

# CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Mayo 2020  
Número 24

EJEMPLAR  
GRATUITO

## IRPF X Solidaria

Más de 277 mil las personas contribuyentes marcaron en 2019 la casilla solidaria, superando los 11 millones. Sin embargo, aún hay un 46% de personas que no lo hace.

## HGUCR Plasma

El Hospital General de Ciudad Real va a desarrollar la posibilidad de realizar tratamiento a pacientes con coronavirus del hospital ciudarreal de transfusión de plasma hiperinmune de donantes convalecientes tras superar el COVID-19.

## CRUZ ROJA Responde

CRUZ ROJA Ciudad Real ha logrado movilizar a un total de 250 personas como voluntarias que están participando en toda la provincia. CRUZ ROJA Te Escucha, a través del teléfono gratuito 900 107 917, es otro de los nuevos servicios de apoyo psicosocial a personas afectadas por el Covid-19.

## ASISTENTE PERSONAL Confinamiento

Te contamos la historia del día a día de Tomy Rodríguez, persona con movilidad reducida y Ángel Sánchez, su marido y asistente personal, junto con su hijo, en estos días de confinamiento. "No puedo salir a la ventana a aplaudir".

## OCIO Alternativa

ORETANIA Ciudad Real elaboró el pasado mes una guía de alternativas de ocio online para afrontar de manera positiva el confinamiento con personas con discapacidad. El objetivo es disminuir entre todos el malestar ocasionado por la alarma social emergente y aprovechar el amplio abanico de oferta cultural online hoy en día existente.



**Entrevista a José Manuel Caballero, presidente de la Diputación Provincial**

## “El Plan de Empleo que beneficia al colectivo de las Personas con Capacidades Diferentes se mantendrá en los términos que ha sido aprobado”

El presidente de la Diputación Provincial repasa con CASTILLA-LA MANCHA ACTIVA cómo está llevando el confinamiento en materia personal y profesional, abordando además temas como la responsabilidad del organismo para las residencias de personas con dis-

capacidad, el propio colectivo y sus asociaciones.

Caballero lanza un mensaje de esperanza y confianza. "De esperanza porque, aunque vivimos unos momentos muy difíciles, todos juntos vamos a hacer posible que esta crisis sa-

nitaria vaya cediendo. Nuestro país pasará a otras etapas menos duras, espero que lo antes posible. Y de confianza porque todas las administraciones están haciendo todo lo posible para cortar la devastadora incidencia de este virus".

## Las videollamadas un servicio más del Servicio de Intermediación Laboral, frente al COVID-19

Nueva herramienta de trabajo en el Servicio de Intermediación Laboral de Oretania Ciudad Real con el fin de sortear las barreras que establece el Covid-19. Un servicio que ha arrojado un balance trimestral positivo con 32 ofertas de empleo gestionadas, 21

contratos de trabajo y contacto con 40 empresas.

"En lugar de centrarnos en las adversidades que el Covid-19 nos está generando, desde Oretania Ciudad Real estamos intentando valorar las fortalezas y nuevas opciones que podemos

crear para crecer como entidad, y seguir así, ayudando y proporcionando todos los recursos que estén en nuestra mano, a todas las personas que componen nuestro colectivo, las personas con discapacidad", explican desde la entidad.



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"

## ENTREVISTA

**“Dos hermanos, una misma profesión. En primera línea de batalla frente al Covid-19, pero en diferentes puntos del mundo.”**

"Estamos en la primera línea y batalla a batalla ganaremos la guerra, pero será un camino difícil y no seremos los mismos después de esto".

"Cuando todo acabe, no se olviden de quienes les sacaron de esta situación, quienes cuidaron de sus familiares y quienes estuvieron en primera línea en los momentos más difíciles".

**Edición**

Castilla-La Mancha ACTIVA  
(CLM ACTIVA)

**Dirección y Redacción**

María José García Sánchez-Crespo

**Colaboradores**

Eloy Sánchez de la Nieta; Leticia Rodrigo; José Luis Poyatos, Cirila del Campo y Miguel Ángel Martín-Serrano.

**Depósito Legal**

CR-150-2018

**Redacción y Administración**

Polígono Industrial Sepes.  
Calle Harineros, parcela 76.  
Daimiel. CP: 13250.

**Diseño, Maquetación,****Impresión y Publicidad**

Grupo Oretania  
620 429 624  
digitales@oretania.es

**Confederación Regional de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y/u Orgánicas de Castilla-La Mancha.**

Polígono Industrial Sepes.  
Calle Harineros, parcela 76.  
CP: 13250 Daimiel- Ciudad Real

**Teléfonos**

926 855 450  
926 854 847  
926 854 928

**Página web**

<http://castillalamanchaactiva.es/>

**Correo electrónico**

[gabineteprensa@oretaniaciudadreal.es](mailto:gabineteprensa@oretaniaciudadreal.es)  
[mariajose@castillalamanchaactiva.es](mailto:mariajose@castillalamanchaactiva.es)

**Nota:** La Redacción de 'CLM ACTIVA'

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

Prohibida toda reproducción a efectos del Artículo 32, párrafo segundo, LPI.

○ **Nota editorial**

## Que mi discapacidad no priorice la atención a otros pacientes

Siempre he entendido que mi vida es mía, solo mía. Otra cosa es su calidad, en este caso también tengo claro que no dependo sólo de mí, pero como cualquier otra persona y no porque sea discapacitado. Mi calidad de vida no se rige por principios diferentes a los de otra sin discapacidad, simplemente esta mejora cuando me encuentro a gusto, cuando estoy con quien quiero estar, cuando hago lo que quiero hacer y, sobre todo, cada vez que puedo participar en las decisiones que me afectan y cuando puedo tener la potestad de tomar esas decisiones por mí mismo, aunque en algunas ocasiones necesite el apoyo de esas personas que me acompañan, algo obvio que cualquiera puede entender. Bien, pues dicho esto, en los momentos en los cuales nos encontramos también considero que debo ser consecuente y pensar que soy persona de riesgo, esto quiere decir que soy persona especialmente vulnerable.

Quizás, en contra de lo que se pueda pensar, mi mayor razón para el aislamiento no sea protegerme de las personas que puedan estar enfermas, sino al contrario, es a las personas sanas a quienes debo proteger de mí. Tener discapacidad quizá no siempre signifique mayor riesgo, pero, dependiendo de su naturaleza, sí que puedo entender que soy más susceptible a presentar complicaciones. Este virus nos está demostrando que es peligroso y especialmente en personas con determinadas enfermedades previas como pueden ser la diabetes o la hipertensión a las que descompensa gravemente, y también en casos oncológicos a los que

ya ha demostrado que agrava determinadas situaciones.

