de la labor social que desempeñan.

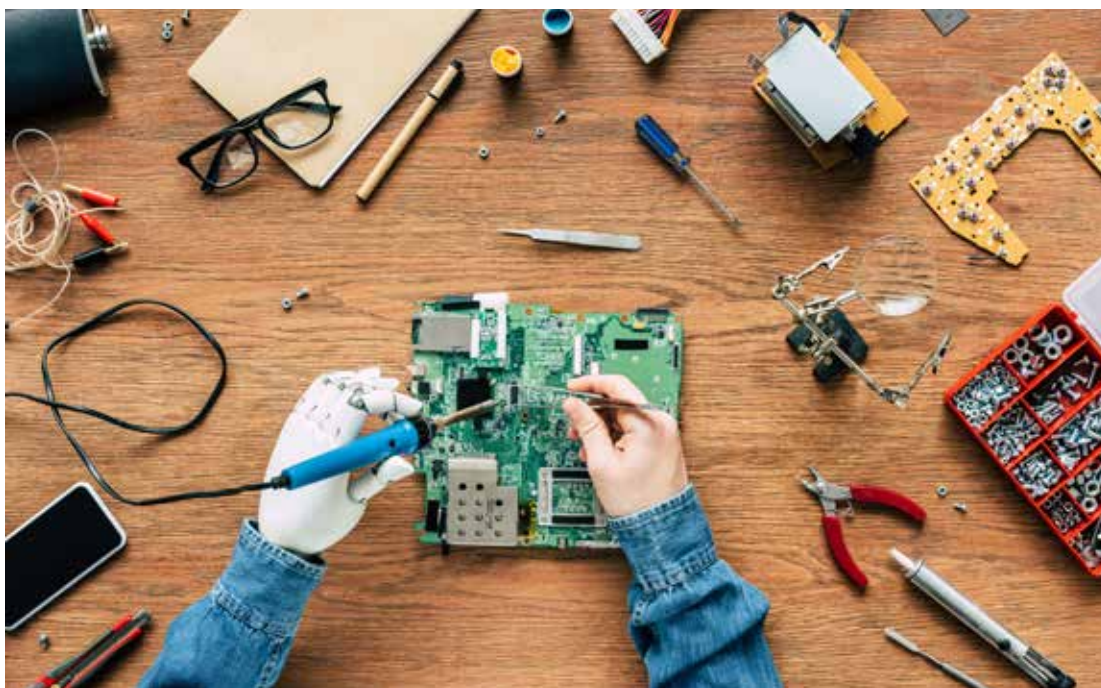
“Recibo más de lo que doy”, afirma Miguel Labrador, voluntario de COCEMFE Alicante, que detalla que “yo lo único que doy es

tiempo, pero a cambio recibo cariño, humildad, sinceridad... te cambia la vida”.

Cuando está en COCEMFE Alicante, Labrador realiza una labor de acompañamiento que compagina con otras acciones voluntarias. “Siempre me ha gustado ayudar a otras personas”, narra al tiempo que recuerda que empezó a realizar acciones de este tipo en el año 1976. “Cada día aprendes cosas nuevas de las personas con discapacidad”, añade.

A sus 61 años, lamenta que “la gente joven parece un poco reacia al voluntariado”. “Yo trabajo de vigilante en una urbanización y hablo con muchos chavales jóvenes y siempre que puedo se lo digo, que prueben a hacer voluntariado porque te hace ver la vida de otra manera y te quita el egoísmo”, explica Labrador, que hace hincapié en la importancia de que las personas jóvenes con discapacidad interactúen con gente de 20 años y que estas se impliquen en causas sociales.

El movimiento asociativo de COCEMFE no solo es receptor de la acción voluntaria, sino que promueve entre sus bases esta labor transformadora tan necesaria y que las pro- ➤➤



>> pias personas con discapacidad también asuman este papel.

Prueba de ello es Vicente Machacón, voluntario en COCEMFE Cáceres que actualmente tiene movilidad reducida y un 69% de dis-

### **“El trabajo de las personas voluntarias es esencial”**

capacidad como consecuencia de un cáncer, pero no le impide acudir a la organización todas las semanas para llevar a cabo la clase de pintura que comenzó a impartir “hace cuatro o cinco años”.

“El año pasado preparamos un Belén grande con el que acabamos ganando el XXVI Certamen de Belenes ‘Ciudad de Cáceres’”, recuerda Machacón, que cuenta que con esta labor voluntaria “ayudo a otras personas a estar mejor y me reporta mucha satisfacción personal.

Por ejemplo, Vito Cruces, usuaria de COCEMFE Cáceres, califica de “excepcional” el trabajo que Machacón realiza en la organización y pone en valor que “es una persona que es muy constante y que cada vez que tiene oportunidad nos apoya en todo lo que necesitamos”.

Por su parte, Machacón agradece el cariño que le profesan Cruces y el resto de personas beneficiarias de COCEMFE Cáceres y en concreto relata que “el otro día no pude acercarme a la organización y cuando regresé me contaron todo lo que me habían echado de menos”. “La verdad es que están muy contentos conmigo y yo con ellos”, añade.

Y es que las personas con discapacidad de COCEMFE Cáceres como Cruces, hacen hincapié en la labor que realizan las personas voluntarias es “esencial”, puesto que, sin ellas, “muchas veces no podríamos ni salir”. Por último, y al contrario de lo que afirma Labrador, Cruces señala que el voluntariado lo practican personas “de todas las edades, tanto mayores



como jóvenes”, pero pide que la población siga en esta línea, porque “hay personas que lo necesitan y por ver cómo sonríen las personas beneficiarias es un labor que recompensa”.

El voluntariado lo practican personas con y sin discapacidad y, en el movimiento asociativo de COCEMFE y sus entidades, las personas beneficiarias son tanto personas con discapacidad física como personas con discapacidad orgánica. Es el caso de Sara Seral, que tiene un trasplante de hígado y riñón y cuenta que “la experiencia como persona beneficiaria fue muy buena”.