Otros casos a tener muy en cuenta somos aquellas personas con el sistema inmunitario débil, porque tenemos menos armas para combatir el virus. También están habiendo muchos casos que demuestran que hay un factor de riesgo muy importante en las personas con enfermedades pulmonares porque multiplica los síntomas y sus consecuencias. Conociendo todo esto ya sé que formo parte activa de la resistencia a esta enfermedad, así que voy a seguir quedándome en casa salvo que sea absolutamente necesario, me lavaré con frecuencia las manos con agua y jabón, me cubriré la boca y la nariz al estornudar, mantendré distancia de seguridad de al menos un metro con aquellas personas que convivo habitual o coyunturalmente, usaré mascarilla si atiendo a alguien o voy al supermercado o a la farmacia y, en caso de tener síntomas, avisaré a los teléfonos de contacto que tengo de los centros sanitarios. Seguiré haciendo lo que estoy haciendo desde que nos llegó este virus. Y seguiré convencido de algo que considero igual de importante, seguiré convencido de que, si mis circunstancias se agravan y no tengo más remedio que necesitar atención médica, mi condición de discapacidad no puede ser nunca por sí misma un motivo que priorice mi atención sanitaria. Pero al contrario tampoco, que a nadie se le ocurra, por favor, atentar contra mis principios más elementales, que nadie pueda entender que la vida de una persona con discapacidad tiene menos calidad que cual-

quier otra o que merece menos la pena atenderla. Que la situación que se está viviendo no nos haga perder la coherencia ni la sensatez que tanto nos ha costado dejar asentado como principio social incuestionable, entre otras cosas, porque ello supondría volver a abrir una división en nuestras vidas en la que ya muy poca gente creía, una brecha que no haría otra barbaridad que diferenciar unos valores y unas vidas de otras de forma arbitraria según criterio de los comités o estamentos en los que ya confiaba.

Un ejemplo de esto que estoy diciendo me ha ocurrido personalmente y temo que no esté siendo el único. Resulta que se están suspendiendo determinados tratamientos o terapias a personas con discapacidad, tratamientos necesarios para su calidad de vida, pero que en estos momentos importan menos, entendiéndolo que se trata de suspensiones temporales, pero temiendo que supongan retrocesos graves en su/nuestra calidad de vida.

Vuelvo a decir, me siento parte activa de la sociedad, del problema que nos inunda en estos momentos, entiendo que debe haber unos protocolos de asistencia y unos criterios para esta, pero me rebelo a que alguien pueda pensar que mi condición de persona no es titular de los mismos derechos que otra solo por el mero hecho de ser discapacitado. Confirmar esto me haría recordar vestigios de un pasado en el que era evidente que gran parte de nuestro colectivo era un grupo sujeto a discriminación. Eso me puede hacer empezar a dudar si mi vida es solo mía.

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



**Castilla-La Mancha**

# GRACIAS

A ti que trabajas para que los demás nos quedemos en casa



A ti que estás haciendo un esfuerzo por parar el virus sin que nada pare.

En los momentos difíciles hacemos grande esta provincia.

#quédateencasa  
#EsteVirusLoParamosUnidos

# La recuperación ante la pérdida de un ser querido: el duelo

*“Si nada nos salva de la muerte, al menos que el amor nos salve de la vida” (Pablo Neruda)*

Por desgracia, ante la situación actual y debido al Covid-19 u otras circunstancias, muchas personas estamos perdiendo personas queridas de nuestro entorno. Perder a alguien nunca es fácil. Si ello no fuera suficiente, ahora mismo, perder a alguien supone permanecer lejos de la persona antes, durante y después del fallecimiento, sin una despedida, a veces incluso, sin saber qué ha pasado realmente.

No hace falta que diga que nunca es fácil superar un duelo. Es un proceso, largo, duro y complejo, que lleva consigo una serie de fases, y que dependiendo de cada persona, se superará más temprana o más tardíamente. Cada persona tiene que tomarse su tiempo, sin olvidar que cuidar nuestra salud mental es fundamental, e intentar evitar llegar a un trastorno del estado de ánimo que supondría mayor gravedad (como la depresión).

En las circunstancias que vivimos actualmente, se superponen además a este difícil proceso de pérdida la escasez de apoyo social, el miedo al contagio o a enfermar, a perder a más personas, el no poder abrazarnos, etc. Factores que para nada favorecen un buen proceso de afrontamiento ante el duelo.

Por esta razón, considero necesario abordar el proceso de duelo a través de unas pequeñas líneas que quizá puedan ser de ayuda para todas aquellas personas que os estáis encontrando en este difícil proceso.

Perder a un ser querido genera un intenso malestar emocional en cualquier época del ciclo vital. Cómo decía en párrafos anteriores, cuando nos encon-



LETICIA RODRIGO  
WWW.COMPARTEMENTE.COM

tramos ante una pérdida, todas las personas tenemos que afrontar el proceso de duelo, que consta de una serie de fases.

A continuación te las detallo para que analices en cuál estás en este momento y sepas qué puedes hacer para ir superándolas.

Según el modelo de J.W. Worden serían las siguientes:

- **Aceptar la realidad de la pérdida.** Lo primero que nos va a suceder es negarnos a aceptar lo que ha pasado y entrar en un estado de perplejidad. Por esta razón, hay que intentar entender y aceptar que la persona se ha marchado y no va a volver. Esta fase es compleja puesto que aceptar y comprender que hemos perdido a alguien

para siempre supone un gran esfuerzo psicológico para todo ser humano.

Tómate tu tiempo. Analiza la situación. Reflexiona.

- Lo segundo es **trabajar las emociones y el dolor.** Siempre hay que prestar especial atención a nuestras emociones ya que son adaptativas y nos ayudan en el camino de nuestra vida. En el proceso de duelo y una vez aceptada la pérdida obviamente el malestar emocional sufrido es enorme, por lo que hay que prestar una mayor atención a las mismas para que no desemboquen en sintomatología somática (alteraciones en salud física) o problemas de conducta (aislamiento, agresividad...).

Dentro de esta fase, es ideal que identifiquemos nuestras emociones y sentimientos, las plasmemos en una especie de auto-registro, e intentemos gestionarlas lo mejor posible. Hecho esto, sería recomendable utilizar algunas estrategias que nos permitan tener la despedida que no hemos tenido con nuestro ser querido (en el caso de que así haya sido). Podemos utilizar cartas o grabar un video.

Esto ayudará a expresar todo lo que sentimos, liberarnos de la tensión, la rabia y demás emociones negativas que esta dura situación genera y además, sirve como una forma de decir adiós y de cerrar dicha fase complementando la aceptación de la pérdida inicial. Escribir nuestros pensamientos y sentimientos ayuda en muchos casos a trabajar las emociones y el dolor.

- La siguiente tarea sería **adaptarse al nuevo entorno sin nuestro ser**

**querido.** Aquí se tiene que aprender a vivir de nuevo sin la persona que hemos perdido. Todas las personas asumimos determinados roles y funciones en nuestra vida diaria. Es por ello que en esta fase, quizá se deban asumir los roles que la persona fallecida desempeñaba. Por otro lado, tenemos que modificar las rutinas o hábitos que teníamos asociados a esa persona., con lo que al proceso de duelo se suma otro proceso más de deshabitación.

- Lo último de todo es **recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con nuestra vida.** Por supuesto nunca vamos a olvidar a la persona que hemos perdido, pero tenemos que conseguir recordarla sin generarnos sufrimiento. Sería como hacerle un espacio en nuestra memoria sin implicar que nos absorba todos nuestros pensamientos y energías, es decir, sin llegar a causarnos malestar significativo.

Siempre digo que llorar no es malo, nos ayuda. Recordar momentos vividos con dicha persona probablemente nos haga llorar, en otras muchas reír, emocionarnos. Quedarnos con los buenos momentos y recordar es positivo., siempre y cuando no nos limite y permita rehacer nuestra vida.

Superar momentos y situaciones dolorosas, procesos emocionales complejos no es tarea sencilla. Muchas personas consiguen superar el proceso de duelo por sí mismas, otras muchas necesitan ayuda profesional.

Si consideras que necesitas apoyo, una guía para conseguir sentirte mejor... ¡no lo dudes! Busca ayuda profesional.

**SERVICIO TÉCNICO  
E INSTALACIONES  
DE PLACAS SOLARES**

**639 576 819**



**Info@electricidadhorta.es  
ELECTRICIDADHORTA.ES**

# La música en tiempos de pandemia

M. Dolores Doblado Bautista  
/ MUSICOTERAPEUTA

Es propio del ser humano comunicarse con los otros. La música nos permite acceder a canales comunicativos sin necesidad de decir una sola palabra, nos permite expresar un sinnúmero de emociones, estados y pensamientos. Es un medio único para expresar y canalizar con libertad sentimientos profundos.

Escuchamos en estos días extraordinarios, cosas que podemos hacer para sobrellevar el encierro derivado de la crisis sanitaria que estamos sufriendo. En los mensajes de Whatsapp se comparten manuales para hacer ejercicio, guías de ocio, plataformas de películas gratis, libros y novelas, manualidades para hacer con los niños. Pero... ¿y la música? ¿Qué papel juega la música en estos tiempos de confinamiento?

Que la música forma parte de nuestra vida, ya no lo discute nadie (o casi nadie), que es importante en nuestras celebraciones, tampoco. Muestra de ello es que cada día la población sale

a sus balcones y ventanas a rendir homenaje a las fuerzas de seguridad sanitarios, bomberos, protección civil... con sus aplausos. Como complemento, se pone música en los barrios, los vecinos tocan sus instrumentos, cantan, y descubren de paso sus habilidades artísticas que, de otra manera, nunca hubiéramos conocido.

Así, se está expresando el miedo, se están compartiendo sentimientos muy profundos de temor e incertidumbre, y se están diciendo unos a otros, "tranquilos, estamos juntos". La música nos está permitiendo canalizar estos sentimientos y está aliviando la pena de aquellos que están separados de sus seres queridos o simplemente están solos.

Homero explica que la música fue concedida a los hombres por los dioses para alegrarlos, para apaciguar las perturbaciones de su alma. Platón y Aristóteles describieron las virtudes curativas de la música, la consideraban como higiene mental, (que bien nos viene en este momento). Platón aconsejaba la práctica musical tanto para prevenir enfermedades y desequilibrios, como para

tratarlos. Pitágoras utilizaba la música con los enfermos mentales y la llamaba *medicina musical*.

La música también sirve de vehículo solidario. Los artistas componen y difunden sus creaciones para ayudar, los grupos se juntan de manera virtual para hacer versiones. Se vive el efecto social, cognitivo y psicológico de la música. Nos regalamos canciones, fuente de fortaleza, con intención de curar.

Resumiendo, la música puesta al servicio del ser humano, posibilita la realización de sus inquietudes, la expresión de sus sentimientos, ayuda a romper bloqueos emocionales, y consigue la integración de sus dimensiones física, emocional, mental y espiritual. La creatividad como capacidad de crear, de generar nuevos conceptos y producir soluciones originales que resuelven pro-



blemas. El cerebro desactiva las áreas cerebrales relacionadas con la *inhibición de conductas como el miedo* y permite regular nuestro estado interno a nivel fisiológico y endocrino y sincroniza nuestra respiración, ritmo cardíaco y movimiento con el pulso de la música.

## Bendición de los cuatro elementos de la música

(extraída del libro "La Música Como Medicina"- pág 257- de Christine Stevens)

*Que tu cuerpo baile al ritmo de la vida  
Que tu corazón cante la melodía del amor  
Que tu alma armonice con toda la creación  
Que tu mente descanse en el silencio de la paz.*

# Vive la experiencia blablaenglish

**NO LIMITS**  
A hablar Inglés se aprende **HABLANDO**

DONDE QUIERAS	PARA LO QUE QUIERAS	CON QUIEN QUIERAS	LO QUE QUIERAS	CUANDO QUIERAS	COMO QUIERAS
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Casa</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Trabajo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Teléfono</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Ordenador</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> x Skype</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> En Vivo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> En Directo</li> </ul> <p><b>SIN LIMITES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Trinity</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Cambridge</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> EOI</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> TOEIC/TOEFL/IELTS</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> British Council</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Apoyo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Refuerzo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mantenimiento</li> </ul> <p><b>CERTIFICACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> TU SOLO</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> CON 1 AMIGO</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> CON 2 AMIGOS</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> CON 3 AMIGOS</li> </ul> <p><b>A TU MEDIDA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B1</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B2</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C1</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C2</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> TODOS</li> </ul> <p><b>LOS NIVELES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Lunes</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Martes</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Miércoles</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Jueves</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Viernes</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Sábado</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Domingo</li> </ul> <p>SESIONES 20'/30'/60' DE 7:30 A 23:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profesores</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Nativos</li> <li>cualificados</li> <li>Profesores</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Filólogos</li> <li>Espanoles</li> </ul> <p><b>ELIGE</b></p>

**Primera Clase GRATUITA**  
¡¡ENTRA Y DESCÚBRELA!!  
¡¡El 95% REPITE!

**Dr. José Ángel Pérez Álvarez**  
Catedrático de Universidad Afiliado a  
AOMUR Asociación de Ostomizados de  
Murcia

Soy una de las 100.000 personas que portamos un estoma en España. Lo llevo desde hace 2 años y mi vida ha cambiado radicalmente. El estoma me ha devuelto la vida y si bien, en un inicio, no lo acepte de buen grado, no dejo de reconocer que gracias a él, puedo seguir viviendo, con limitaciones, pero disfrutando de la vida.

Para los que nunca habían oído esta palabra, yo hace 2 años era uno de ellos, y sin entrar en cuestiones anatómicas, podríamos decir que los estomas son "orificios" en el abdomen, o como algún niño ostomizado dice "agujeritos" en mi "panza", que los médicos realizan y por donde excretamos heces y/o orina.

Los estomas, pueden realizarse en distintos tramos de los intestinos. Si se realiza sobre el intestino delgado se denomina ileostomía, si es sobre el intestino grueso se les llama colostomía y también en distintas partes del sistema urinario, a los que se les nombra urostomía. Mucha gente no lo sabe, pero, por suerte o por desgracia, se pueden tener más de un estoma.