“Los compañeros que venían al principio, cuando yo empezaba a estar enferma, estaban muy pendientes de mi salud, cuando estaba ingresada venían a visitarme al hospital y el día del trasplante acompañaron a mi familia”, relata Seral, que destaca la importancia de poder contar en ese momento con personas que realizaran esa labor de “acompañamiento y formación”.

Ahora, ella argumenta que le gustaría poder realizar esa labor de voluntariado de la que pudo beneficiarse en un primer momento, pero lamenta que “es un poco complicado”, por cuestiones de trabajo. “Es una tarea muy gratificante y muy positiva, tanto para la persona beneficiaria como para la persona voluntaria”, remarca.

En total, la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) y sus entidades cuentan con más de 20.000 personas voluntarias, de las cuales, el 25% tiene discapacidad. “El voluntariado supone un compromiso importante de la sociedad por conocer e interactuar con la realidad para transformarla”, manifiesta el pre-

sidente de la Confederación, Anxo Queiruga, quien añade que “el hecho de que una de cada cuatro personas voluntarias tenga discapacidad es una gran oportunidad para visibilizar nuestra inclusión en la sociedad, en este caso haciendo voluntariado”.

A través de la web de COCEMFE se puede acceder a la oferta de voluntariado existente en COCEMFE y su movimiento asociativo, siendo las principales áreas de participación: acompañamiento y apoyo, sensibilización y concienciación, ocio y tiempo libre y voluntariado tecnológico.

El Plan Estratégico de Voluntariado 2018-2021 de COCEMFE tiene entre sus objetivos contribuir a la visibilización de la función y el valor que el voluntariado tiene en la sociedad. Para ello, se darán a conocer buenas prácticas a través de talleres, jornadas, donde se difundirán experiencias de voluntariado.

“El voluntariado contribuye al desarrollo social, a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad física y orgánica y al fomento de valores como la tolerancia y la solidaridad y lo que es más importante potenciando una transformación de la realidad social desde un enfoque de derechos”, explica Queiruga.

Por último, este 2019 se pone en marcha en COCEMFE un Sistema de Certificación y Acreditación de Competencias con el que la Confederación pretende reconocer el esfuerzo de todas las personas voluntarias que prestan desinteresadamente su colaboración en las entidades, así como los conocimientos que se adquieren con la práctica del voluntariado en entidades como COCEMFE.





## Los juguetes acercan la discapacidad a la infancia

La empresa Mattel se une a las empresas de juguetes que muestran la discapacidad en sus productos presentando dos nuevas muñecas Barbie: una de ellas se desplaza en silla de ruedas, mientras que la otra tiene una prótesis en una pierna.



Para ello, el fabricante ha contado con la colaboración de personas con discapacidad y profesionales de la Universidad de California (UCLA), además de la ayuda especial de una niña de 12 años, Jordan Reeves, que tiene una prótesis en uno de sus brazos y había solicitado a Mattel en repetidas ocasiones la fabricación de una muñeca como ella.

Según Mattel, con esta nueva apuesta contribuyen a que las niñas y niños que se divierten con ellas y acepten con naturalidad realidades con las que pueden encontrarse en su día a día.

Por su parte, COCEMFE ha trasladado a las compañías fabricantes de juguetes que sigan apostando por la diversidad en sus productos y además que estos productos sean accesibles para personas con discapacidad.

## Lanzan un coche adaptado con inteligencia artificial

Toyota ha creado el “Toyota Concep-i Ride”, un vehículo eléctrico más pequeño que un Smart, que integra inteligencia artificial.

Consiste en un coche urbano, de pequeño tamaño, con capacidad para dos personas y un espacio para guardar la silla de ruedas.

El acceso al interior es bastante sencillo, ya que la apertura de las puertas es tipo de ala de gaviota. En cuanto a los asientos, se mueven hacia el exterior para facilitar el acceso.

Otra característica particular del vehículo es su conducción, ya que no se realiza con volante sino mediante una serie de ‘joysticks’ que están situados en el propio asiento, que destaca por su diseño totalmente ergonómico. No hay por lo tanto ningún tipo de pedal, ni de acelerador freno o embrague. Además tiene un motor eléctrico que permite una autonomía de entre 100 y 150 kilómetros.

## Ropa adaptada para la infancia con discapacidad

La marca de ropa orgánica, Washaki, diseña ropa adaptada para niños/as con algún tipo de discapacidad de edades comprendidas entre los seis meses y los cuatro años edad.

Según informa la empresa catalana, se trata de modelos adaptados, puesto que proporcionan acceso directo a ciertas partes del cuerpo sin tener que quitar completamente la ropa, “haciendo la vida más simple”.

Aquellas personas interesadas en adquirir estas prendas pueden visitar la tienda online de Washaki ([www.washakieorganic.com](http://www.washakieorganic.com)) o llamar al 627 33 46 68.



**Elevadores**  
**Plataformas**  
**Salvaescaleras**



**Empresa española con más de 40 años  
de experiencia instalando y manteniendo ascensores**

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

[zener@ascensores.com](mailto:zener@ascensores.com)

**902 120 254**

📍 Oficinas centrales: C/ Zanfona 14; 47012 Valladolid

**Soluciones de altura**

**DISEÑO, FABRICACIÓN  
INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO  
DE APARATOS ELEVADORES Y  
PUERTAS DE GARAJE**

**!Somos de aquí!**

Síguenos en:



## Campeona paralímpica y maestra de baile de salón

Cheryl Angelelli, ex nadadora competitiva, imparte clases de baile para personas con movilidad reducida en un estudio de danza de Michigan.

“A menudo les digo a mis alumnos que no bailo con los pies, pero sí con el corazón”, explica esta bailarina en silla de ruedas, cuatro veces medallista paralímpica en natación.