El estoma nadie lo busca, "él te busca a ti", de esta forma, su presencia nos permite seguir viviendo. Un estoma no tiene una causa única, ya que distintas enfermedades pueden llevar a los cirujanos a decidir realizártelo, tenemos al cáncer, la enfermedad inflamatoria intestinal, la enfermedad de Crohn, los divertículos, las obstrucciones intestinales, a veces complicaciones en las operaciones, ciertas malformaciones congénitas y un largo etc.

Como ven muchos de los ostomizados, que patológicamente no tenemos nada que ver, coincidimos todos en algo, en nuestro estoma. Los "agujeritos" no tienen tampoco preferencias sobre edades, se le practican tanto a neonatos como a personas mayores, ni tampoco respeta sexos, condición física, sean deportistas o sedentarios, casados, solteros, heterosexuales, homosexuales, agricultores, profesores de Universidad, etc. Como ven, dentro de esos 100.000 ostomizados que hay en Es-

## Un ostomizado en el estado de alarma



Bolsa de ostomizados / EL PAIS

paña, "habemos de todo, como en botica". Eso sí, todos con un nexo común que nos confraterniza, el estoma.

Pero falta el otro compañero de viaje imprescindible para todos nosotros, la bolsa. Efectivamente, el recipiente que se encarga de recibir las heces y la orina, es la bolsa. Y es por ello, que a la bolsa la estimamos mucho, incluso dándole sobrenombres o mote, muchos de ellos muy variopintos y curiosos, ya que se dicen en confianza, no diré sus motes, pero como esta es una carta abierta, yo si me atrevo a decir el mote que le he puesto. Yo, en particular y en las reuniones, le llamo mi "Alien" (se preguntarán porqué, la respuesta es muy sencilla, porque "invadió" mi cuerpo).

Mucha gente desconoce nuestro "Alien" ¿por qué?, no sé porque (aunque lo puedo entender perfectamente), no hablamos de nuestra nueva situación, nos da al principio vergüenza al qué dirán (estigma social), como si tener el estoma y la bolsa fuese una enfermedad que buscásemos, como si la

mereciéramos por llevar una vida o unos hábitos "particulares", etc. Está claro que al principio cuesta mucho adaptarse a ella, nadie sale del hospital con las lecciones bien aprendidas y con un Master de manejo de bolsas, también es cierto que las enfermeras estomaterapeutas (hay muy pocas en el territorio nacional para el volumen de pacientes ostomizados, ni tampoco, hasta donde yo sepa, hay una especialidad en ostomías, en enfermería) se desviven por ayudarnos en nuestra nueva vida pero, realmente, al salir del hospital, la cosa cambia y mucho, y ves que eres, torpe, pero torpe, se te hace un mundo y crees que serás incapaz de "domar" a tu bolsa.

La bolsa tiene sus mitos y verdades, para mí, el mito de la bolsa suponía que los días en esta tierra, estaban ya contados (bolsa=cáncer en estado muy avanzado=muerte inminente), vamos que un poco más hago el testamento y dejo todo arreglado incluido el funeral.

Afortunadamente, la cirujana que me operó, me lo aclaró completamente y

efectivamente, está muy alejado del mito. Ahora sí, la realidad personal de cada uno de los ostomizados es muy diferente, ya que nos afecta física y psicológicamente de formas diversas (depresión, angustia, inseguridad y un largo número de posibles efectos colaterales de las intervenciones quirúrgicas), por lo que a uno le va muy bien, a otro le puede ir muy mal. De ahí que nadie se atreva a "sentar cátedra" en estos temas, cada uno de nosotros es único y como tal, debes de reencontrarte con tu cuerpo y con tu mente, ese periodo es largo, pero muy emocionante a la vez, ya que descubres cosas nuevas de ti mismo que no sabías o habías olvidado.

Yo, en particular, aún no me he adaptado completamente a ella, pero estoy a punto de "dominarla" y de "compenetrarme" con ella, de saber que quiere y cuando lo quiere y gracias a esto, nos vamos llevando mejor día a día, aspecto que me da más confianza en mí mismo. Cuando no te sientes "seguro" (no lo estás del todo), te puedes aislar un poco de todas las actividades que normalmente realizabas, el llamado aislamiento social, ir al cine, a cenar, asistir a fiestas, incluso ciertos eventos familiares, etc. Ya que, si no controlas a dónde vas a ir, te planteas mentalmente (para no "amargar" a tus amistades o familiares) que situación te puedes encontrar, por ejemplo, ¿hay baño cerca?, ¿estará limpio?, ¿tendrás el espacio suficiente para manejarte al cambiar la bolsa?, ¿tendrá perchas donde colgar tu ropa mientras te cambias?, ¿dónde dejo la bolsa de "desechos"? y un largo etc. Es por ello, que como sociedad debemos ser conscientes que destrozamos un baño/aseo público además de ser un acto incívico en sí mismo, perjudica a un colectivo "invisible" para muchos, como los ostomizados, no en vano nos denominan los "discapacitados invisibles".

Una cosa curiosa que mucha gente también desconoce y que al ser "invisibles" no caen en la cuenta, es la falta de aseos adaptados a nuestra condición, el profundo desconocimiento por las autoridades de nuestras especiales necesidades e incluso lo más increíble que, dentro de los propios hospitales, los centros de salud, sitios



# La niña que soñaba en azul

I.S.B.N.: 978-84-121163-0-4

10 euros

**Ediciones C&G**

620 429 624 · libros@oretania.es



donde nos "hacen" y ayudan a cuidar nuestro estoma, no han adaptado sus instalaciones para, permítanme la expresión, sus "productos". Es como si fabricásemos vehículos sin tener carreteras por donde transitar.

Desde el punto de vista de la vida diaria, la comida también juega un papel fundamental en nuestras vidas, no solo porque aporta los nutrientes necesarios, sino que, además, debemos de controlarla. Lo que comemos y cuanto comemos, el tipo de alimento ingerido, la cantidad de agua ingerida afectan y mucho no solo a nuestra bolsa, sino también a nuestra salud. Estar nervioso, por ejemplo, hace que nuestras heces sean más líquidas, que sudés y por ello, que se levante el soporte de la bolsa (el soporte va con la bolsa y éste se debe pegar a la piel), pierdes más agua y minerales, entre otros nutrientes y éstos deberás de reponerlos.

En este periodo de confinamiento, si estas realizando teletrabajo, y tu bolsa "te manda señales", puedes acudir a tu aseo y solventar el "inconveniente", bien vaciando la bolsa (en condiciones habituales) o cambiándola. Sin embargo, si estás trabajando en una empresa, la cosa cambia (algunos compañeros, no notifican su nueva condición, por vergüenza, por el qué dirán sus jefes o compañeros, etc...), puede que tu organismo se haya "acostumbrado" a ciertos horarios y no evacue en horarios de trabajo, pero si estas nervioso, el organismo evacua cuando y como quiera (normalmente es así ya que no tienes esfínteres para controlar la salida de heces y orina), si a esto le sumas que puede ser que lleves mono, bata u otra ropa de trabajo, ir al baño no se hace fácil y quizás cuando llegas, la fuga ya no puede pararse. Bien es cierto que pocas empresas o instituciones públicas o privadas tiene baños adaptados a personas ostomizadas, en la mayoría de ellos no ofrecen facilidades para vaciar y/o cambiar la bolsa o ponerte una nueva. De los baños adaptados para ostomizados que conozco y he usado, están el baño del Hospital de Montecelo en Pontevedra y en la Universidad Miguel Hernández de Elche en su Campus de Orihuela. Aunque sé que AENA (Aeropuertos de Palma de Mallorca y Menorca), en el Instituto San José y en el Corte Inglés de Guadalajara, también los tienen.

En estos días de confinamiento para los ostomizados es muy importante la información contrastada y la comunicación. Es aquí donde las distintas asociaciones de ostomizados hacen una excelente labor de divulgación, las Asociaciones de ostomizados la Comunidad Valenciana (AVADO), Murcia (AOMUR), Pontevedra (ASSEII), Ostomizados de Castilla La Mancha, Baleares

(ABACCO), Canarias (ASOSCAN AOC) entre otras, dan información contrastada y veraz que te ayudan a sobrellevar la situación. Y en las redes sociales hay varias páginas que pueden ayudarte dando información interesante en determinadas situaciones, así nos encontramos a Ostomiasenpositivo, Ostomizados España o Las Experiencias de David, entre otros.

A pesar del enorme esfuerzo que hacen las personas que llevan las páginas web y/o redes sociales, el Coronavirus es un perfecto desconocido, incluso para muchos científicos. Por lo que la información que vamos sabiendo viene a cuentagotas, aunque muchos de nosotros estamos en el grupo de personas de riesgo, bien por edad o por padecer enfermedades que han provocado la ostomía u otras. Esto está claro que no nos deja indiferentes, al contrario, nos preocupa y mucho, más viendo la situación en la que nos encontramos y que en ciertas Comunidades Autónomas están completamente desbordadas. Así que tratamos de sobrellevar el confinamiento desde dos puntos de vista. Uno de ellos es el psicológico, tener una ostomía, sobre todo en los primeros años es un duro golpe psicológico y si a esto le sumas, el bombardeo de los medios de comunicación (es su papel y lo entiendo y sobre todo para que nos concienciamos de la gravedad de la situación en la que nos encontramos y que sorprendentemente parece que mucha gente aún no lo ha captado o "no va con ellos") del número de muertos, las condiciones en las que están luchando el personal sanitario, etc... no ayuda en nada a sobrellevar la situación. Esto hace que para muchos de nosotros este momento sea una montaña rusa de emociones y sentimientos encontrados. Algunos hemos solicitado ayuda psicológica (telefónicamente) tanto desde el punto de vista profesional como de amigos, pero que tengan la habilidad y la capacidad de saber escuchar, no es nada fácil. En mi caso me han recomendado ver menos televisión para evitar sobrexposición a las noticias, y en contrapartida le he encontrado gusto a la radio, además de "seguir" una rutina diaria, especialmente mientras estoy en teletrabajo, podría resumirla en hacer las rutinas diarias como si fuese a trabajar un día normal. Está claro que, a cada uno, dependiendo de su situación, le pueden recomendar cosas muy diferentes. Y no debemos de olvidar que la incertidumbre laboral y económica que deriva de esta situación, al igual que la separación temporal o definitiva de nuestras familias, también influyen y mucho en nuestro estado mental. Además, recordar que a más "estrés", más incidencia de fugas en las bolsas, mas ner-

viosismo e inquietud de no poder "controlar" a tu Alien.

Desde un punto de vista fisiológico los ostomizados nos encontramos que podemos ser grupo de riesgo y en parte no saber cómo nos afectará, el Coronavirus. Por ello debemos estar alerta con nuestra situación particular, por ejemplo, controlar el no tener diarreas, porque implicaría, en la mayoría de los casos, ingreso hospitalario ya que tiene importantes pérdidas de electrolitos que pueden poner en cierto riesgo, por ejemplo, a tus riñones. Además, con lo que vemos en televisión, seguro que a ninguno nos gustaría acabar en urgencias (ya que inconscientemente piensas en que puedes contagiarte del Coronavirus) ni a tus familiares, y mucho menos que te tengas que hospitalizar, aunque estar internado, sea seguro. Asimismo, debemos ser muy responsables de no congestionar las urgencias, salvo que sea estrictamente indispensable.

Muchos de nosotros para evitar una posible infección/intoxicación de origen alimentario, extremamos las medidas de higiene, ya de por si importantes, para "evitar el contagio" con el Coronavirus, bien es cierto que este virus no se contagia a través de los alimentos. Y, afortunadamente si "estuviese", el consumo de alimentos calientes (sopas, cremas, estofados, etc) hace inviable, su infectividad.

En su momento, en el hospital me recomendaron masticar mucho los alimentos, así que llevo a cabo la recomendación, quizás más de lo habitual y bebo mucho líquido (trato de beber más de 2 litros al día) sobre todo infusiones (tés e infusiones varias), frutas frescas con mucha vitamina C y verduras (equilibrándolas para evitar heces muy líquidas o demasiado sólidas). Sin embargo, el confinamiento lleva otro "peligro" asociado, una tentación enorme, para muchos de nosotros y es el "asalto" a la nevera, aspecto que para muchos de nosotros nos cuesta mucho controlar y más si estás con un estado

de ansiedad por la situación que vivimos. Una forma de contrarrestar esta ansiedad por la comida es el hacer ejercicio, su práctica es fundamental para nosotros, y mucho más durante el confinamiento, hay que agudizar el ingenio, pero se puede conseguir, quizás no como un deportista de élite, pero sí de acuerdo a tus posibilidades físicas (muchos hemos sufrido un enorme desgaste físico durante las distintas situaciones que hemos sufrido antes, durante y después del "nacimiento" del estoma) ya que uno de nuestros enemigos (por diversas razones), es el aumento de peso.

Está claro que debemos seguir las medidas de protección recomendadas, el distanciamiento social, el toser o estornudar en el pliegue del codo, guantes, cubre bocas y lavado de manos y lavado de ropa diario y desinfección de vajilla, menaje del hogar, con lejía, no entrar en casa con zapatos de calle, desinfección de suela, llaves. Creo que, en este aspecto, a veces me considero un poco obsesivo al respecto, pero creo que también me juego mucho y "juego con desventaja". También trato de contrastar la información para proceder o no a incorporar la sugerencias (consumo de alimentos proteicos, vitamina C, D...) aunque hasta ahora hay poquísima información al respecto. Y por supuesto, las recomendaciones que para resfriados/gripes hay (ya se ha demostrado que no son iguales) por ejemplo, sobre las mucosas... etc. que, aunque no son específicas para el Coronavirus, no vienen de más y en todo caso no te perjudican.