Las clases de baile, exclusivas para personas en silla de ruedas, se llevan a cabo una vez al mes en el Fred Astaire Studio de Bloomfield, y para ello a cada persona participante en silla de ruedas se le asigna un/a compañero/a sin discapacidad.

Con el objetivo de aumentar la participación de las personas con discapacidad en el mundo del arte, el estudio ha formado a 30 instructores/as profesionales de baile de salón de todo el país. En concreto, se les ha formado en los aspectos básicos de los estilos de baile, así como en técnicas de silla de ruedas y criterios de evaluación.

## Llegan los hornos inteligentes controlados por voz

Whirlpool ha presentado en la feria de electrónica de consumo CES de Las Vegas sus nuevos hornos ‘Connected Hub’, que permiten a las personas usuarias manejarlos con la voz y a través de Alexa y Google Assistant.

En total, son 28 los distintos dispositivos que formarán parte de la familia Connected Hub de Whirlpool, los cuales, pueden ser un apoyo en la autonomía de las personas con discapacidad y personas mayores.

Además de permitir su manejo con comandos de voz, estos hornos y dispositivos de cocción incorporan el reconocimiento de ingredientes de forma automática para aconsejar recetas.

Además, durante este año, se incorporarán nuevas funcionalidades como la posibilidad de seguir la receta sin necesidad de tocar el móvil o la tableta, lo cual, puede ser muy útil para personas con movilidad reducida.

## Nuria López, campeona de España de atletismo en silla de ruedas

Una de las protagonistas de la campaña de Empresas Inclusivas de COCEMFE, Nuria López, ha vuelto a proclamarse campeona de España de atletismo en silla de ruedas.

En concreto, los triunfos de esta atleta natural de O Saviñao (Lugo) llegaron en las disciplinas de 100 metros, 200 metros y 400 metros, en el campeonato de selecciones autonómicas disputado en Castellón. En la prueba de los 200 metros, López se hizo con el oro tras llegar a meta en 40,10 segundos, mientras que en la prueba de los 400 metros, estableció su marca en 1:20,50.



# TU HOTEL ACCESIBLE

/ MEJOR RESORT FAMILIAR ESPAÑA 2018/

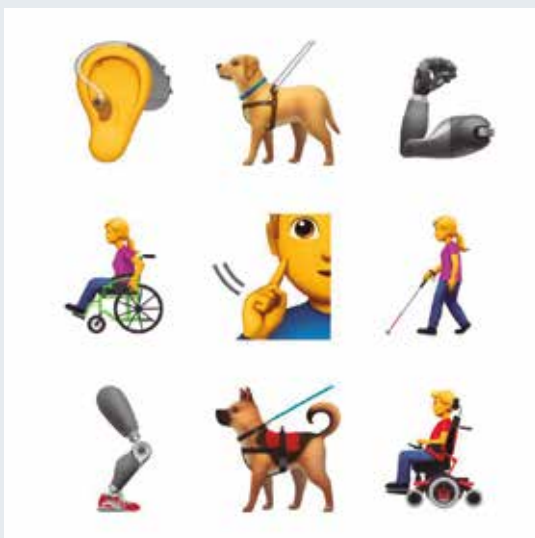


DESCUENTOS EXCLUSIVOS EN NUESTRA WEB  
[www.princesayaiza.com](http://www.princesayaiza.com) | [pyhotelsandresorts.com](http://pyhotelsandresorts.com)  
¡RESERVA AHORA!

## Los 'Emojis' serán inclusivos con la discapacidad

Un total de 230 nuevos 'emojis' llegarán este año a los dispositivos móviles, entre los que se incluirá a personas con discapacidad, distintos tonos de piel y diversidad sexual.

La lista que ya ha sido aprobada por el consorcio de Unicode se lanzará con la versión 'Emoji 12.0'. Entre estos nuevos diseños, destaca la aparición de casi una veintena referentes a las personas con discapacidad, como personas en silla de ruedas, orejas con audífonos, brazos con prótesis y perros o bastones guía.



De esta manera, Emoji 12.0 ha establecido los datos necesarios para que los fabricantes tecnológicos comiencen a trabajar en sus fuentes y código 'emoji', aunque las personas usuarias no podrán usarlos hasta que Apple y Google actualicen sus plataformas en septiembre y octubre de 2019.

## Primera persona en silla de ruedas con licencia de vuelo

José Luis Augusto fue la primera persona en silla de ruedas en solicitar en España el certificado médico que exige la Agencia Española

de Seguridad Aérea (AESA) para obtener el título de piloto privado.

Este ingeniero aeronáutico era el piloto comercial antes de tener discapacidad como consecuencia de un accidente de avión. Lo que antes hacía con los pies, ahora con movilidad reducida lo hace mediante el sistema 'handyflight' que logra adaptar los mandos de los aviones a personas sin movilidad en las piernas.

Además, Augusto emprenderá un proyecto con la escuela de pilotos del Aeroclub de Sevilla para que más personas con movilidad reducida puedan iniciarse en el mundo de la aviación.

## 12 millones de personas tendrán párkinson en 2040

La Federación Española de Párkinson y sus asociaciones advierten de que "en 2040 el párkinson será la enfermedad grave más común", afectando a "alrededor de 12 millones de personas en el mundo".

Actualmente, se estima que tienen la enfermedad de Parkinson más de 160.000 personas en España y 7 millones de personas en todo el mundo, siendo la enfermedad neurológica con mayor índice de crecimiento.

Por eso, el tejido asociativo señala la necesidad de que el párkinson pase a ser una prioridad en la agenda política e institucional para garantizar una atención social y sanitaria de calidad. "Conocerlo es el primer paso para combatirlo", afirman.