Como ven, con esta carta abierta abro una ventana para que la gente sepa algo más de las personas ostomizadas y puedan en parte, comprender esta situación que nos toca vivir, que nadie quería, pero que nos ha dado una segunda oportunidad para vivir una vida diferente y que nos ha permitido, fijar tus prioridades y preferencias vitales, conocer a tus verdaderos amigos, parejas, etc.



# Marcar la “X Solidaria” en la declaración de la renta: un gesto de compromiso y solidaridad ciudadana en tiempos de crisis

CLM Activa / MADRID

Se inicia el periodo de la renta y, un año más, las ONG presentan su campaña informativa de la “X Solidaria” mediante la cual animan a las personas contribuyentes a marcar la casilla 106 de Actividades de Interés Social o “X Solidaria” en su declaración de la renta. Campaña de gran importancia ya que, a pesar de haber aumentado en más de 277 mil las personas contribuyentes que en 2019 sí marcaron la casilla solidaria, superando los 11 millones, aún hay un 46% de personas que no lo hace, bien porque marca solamente la casilla de la Iglesia Católica (11%) o bien, porque no señala ninguna casilla dejando en blanco su asignación (35%).

En plena crisis sanitaria y social provocada por el Coronavirus (COVID-19), las ONG no han podido realizar su encuentro anual para presentar la nueva campaña de la “X Solidaria”. Sin embargo, han querido hacer hincapié en la importancia de que las personas contribuyentes marquen la casilla solidaria o “X Solidaria” en su declaración de la renta. Para ello Asunción Montero, presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social, entidad que coordina la campaña, y Luciano Poyato, presidente a la Plataforma del Tercer Sector (ambos en representación del Tercer Sector de Acción Social), han dado testimonios de manera online.

A través de sus intervenciones, se ha apelado una vez más a la solidaridad ciudadana en el contexto actual provocado

por el COVID-19, para que todo pueda seguir funcionando. Además, en un momento en el que se aplaude desde los balcones a todas aquellas personas que están dedicando sus esfuerzos a ayudar a los demás; en un momento en el que la sociedad se preocupa por sus vecinos y vecinas, por sus familiares, por las personas que les rodean... las ONG han lanzado un mensaje de unidad. De esta forma, Asunción Montero, presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social, ha querido transmitir en su comunicado que, “si queremos ayudar a los demás sin salir de casa ni poner en riesgo a nadie, una de las cosas que podemos hacer es marcar la ‘X Solidaria’ y hacer posible que millones de personas continúen recibiendo la atención que necesitan.”

“Manifestemos nuestra solidaridad”, ha resaltado la presidenta de la Plataforma de ONG, “ahora más que nunca podemos seguir demostrando nuestra concienciación y compromiso social realizando este pequeño gesto que tiene gran repercusión en la vida de millones de personas en situación de vulnerabilidad.” Tarde o temprano todo volverá a la normalidad, ha dicho Montero, quien también ha afirmado que “cada año conseguimos que más personas se unan a este gran movimiento y marquen la “X Solidaria”: tras nuestra última campaña se han sumado más de 277 mil personas y ya marcan la casilla solidaria de la renta más de 11 millones. Ello también ha repercutido en la recaudación, que ha subido 26 millones respecto al año an-



terior, logrando la recaudación histórica de 360 millones de euros”.

Aun así, y a pesar de que más de la mitad de la población marca la “X Solidaria” en su declaración de la renta todavía hay un 46% que no lo hace, bien porque marca solamente la casilla de la Iglesia Católica (11%), o bien porque no marca ninguna (35%) dejando en blanco su asignación. Por ello Montero ha querido lanzar un mensaje para estas personas destacando que “es posible que este 11% que solo marca la de la Iglesia, pero que claramente la marca para ayudar a los demás, no sepa aún que si marca también Fines Sociales sumaría su aportación, dando un total de 1,4% de sus impuestos a causas sociales.” Además, se ha dirigido también a todas las personas que aún no marcan ninguna transmitiéndoles “la importancia que tiene este pequeño gesto con el que se ayuda a millones de personas, además de que no les supondrá ningún coste económico, ya que no pagarán más ni les devolverán menos”.

El presidente de la Plataforma del Tercer Sector, Luciano Poyato, ha explicado las razones para marcar la “X Solidaria”

entre las que ha destacado que, a diferencia de otros ejercicios, “este año estamos atravesando una crisis, la del COVID-19 que es una crisis sanitaria pero también social, porque esta pandemia está afectando a toda la sociedad en general pero evidentemente a las personas más vulnerables, a las personas menos protegidas, les está afectando de una manera más impactante.” Poyato ha querido hacer hincapié en que la ciudadanía ejerza este derecho, que no cuesta nada y que convierte a quien lo hace en “personas activas, comprometidas y colaboradoras de una gran fuerza de solidaridad que es el Tercer Sector”.

Todas las personas que han intervenido con sus testimonios en el lanzamiento de campaña de la “X Solidaria” han querido transmitir a la ciudadanía la importancia que tiene para las personas a la que la vida les ha puesto en alguna situación de vulnerabilidad, marcar esa “X Solidaria”, que hace posible que las ONG atiendan y acompañen a millones de personas con distintas realidades, defendiendo sus derechos sociales para que tengan los recursos que necesitan.

# Aedemcr colabora con un proyecto de fabricación de respiradores de la UCLM

**Miciudadreal / CIUDAD REAL**

Ante los hechos acontecidos y colaborando en la ayuda a todos, la Asociación Española de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real ha realizado un donativo de 400 euros al Grupo de Trabajo Mantis de la Universidad de Castilla-La Mancha, que trabaja en la elaboración de respiradores para los hospitales con pacientes en estado crítico por el COVID-19.

Atendiendo a la emergencia sanitaria por la pandemia causada por el COVID-19, la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) ha puesto en marcha un programa extraordinario de mecenazgo #UCLMcontraCOVID19 dirigido a recabar fondos para financiar las iniciativas solidarias que distintos sectores de la comunidad universitaria han impulsado, tales como la realización de pruebas preparatorias para el diagnóstico del COVID-19, la elaboración por impresión 3D de material para la protección del personal



**Respiradores / CLM ACTIVA**

sanitario frente al COVID-19 o la fabricación de respiradores compactos para pacientes críticos afectados por el COVID-19.

El equipo responde a una necesidad planteada por personal sanitario del SESCAM. Los hospitales de la región, explican desde Aedemcr, están desborda-

dos de casos que requieren entubación y respirador.

El diseño se ha realizado de forma que se pueda fabricar en muy corto espacio de tiempo y a grandes volúmenes. Se intenta evitar la impresión 3D, que es muy lenta, y se utilizan componentes que se pueden adquirir en grandes volúme-

nes en sitios con stock nacional o europeo. Es más compacto que los actualmente disponibles y el diseño mecánico está pensado para ser ajustable y tener poco desgaste. El diseño es modular para permitir cierto grado de evolución. Actualmente está orientado a su uso hospitalario, con entubación y sistema de monitorización del propio hospital. Se planea añadir componentes para evitar la entubación y para monitorizar los parámetros básicos. Aunque no es recomendable, se intentará que sea posible su uso extrahospitalario para casos extremos cuando se llegue a una situación de colapso del sistema hospitalario.