Bañero  
de Archena



**RECARGA**

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

PROGRAMA

# TERMAL SALUD

## \* RECARGAR TU BIENESTAR EN BALNEARIO DE ARCHENA TIENE PREMIO

- 4 noches o más de hotel y régimen alimenticio elegido.
- Libre acceso a SPA Piscinas Termales.
- Reconocimiento médico.
- 4 días o más de tratamiento prescrito por el médico (excepto masaje Archena), a elegir entre Reumatológico, Respiratorio o Dermatológico.
- \*De regalo un masaje Archena. Promoción válida hasta el 30 de junio de 2019.
- Promoción no acumulable con tarifa de grupo.
- 15% de descuento por compra anticipada con 31 días o más de antelación.



\*CÓDIGO PROMOCIONAL  
**COCEMFE2019**  
**1 MASAJE ARCHENA**  
DE REGALO POR PERSONA





## Vivir y trabajar en tratamiento renal sustitutivo

**La enfermedad renal crónica es una enfermedad que se caracteriza por el deterioro progresivo de la función renal, que tiene como consecuencia que el riñón pierde la capacidad de producir orina, y, a su vez, de eliminar las toxinas de la sangre, entre otras funciones que son necesarias para la vida. Cuando esto sucede la persona que tiene enfermedad renal crónica necesita un tratamiento renal sustitutivo para cumplir de forma artificial la función de los riñones. Conocer todas las opciones terapéuticas disponibles y sus repercusiones es fundamental para compatibilizar cada vida con la diálisis y el trabajo.**

---

Texto: Juan Carlos Julián Mauro / Roberto Ortiz Lora  
Fotos: Halfpoint / ViktorCap

---

Marta Moreno es actualmente presidenta de ALCER Almería y comenzó tratamiento de diálisis hace 35 años. Afirma que la primera vez que entró en una sala de hemodiálisis lo que más le llamó la atención es ver que a través de unos tubos situados en una máquina la sangre pasaba para limpiarse. Moreno afirma que su propósito siempre fue tener una vida normal, así que realizaba su tratamiento por la tarde para poder realizar sus estudios. En su época universitaria cambiaba el turno del tratamiento para poder realizar las prácticas como licenciada química. Con la ayuda de sus compañeros y compañeras, que le facilitaban los apuntes tras perderse las clases por la mañana debido al tratamiento, Moreno pudo superar los obstáculos. Una semana después de licenciarse recibió la llamada para trasplantarse, trasplante que tuvo funcionando desde 1998 hasta 2014. En la

actualidad, esta funcionaria de carrera de la Junta de Andalucía, se encuentra de nuevo en tratamiento de hemodiálisis y ha tenido que reducir su jornada laboral, ya que afirma que “la capacidad física de su cuerpo no es la misma que con un trasplante funcionante”.

Por su parte, Daniel Gallego, presidente de la Federación Nacional de Asociaciones ALCER (Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón), actualmente se encuentra en tratamiento de hemodiálisis y afirma que “para afrontar el día a día en diálisis el paciente necesita un compromiso terapéutico que no es fácil compatibilizar con la sociedad. Necesitamos un control riguroso de la dieta y de la restricción de los líquidos, un autocuidado diario, además de necesitar el tratamiento de hemodiálisis generalmente cada tres días en un centro sanitario o en el >>



>> domicilio. Las personas en tratamiento de diálisis debemos compaginar nuestro día a día con el tratamiento, un trabajo extra que se suma al resto de obligaciones”.

### **“Hay bonificaciones por contratar a personas en tratamiento de diálisis”**

Para ALCER, una de las prioridades al respecto es la protección social de las personas en diálisis. “Disponer de permisos remunerados para asistir a las diferentes opciones de tratamiento de diálisis en horario laboral ayudaría muchísimo a emplear a personas que necesitan acudir a su tratamiento, que en el caso de hemodiálisis es durante cuatro horas cada dos días en un centro sanitario”, incide Gallego. También existen opciones de diálisis que permiten dializarse mientras duermes en tu domicilio (diálisis peritoneal

automática) o en sesiones cortas diarias de aproximadamente dos horas (hemodiálisis también domiciliaria), que permiten compatibilizar trabajo y tratamiento más fácilmente. En este sentido, las empresas pueden acceder a una bonificación o exención por contratar a personas en tratamiento de diálisis, para fomentar así la empleabilidad de las mismas, ya que toda persona en tratamiento dialítico tiene reconocida, con el actual baremo, un grado de discapacidad igual o superior al 50%, lo que permite acceder a dichas ventajas fiscales, tanto a la empresa como la propia persona en tratamiento.

Elegir la opción de tratamiento de diálisis se convierte a veces en esencial para mantener un puesto de trabajo, por lo que es importante para cada paciente conocer todas las opciones terapéuticas de diálisis disponibles y sus repercusiones sociales y laborales. “Se nos antoja fundamental, para poder com- >>



# AHORA LA **TARJETA DORADA**

**LLEGA A MÁS GENTE  
QUE NUNCA**

PORQUE ADEMÁS DE LOS MAYORES DE  
60 AÑOS Y PENSIONISTAS, AHORA  
TAMBIÉN LA PUEDEN SOLICITAR LAS  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
MAYOR O IGUAL AL

**33%**

*Consíguela ahora y empieza a disfrutar  
de descuentos de hasta el 50%.*

*Tarjeta nominativa e intransferible por 6€ al año.*

**renfe**



**ADOP**  
Patrocinador  
del Equipo  
Paralímpico  
Español



- >> patibilizar el trabajo, elegir adecuadamente la opción de diálisis que mejor se adapte a nuestra vida”, explica Gallego.