Aedemcr sigue ayudando a las personas con esclerosis múltiple desde el teléfono 610455993 y el correo aedemcr@aedemcr.org dando seguimiento psicológico, fisioterapia y seguimiento de trabajadora social para cualquier consulta. "Seguiremos aportando en la medida de lo posible".

## El HGUCR pide la colaboración de los pacientes que han superado el coronavirus para donar plasma

**Lanzadigital / CIUDAD REAL**

El Centro de Transfusión y el Servicio de Medicina Interna-Infecciosos de Ciudad Real del Hospital General de Ciudad Real colaboran con un ensayo clínico multicéntrico a nivel nacional para investigar la posibilidad de desarrollar un tratamiento a los pacientes con transfusión de plasma hiperinmune de donantes convalecientes tras COVID-19

El Centro de Transfusión y el Servicio de Medicina Interna-Infecciosos de Ciudad Real del Hospital General Universitario de Ciudad Real van a desarrollar, dentro de un ensayo clínico multicéntrico a nivel nacional, la posibilidad de realizar tratamiento a pacientes con coronavirus del hospital ciudarealeño con transfusión de plasma hiperinmune de donantes convaleciente tras superar el COVID-19.



**Donación de sangre / CLM ACTIVA**

Ante las posibilidades de éxito de esta investigación, el Centro de Transfusión anima a la donación de plasma de aquellas personas que han padecido el virus y sus análisis han resultado ya negativos de presencia de coronavirus.

Los criterios para esta selección son: varones de entre 18 y 60 años, con más de cincuenta kilos de peso, catorce días asintomáticos tras el diagnóstico de COVID-19, buen estado de salud y sin antecedentes de haber recibido transfusión de sangre.

Los candidatos pueden contactar con el Centro de Trans-

fusión de Ciudad Real en el teléfono 926278000, en la extensión 89062.

Tras la habitual entrevista médica ante cualquier donación de sangre se procedería a la extracción de sangre mediante la técnica de plasmaféresis. Un proceso de unos treinta minutos mediante el que se extrae la sangre del cuerpo y se procesa de forma que los glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas se separen del plasma. Las células de la sangre se devuelven luego al paciente sin el plasma, el cual el organismo sustituye rápidamente.

## Fallece Amparo Messía de la Cerda, presidenta provincial de Cruz Roja y exconcejala del Ayuntamiento de Ciudad Real



**Imagen de archivo. Messía de la Cerda en el centro de la imagen en una visita a AedemCR / MJG**

**CLM Activa / CIUDAD REAL**

Cruz Roja lamentaba el pasado mes la pérdida de su presidenta, Amparo Messía de la Cerda tras meses batallando con un cáncer. Messía ostentaba la presidencia provincial de esta organización desde junio de 2019. Durante este tiempo, en el que se ha mantenido en activo a pesar de su enfermedad, se esforzó en trabajar a favor de las personas más vulnerables, destacando por su "fortaleza, cercanía y vitalidad", según subraya el comunicado.

Oretania Ciudad Real, junto con todas sus asociaciones federadas, especialmente las asentadas en Ciudad Real capital, quiere expresar sus condolencias a su familia y amigos. La federación ciudarealeña, junto con sus asociaciones han querido destacar la entrega, el trabajo y la dedicación que Messía tuvo siempre para con las personas con discapacidad, con las que trabajó codo a codo durante su andadura como concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Ciudad Real en el periodo comprendido entre 2007 y 2015.

José Manuel Caballero. Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real

## «El Plan de Empleo que beneficia al colectivo de las Personas con Capacidades Diferentes se mantendrá en los términos que ha sido aprobado. Nuestro compromiso con este colectivo es decidido y firme»

María José García / CIUDAD REAL

### PREGUNTA.-¿Cómo lleva el confinamiento?

RESPUESTA.- Con mucha paciencia, supongo que como el resto de los ciudadanos y ciudadanas, consciente de que nos tenemos que quedar en casa para frenar el avance del coronavirus. Trabajando mucho y tomando decisiones que nunca me había planteado que tendría que poner en marcha al frente de la Diputación de Ciudad Real. Estamos teletrabajando para que los pueblos de la provincia y sus gentes sigan asistidos por la institución provincial, con la esperanza de que esta crisis vaya remitiendo más pronto que tarde.

### P.- Cuéntenos cómo es su día a día

R.- Estoy permanentemente informado de lo que está ocurriendo en nuestra provincia, me preocupa mucho lo que está pasando. Es una situación que sobrepasa a cualquier institución y ser el presidente de una de ellas, la que está más cercana a los ayuntamientos y a los municipios, te hace estar permanentemente en alerta articulando soluciones para solventar imprevistos inauditos hasta ahora. Me reúno por videoconferencia con el Equipo de Gobierno, informo periódicamente a la oposición, me ocupo de que se mantenga un nivel de trabajo aceptable en la Diputación y estoy en contacto con otras Administraciones. Son muchas cosas nuevas y días con dinámicas diferentes en los que no falta el trabajo, todo lo contrario. Afronto este período que nos ha tocado vivir con todo el ánimo posible buscando el mayor bienestar y seguridad para nuestros paisanos.

### P.- Conoce a alguien cercano que trabaje en Sanidad? En caso afirmativo, ¿qué contacto está teniendo con ellos?

R.-Claro que conozco, cercanos y menos cercanos. Y a todos ellos, siempre que puedo, les trasmito nuestro agradecimiento por la excelente labor que



José Manuel Caballero. Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real /Dipucr.es

han llevado a cabo, también por su paciencia, por su profesionalidad y por la vocación de servicio a los demás que están demostrando en estos momentos tan duros y complicados.

### P.- Como está llevando el confinamiento su madre

R.- Mi madre es una mujer muy mayor, siempre preocupada por sus hijos. Tiene 92 años y una vida de esfuerzos a sus espaldas. Ahora nos toca protegerla, aunque ello implique que no la veamos todo lo que deseamos, nada que no sea distinto a lo que les está pasando a tantos hombres y mujeres de la provincia que cuidan a sus padres y a sus mayores aislándolos, siguiendo los consejos de las autoridades sanitarias.

### P.- Nos consta que teletrabaja desde Daniel, uno de los municipios más golpeados, ¿Se esperaba que la pandemia fuese a llegar en estas dimensiones a la provincia?

R.- Los efectos del COVID-19 han sorprendido al mundo. La incidencia del co-

ronavirus en la provincia de Ciudad Real ha sido devastadora, de una manera significativa en la comarca de La Mancha, aunque la pandemia es global y hay casos en la práctica totalidad de nuestro territorio. Desde la Diputación estamos colaborando desde el minuto uno para que los ayuntamientos puedan tomar medidas para evitar la propagación.

### P.- Una de las mayores preocupaciones se da en las residencias, tanto de ancianos como de personas con discapacidad, ¿están prestando algún tipo de apoyo y/o servicio para con ellos?