El doctor José Luis Gorriz, profesor de Medicina, jefe de servicio de Nefrología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y presidente de la Sociedad Valenciana de Nefrología, asegura que “la enfermedad renal crónica no supone únicamente afectación de un órgano concreto, sino que la disfunción de un órgano clave como el riñón da lugar a problemas de muchos otros. Y la afectación

**“Es fundamental elegir la opción de diálisis que mejor se adapte a nuestra vida”**

renal llega por múltiples causas. “La mejor herramienta que disponemos es la prevención actuando sobre todos los factores de riesgo que afectan sobre la progresión de la enfermedad renal, entre ellos la hipertensión arterial, la glucemia en los diabéticos, control de los factores de riesgo cardiovascular con especial énfasis en la dislipemia y evitar el tabaquismo y sobrepeso”. En este sentido, Gorriz añade que “si por diversos motivos, a veces no controlables, como en el caso de enfermedades genéticas o ligadas al envejecimiento, no es posible realizar una adecuada prevención, debemos ser muy estrictos en el control de los factores de progresión modificables, así como un óptimo tratamiento de las complicaciones derivadas de la insuficiencia renal. Ello supone un abordaje global del paciente”.

La detección y prevención es un factor clave y, para ello, “es imprescindible el trabajo con otras especialidades como la Atención

Primaria. Nuestro país es un ejemplo mundial de como trabajando con la Atención Primaria mediante protocolos consensuados se logran claros beneficios en la enfermedad renal”, asegura Gorriz.

Las funciones del riñón pueden verse afectadas por los diversos factores de progresión que hemos comentado, entre otros. En ocasiones hay afectaciones hereditarias o incluso inmunológicas que pueden presentarse sin síntomas y dar la cara cuando hay poca posibilidad de tratamiento. Asimismo, el doctor Gorriz afirma que es necesario hablar de terapia sustitutiva renal, ya que el concepto incluye las diferentes modalidades de diálisis: “No me gusta hablar de diálisis, prefiero hablar de terapia sustitutiva renal, ya que este concepto incluye las diversas modalidades de diálisis y el trasplante renal, que es la mejor de las terapias sustitutivas y a la que debe acceder cualquier paciente con enfermedad renal crónica mientras no tenga ninguna contraindicación clínica. Creo que la diálisis se puede evitar en muchos casos”.

No hay una norma general, pero cuando la función renal está por debajo del 8% aproximadamente los síntomas se hacen muy manifiestos y el tratamiento sustitutivo renal se hace necesario. Por ello, el doctor Gorriz insiste en que “lo más importante es la prevención. El nefrólogo intentará el mayor grado de prevención posible. Si por las características de la enfermedad o progresión, el paciente necesita terapia sustitutiva renal, se le deberá ofrecer la posibilidad de trasplante renal, ya sea de donante vivo o trasplante anticipado de donante cadáver siempre que no tenga contraindicaciones por edad o patología asociada.

En la actualidad, paciente y profesionales sanitarios analizan conjuntamente la opción de tratamiento de diálisis que mejor se adapte a la persona.

Los servicios de Nefrología disponen, o al menos se recomienda que dispongan de unidades específicas de ERCA (enfermedad renal crónica avanzada). En estas unidades se trabaja con un abordaje multidisciplinar en el que interviene el equipo médico, la enfermería, nutricionista, trabajadores sociales y en ocasiones otros profesionales (psicólogos/as, etc...). Son consultas en las que se aporta la información y soporte necesario al paciente, con una participación clave de la enfermería.

En la consulta de ERCA el/la paciente habrá recibido la información necesaria para que pueda elegir la opción de terapia sustitutiva renal que más se adapte a su situación.

En cuanto a compatibilizar el tratamiento de diálisis y trabajo, especialmente en personas jóvenes, supone un reto para la persona con enfermedad renal y también para los médicos especialistas.

En este sentido el Dr. Gorriz afirma que en esos casos “es crucial establecer una estrategia para ofrecer el trasplante de donante vivo, o trasplante anticipado de donante cadáver, y si no hay inmediatez o disponibilidad por el momento, las técnicas de diálisis domiciliaria pueden ayudar a conciliar la diálisis y el trabajo. Por orden de preferencia se prefiere la diálisis peritoneal nocturna con cicladora, la diálisis peritoneal continua ambulatoria y la hemodiálisis domiciliaria”.



**ORTO AYUDAS SL**

*Tu independencia es nuestra mejor publicidad*

- Sillas de Ruedas
- Material Antiescaras
- Camas Articuladas
- Material infantil
- Eliminación de Barreras
- Acceso al Ordenador
- Servicio Técnico

Avda Buenos Aires 2, 28038 Madrid Tfn: 913806022

Servicio Técnico Autorizado:

**BATEC** **Orto Book** **SUNRISE MEDICAL** **Pride** **INVACARE** **Ti**

MOBILITY QUALITY FOR LIFE Mobility Products Ltd. Yes, you can.

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





## La importancia de simbolizar lo invisible

**La invisibilidad es una realidad a la que se enfrentan cada día las personas con discapacidad orgánica. Personas que por no tener una limitación física aparente son, en numerosas ocasiones, las más olvidadas por los medios de comunicación, las políticas públicas y la población en general. Con el fin de contribuir a visibilizar las discapacidades orgánicas, COCEMFE se ha marcado el objetivo de conseguir un símbolo representativo.**

---

Texto: Wendy Albornoz  
Fotos: ra2studio

---

Las discapacidades orgánicas son aquellas producidas por la pérdida de funcionalidad de algunos sistemas corporales, que suelen relacionarse con los órganos internos o procesos fisiológicos, ya sean de forma congénita o adquirida. Entre ellas, se encuentra la fibrosis quística, la esclerosis múltiple, las cardiopatías congénitas, las enfermedades renales, entre otras tantas discapacidades imperceptibles a la vista.

A pesar de que la problemática es diferente en cada una de ellas, en su mayoría presentan elevados grados de dolor, mayor vulnerabilidad a las infecciones, rigurosas pautas de tratamiento y atención sociosanitaria, necesidad de bajar el ritmo vital y respetar los tiempos de descanso, y en los casos más graves pueden provocar discapacidades físicas.

Sin embargo, la invisibilidad y el desconocimiento generalizado que las rodea provoca una falta de comprensión y de empatía en el entorno familiar, social y laboral de las perso-

nas afectadas. Esta situación, a su vez, induce en muchas ocasiones al aislamiento de las personas afectadas y situaciones de exclusión y pobreza severas, como consecuencia de la falta de ingresos económicos estables.

Asimismo, las personas que las tienen se encuentran con una desventaja añadida, ya que al no tener una discapacidad física aparente quedan al margen de apoyos sociales que les permita llevar una vida lo más normalizada posible y hacer frente a las consecuencias de la comorbilidad. Un claro ejemplo de ello es la falta de reconocimiento de su condición en los baremos de discapacidad.

Ante este escenario y consciente de la importancia de socialmente ser visibles, la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), está trabajando con la Asociación Diseñadores de Madrid (di\_mad) y con el balneario 'Termas de Cuntis' en una 'llamada a proyecto' dirigida a profesionales del diseño gráfico con el obje- ➤➤

>> tivo de seleccionar al diseñador/a o estudio de diseño que lleve a cabo la creación del símbolo que represente las discapacidades orgánicas. Para que empiecen a ser reconocidas socialmente, se compartirá dicho símbolo bajo una licencia de dominio público, manteniendo siempre el reconocimiento de la autoría de la obra, con objeto de ponerlo a disposición de cualquier persona que lo quiera utilizar.

Para el director de arte de ‘altura x’ y socio de di\_mad, Eloy Segura, “los símbolos gráficos desempeñan un papel comunicativo fundamental a la hora de reflejar problemáticas sociales” puesto que “visibilizan conceptos y realidades de una forma inmediata y concisa, facilitando y normalizando el comportamiento y las interacciones humanas”.

### **“Los símbolos gráficos desempeñan un papel comunicativo fundamental”**

Así, “un buen diseño debe responder a la universalidad, ser adaptable, atemporal, de alto contraste, con capacidad para englobar varios conceptos” y, sobre todo, “contar con una buena diferenciación o identidad propia”.

Por su parte, la secretaria de Relaciones con las Entidades Estatales de COCEMFE, Eva Pérez, considera que uno de los aspectos a tener en cuenta cuando se toca un tema especialmente social y complejo como la discapacidad orgánica es “la capacidad de transmitir y reflejar aquella característica que las une, teniendo en cuenta sus particulares individuales”.

“Las personas con discapacidad orgánica, a pesar de tener realidades muy distintas, compartimos una misma problemática que limita nuestro día a día”, explica Pérez.

“Aparte de que la Administración tome las medidas necesarias para que estas discapacidades sean reconocidas en los sistemas de valoración de la discapacidad, tener una imagen que nos identifique públicamente es fundamental para contrarrestar esta invisibilidad”, añade la secretaria de Relaciones con las Entidades Estatales de COCEMFE.

Pero, ¿cómo plasmar en una sola imagen algo invisible? Para Segura, la clave está en “conocer el entorno cultural, el lenguaje y el código visual de referencia”. En este sentido, contar con el respaldo de las entidades representativas de la discapacidad orgánica es crucial para conseguirlo.

Así pues, esta iniciativa de trascendencia social tiene por objetivo sensibilizar a la población sobre la existencia de las discapacidades invisibles para contribuir a mejorar la calidad de vida, empoderamiento e inclusión en la sociedad de las personas con discapacidad orgánica y favorecer la concienciación de toda la ciudadanía y de todos los agentes involucrados en el ejercicio de sus derechos. ●



# CAPACITY FORMACIÓN

**Nueva convocatoria  
de cursos online  
en mayo 2019**

**Gratuitos Para Personas con  
Discapacidad**

Inscríbete en  
**[www.capacityformacion.es](http://www.capacityformacion.es)**  
y recibirás toda la información,  
cursos disponibles, fecha de inicio...



Capacity Formación es un proyecto



**COCEMFE**  
Asturias



Acción formativa PATROCINADA por



**Obra Social "la Caixa"**

## ENTIDADES ESTATALES

**(ACCU-ESPAÑA) CONFEDERACIÓN DE ASOC. DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA**

915 426 326  
www.accuesp.com

**(ADAMPI) ASOCIACIÓN DE AMPUTADOS IBÉRICA GLOBAL**

913 190 044  
www.adampi.org

**(ADELA) ASOC. ESPAÑOLA DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA**

913 113 530 / 902 142 142  
www.adelaweb.com

**(AEDM-COCMFE) ASOC. ESPAÑOLA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

914 481 261  
www.aedem.org

**(AEMICE) ASOC. ESPAÑOLA DE MIGRAÑA Y CEFALEA**

912 036 600  
www.dolordecabeza.net

**(AHUCE) ASOC. NACIONAL DE HUESOS DE CRISTAL ESPAÑA O.I.**

914 678 266  
www.ahuce.org

**(ALCER) FDCIÓN. NACIONAL ALCER**

915 610 837  
www.alcer.org

**(ALDE) ASOC. DE LUCHA CONTRA LA DISTONÍA EN ESPAÑA**

914 379 220  
www.distonía.org

**(AMES) ASOC. MIASTENIA DE ESPAÑA**

963 971 222 / 610 568 550  
www.miastenia.org

**(ANDADE) ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMPUTADOS DE ESPAÑA**

685 812 946  
www.andade.es

**(ASENARCO) ASOC. ESPAÑOLA DEL SUEÑO**

976 282 765  
www.asenarco.es

**(ASEM) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES**

934 516 544  
www.asem-esp.org

**ATAM PARA EL APOYO FAMILIAR**

917 098 000

www.atam.es

**AUXILIA**

914 073 301  
www.auxilia.es

**(CEAFA) CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOC. DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS**

948 174 517  
www.ceafa.org

**(CONARTRITIS) COORDINADORA NACIONAL DE ARTRITIS**

902 013 497  
www.conartritis.org

**CONFEDERACIÓN ESTATAL DE MUJERES CON DISCAPACIDAD**

917 443 600  
www.cocemfe.es

**(CONFESQ) COALICIÓN FIBROMIALGIA SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE**

856 104 223  
www.confederacionssc.es

**(EME) ESCLEROSIS MÚLTIPLE ESPAÑA**

914 410 159  
www.esclerosismultiple.com

**(FEBHI) FDCIÓN. ESPAÑOLA DE ASOC. DE ESPINA BÍFIDA E HIDROCEFALIA**

914 152 013  
www.febhi.org

**(FEDAES) FDCIÓN. DE ATAXIAS DE ESPAÑA**

983 278 029  
www.fedaes.org

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FIBROSIS QUÍSTICA**

963 318 200  
www.fibrosis.org

**(FEDDF) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA**

915 471 718  
www.feddf.es

**(FEDEAL) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOC. DE LINFEDMA**

647 619 926  
www.federal.org

**(FEDHEMO) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HEMOFILIA DE LA S. SOCIAL**

913 146 508  
www.hemofilia.com

**(FELUPUS) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUPUS**

691 775 003  
www.felupus.org

**(FEEMH) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES METABÓLICAS HEREDITARIAS**

910 828 820  
www.metabolicos.es

**(FETCO) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRASPLANTADOS DE CORAZÓN**

917 510 479  
www.fetco.es

**(FEP) FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PARKINSON**

914 345 371  
www.esparkinson.es

**FEDERACION ESPAÑOLA DE PADRES DE NIÑOS CON CÁNCER**

915 572 626  
www.cancerinfantil.org

**(FNETH) FEDERACIÓN NACIONAL DE ENFERMOS Y TRASPLANTADOS HEPÁTICOS**

917 396 872  
www.fneth.org

**(FRATER) FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE ESPAÑA**

921 421 757  
www.fratersp.org

**(LIRE) LIGA REUMATOLÓGICA ESPAÑOLA**

911 250 150  
www.lire.es



## CONFEDERACIONES AUTONÓMICAS

### ANDALUCÍA INCLUSIVA

955 546 149

info@andaluciainclusiva.es

### CASTILLA LA MANCHA INCLUSIVA

967 105 262

www.clm-inclusiva.org

### COCEMFE ARAGÓN

976 799 984

www.cocemfearagon.org

### COCEMFE ASTURIAS

985 396 855

www.cocemfeasturias.es

### COCEMFE CANARIAS

928 717 470

www.cocemfelaspalmas.es

### COCEMFE CANTABRIA

942 323 856

www.cocemfecantabria.org

### COCEMFE CASTILLA Y LEÓN

979 745 840

www.cocemfecyl.es

### COCEMFE CATALUÑA

933 011 565

www.cocemfecatalunya.com

### COCEMFE COMUNIDAD VALENCIANA

963 832 534

www.cocemfecv.org

### COCEMFE EXTREMADURA

924 220 750

presidente@cocemfebadajoz.org

### COCEMFE LA RIOJA

941 204 369

info@lariojasinbarreras.org

### COCEMFE NAVARRA

948 383 898

www.cocemfenavarra.es

### CONFEDERACIÓN GALLEGA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD (COGAMI)

981 574 698

www.cogami.es

### COORDINADORA BALEAR DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

971 771 229 / 971 498 777

www.coordinadoradiscapacitat.com

### FAMDIF COCEMFE MURCIA

968 292 826

www.famdif.org

### FAMMA COCEMFE MADRID

915 933 550

www.famma.org

Ya somos 11 millones  
marcando la **X Solidaria** en  
la declaración de la renta,  
**¿y tú?**

Practica la  
**RENTATERAPIA**

Recuerda revisar que has marcado la X  
Solidaria antes de presentar tu **declaración**:

**Ayudarás a millones de  
personas que lo necesitan  
¡y no te costará nada!**

Únete marcando la casilla

**106**  **Actividades  
de Interés Social**



**SOLIDARIA**  
www.xsolidaria.org





## FEDERACIONES PROVINCIALES

### ANDALUCÍA

FEDERACIÓN ALMERIENSE DE  
ASOCIACIONES DE PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD (FAAM)  
950 273 911  
www.faam.es

FDCIÓN. GADITANA DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD FÍSICA  
(FEGADI)  
956 171 423  
www.fegadi.org

FEGRADI COCEMFE GRANADA  
958 123 435  
www.fegradi.es

COCEMFE HUELVA  
959 258 644  
cocemfehuelva@gmail.com

MÁLAGA INCLUSIVA  
951 150 307  
malagainclusiva@gmail.com

FAMS-COCEMFE SEVILLA  
954 932 793  
www.cocemfesevilla.es

### ARAGÓN

COCEMFE HUESCA  
974 212 091  
cocemfehuesca@gmail.com

COCEMFE TERUEL  
683 165 576  
vivasval81@hotmail.com

COCEMFE ZARAGOZA  
Telefono 976 799 984  
cocemfezaragoza@gmail.com

### CANARIAS

COCEMFE LAS PALMAS  
928 717 470  
www.cocemfelaspalmas.org

COCEMFE TENERIFE  
922 649 654  
info@hemofiliatenerife.org

### CASTILLA LA MANCHA

COCEMFE TOLEDO  
925 335 581  
www.cocemfetoledo.org

COCEMFE GUADALAJARA  
949 211 560  
cocemfe-guadalajara.org

COCEMFE ORETANIA CIUDAD REAL  
926 854 928  
www.cocemfeoretania.es

COCEMFE ALBACETE  
967 246 652  
www.cocemfe-fama.com

COCEMFE CUENCA  
969 232 929  
cocemfe@cocemfecuenca.org

### CASTILLA LEÓN

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES  
DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
FÍSICA DE BURGOS (FEDISFIBUR)  
947 214 343  
www.fedisfibur.org

COCEMFE LEÓN  
987 426 701  
www.cocemfeleon.es

FEDERACIÓN PROVINCIAL DE  
ASOCIACIONES DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD DE PALENCIA  
(FEDISPA)  
979 745 840  
www.fedispa.org

FEDERACIÓN PROVINCIAL DE  
ASOCIACIONES DE DISCAPACIDAD  
FÍSICA Y ENFERMOS RENALES  
DE SORIA (FADISO)  
975 232 150  
fadiso.soria@gmail.com

### CATALUÑA

FEDERACIÓN FRANCESC  
LAYRET COCEMFE BARCELONA  
933 011 565  
www.cocemfebarcelona.es

FEDERACIÓ COCEMFE GIRONA  
933 011 565  
girona@cocemfe.es

FEDERACIÓN MESTRAL  
COCEMFE TARRAGONA  
977 327 093  
www.mestralonline.org

### C. VALENCIANA

COCEMFE CASTELLÓN  
964 234 085  
www.cocemfecs.org

COCEMFE ALICANTE  
965 257 187  
www.cocemfealicante.org

COCEMFE VALENCIA  
963 837 708  
www.cocemfevalencia.org

### CEUTA

COCEMFE CEUTA  
956 522 091  
www.cocemfeceuta.blogspot.com

### EUSKADI

FEDERACIÓN COORDINADORA DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
FÍSICA DE VIZCAYA (FEKOOR)  
944 053 666  
www.fekoor.com

### EXTREMADURA

COCEMFE CÁCERES  
927 239 066 / 28  
www.cocemfecaceres.org

COCEMFE BADAJOZ  
924 220 750  
www.cocemfebadaoz.org

### GALICIA

FEDERACIÓN DE ASOC. DE PERSOAS  
CON DISCAPACIDADE DE OURENSE  
988 248 769  
www.discafiscogami.org

COGAMI CORUÑA  
981 574 698  
www.cogami.es/federacioncoruna

COGAMI LUGO  
982 253 332  
fed.cogamilugo@cogami.gal

COGAMI PONTEVEDRA  
986 487 925  
www.cogamipontevedra.org

### MELILLA

COCEMFE MELILLA  
952 686 733  
melillacocemfe@yahoo.es





Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre

# MONEDAS DE COLECCIÓN



## HISTORIA de la NAVEGACIÓN

La Fábrica Nacional de Moneda y Timbre presenta la nueva colección **"Historia de la Navegación"** compuesta por veinte monedas a color, emitiendo cuatro en 2018 y las restantes en 2019.

En esta colección se reproducen los barcos más representativos de cada época, con mayor presencia de barcos españoles.

### EMISIÓN 2018



NAVE DE COMBATE  
FENICIA



BUQUE ESCUELA  
JUAN SEBASTIAN DE ELCANO



DRAKKAR ESCANDINAVO



NAVÍO ESPAÑOL



PACK INICIAL  
4 MONEDAS  
**67,76 €**  
+ ÁLBUM GRATIS

Adquiriendo las 4 primeras monedas de 2018 de manera conjunta, recibirá **GRATIS** el álbum que incluye la historia y descripciones de cada barco.  
**P.V.P. Álbum: 10 €**



**REVERSO COMÚN**  
Valor Facial: **1,5 Euro**  
Metal: **Cupro-Níquel**  
Diámetro: **33 mm**  
Peso: **15 gr**

**P.V.P. Moneda individual 16,94 €**

### EMISIÓN FEBRERO 2019



BAC  
PATINO



TRIRREME DE GUERRA  
GRIEGA



CRUCERO ACORAZADO  
CARLOS V



CHAMPATIAN  
CHINO

**La Tienda del Museo**  
Doctor Esquerdo, 36  
28009 - Madrid  
Tel: 91 566 65 42 - 91 566 67 92  
Fax: 91 566 66 96

**Julián Llorente**  
Espoz y Mina, 15  
Tel: 91 531 08 41  
Fax: 91 531 10 92

**Lamas Bolaño**  
Gran Vía, 610  
08007 - Barcelona  
Tel: 93 270 10 44  
Fax: 93 302 18 47

**Monedas de Oro y Plata**  
C/ Santiago 3, 3º C.  
37008 - Salamanca  
Tel: 92 306 24 58

**Edifil**  
Bordadores 8  
28013 - Madrid  
Tel: 91 366 42 71  
Fax: 91 366 48 21

**Diputació, 305**  
08009 - Barcelona  
Tel: 93 487 02 00  
Fax: 93 487 03 92

También en:

Estancos  
Comercios Numismáticos  
y Filatélicos



Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre

Visite el Museo de la Real Casa de la Moneda  
C/ Doctor Esquerdo, 36

[www.fnmmt.es/tienda](http://www.fnmmt.es/tienda)

Precios válidos en el momento de la publicación del anuncio, que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.





PREFIERO  
NO TENER PIES  
Y SABER A  
DÓNDE VOY,  
QUE TENERLOS  
Y ESTAR PERDIDA.

Sara Andrés Barrio

## AUTONOMY

EL PROGRAMA DE FCA DISEÑADO PARA QUE LA CONDUCCIÓN  
Y EL TRANSPORTE SEAN MÁS SEGUROS Y CÓMODOS.  
EN TODAS LAS CONDICIONES.



### Movilidad

Para que las personas con alguna discapacidad motriz, sensorial o intelectual tengan la oportunidad de desplazarse con total autonomía y libertad.



### Responsabilidad

De garantizar el derecho a la movilidad individual y colectiva a personas que tienen dificultades para ejercerla.



### Únicos en el sector

FCA es la única Empresa del sector de automoción en el ámbito mundial, que ofrece un Programa específico dedicado a la discapacidad desde hace más de 23 años.



### Ventajas fiscales

Con las ventajas fiscales y otros beneficios que ofrece Autonomy, puedes ahorrar dinero a la vez que obtienes asistencia y servicios adicionales.



900 342 800

[WWW.FCAUTONOMY.ES](http://WWW.FCAUTONOMY.ES)