R.- Desde la Diputación de Ciudad Real se ha habilitado un paquete de medidas a las que se pueden acoger todos los ayuntamientos de la provincia, desde donde me consta que prestan atención a las residencias y a los centros de personas con discapacidad. Y también se ha contado y se cuenta con la Unidad Militar de Emergencias (UME) y con el personal de GEACAM por si es necesario desinfectar centros. Se actúa, de

la mejor forma y manera que se puede en beneficio de todas las personas, en especial de las que son más vulnerables.

### P.- Se han modificado ya las ayudas de emergencia social para las familias más vulnerables, ¿puede contarnos qué tipo de medidas se han tomado?

R.- Hemos procedido con la mayor celeridad posible a cambiar los criterios y a incrementar los recursos en los diferentes tramos del Plan de Emergencia Social, dotado con 1'2 millones de euros, porque los servicios sociales de nuestros pueblos comenzaron a informar de la existencia de familias que precisan ayuda ante la situación socioeconómica y sanitaria que ha provocado la excepcional situación que se está viviendo en España y en el mundo. Hemos modificado los baremos y los criterios de valoración. En lugar de partir de la Pensión No Contributiva se tendrá en cuenta el Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples cuyo desglose se sitúa en 537,84 €, por un miembro; 564,73, por



**José Manuel Caballero.**  
Presidente de la Diputación Provincial de Ciudad Real /Dipucr.es

dos; 592,96, por tres; 622,60, por cuatro; 653,73, por cinco; 686,41, por seis; 720,73, por siete; y 756,76, por ocho o más.

En cuanto al límite presupuestario y cuantía máxima por beneficiario/a, se ha modificado el importe a percibir por beneficiario. Un miembro recibirá 240,00 euros al trimestre; dos 300,00 euros; entre 3-4 miembros 360,00; entre 5-6 miembros 420,00 euros; entre 7 y 8 miembros 480,00 euros y más de 8 miembros 540,00 euros también al trimestre. Se ha considerado oportuno, además, que, si de manera excepcional, se supera el crédito trimestral previsto, se podrá hacer uso del crédito del trimestre siguiente, siempre dentro del umbral económico total asignado a la convocatoria, porque tenemos que garantizar que todas las familias de la provincia tienen cubiertas sus necesidades básicas.

**P.- La pandemia ha pasado engrosar nuestra lista de parados. Semanas previas a este confinamiento se firmaron los planes de empleo dirigidos a entidades sin ánimo de lucro, ¿se pretende trabajar en esta misma línea una vez finalice esta crisis sanitaria?**

R.- Por supuesto que sí. Nuestra intención es retomar cuanto antes la actividad en toda su dimensión. Ahora seguimos trabajando desde casa y sólo de manera presencial con servicios esenciales. De todos modos, te aseguro que el Plan de Empleo que beneficia al colectivo de las Personas con Capacidades Diferentes se mantendrá en los términos que ha sido aprobado. Nuestro compromiso con este colectivo es decidido y firme.

**P.- Las asociaciones provinciales de personas con discapacidad se alimentan en gran medida de subvenciones provenientes de su institución, ¿cómo afectará la pandemia? ¿Se prevén recortes en esta área?**

R.- Las asociaciones de personas con discapacidad de la provincia pueden estar tranquilas. En la Diputación se dan dos premisas que hacen inquebrantable el compromiso que mantenemos con todas ellas. Por un lado, se trata de una institución muy bien administrada, con deuda cero, que acredita músculo financiero. Y, por otro, la sensibilidad hacia el colectivo de las Personas con Capacidades Diferentes es constante por convicción y también porque creo que es una obligación para las administraciones públicas proporcionar oportunidades a quienes lo tienen más difícil.

**P.- Qué mensaje de aliento transmite a los asistentes personales de las personas con discapacidad o a todo el personal técnico que trabaja en residencias de este colectivo considerado vulnerable en esta crisis sanitaria?**

R.- Todos ellos realizan una labor encomiable, ahora y siempre. Les agradezco su trabajo y les animo a seguir trabajando tomando todas las medidas de seguridad posibles para evitar contagios y controlar la propagación del virus. Sé que lo están haciendo y que son muy rigurosos en beneficio de las personas con capacidades diferentes que tienen a su cargo. Me produce una gran satisfacción saber que contamos con unos magníficos profesionales que toman medidas efec-

tivas que, a buen seguro, contribuyen a paliar los efectos de esta emergencia sanitaria.

**P.- Diversos colectivos han reclamado a los sanitarios que no discriminen a las personas con discapacidad a la hora de atenderles si estos se han visto contagiados por el COVID-19. No priorizar a personas sanas, sin patologías...¿Qué opina de esta situación?**

R.- Los profesionales sanitarios, que son los que están en la primera línea de batalla contra el COVID-19, llevan a cabo el servicio más esencial que se presta en estos difíciles días del Estado de Alarma, porque son los que luchan por curar a quienes se han contagiado. Desgraciadamente, están muriendo muchos compatriotas, pero están logrando salvar a muchos más. Nuestro sistema público de salud es uno de los mejores de mundo y se están haciendo grandes esfuerzos desde el Gobierno de la nación y desde las comunidades autónomas para que todos y cada uno de los enfermos y enfermas sean atendidos con las mejores garantías.

**P.- Cree que las personas con discapacidad, ya de por sí vulnerables, van a salir más perjudicadas aún de esta crisis sanitaria?**

R.- Creo que no, todo lo contrario. Los colectivos más vulnerables ocupan un lugar destacado en las políticas que se llevan a cabo no sólo desde la Diputación de Ciudad Real, sino también desde la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y desde el Estado español. Estoy seguro de que la atención al mundo de la discapacidad no se va a resentir porque se haya producido una emergencia sanitaria.

**P.- ¿Qué mensaje lanzaría a este colectivo?**

R.- Les lanzo un mensaje de esperanza y de confianza. De esperanza porque, aunque vivimos unos momentos muy difíciles, todos juntos vamos a hacer posible que esta crisis sanitaria vaya cediendo. Nuestro país pasará a otras etapas menos duras, espero que lo antes posible. Y de confianza porque todas las administraciones están haciendo todo lo posible para cortar la devastadora incidencia de este virus. Cada uno de los españoles y españolas tenemos una misión en la crisis del coronavirus y del grado de eficiencia de su cumplimiento dependerá que lleguen tiempos mejores. Ahora nos toca quedarnos en casa para evitar la propagación y los contagios.

**MUNDOABUELO**  
mundoabuelociudadreal@gmail.com  
TLF: 926923485  
CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL

La presidenta de CED Rumania, Cristina Caluianu es licenciada en Negocios Internacionales y está especializada en macroeconomía, gestión estratégica, marketing estratégico, gestión de recursos humanos, gestión del cambio y gestión financiera. Desde 2010 participa en el sector de las ONG, como miembro fundador y presidenta de dicha asociación. En 2014 estableció Sano Touring, un operador turístico centrado principalmente en el turismo accesible (para personas con discapacidad, adultos mayores, médicos y turismo de spa) entrante a Rumania.

MJG /CG/ CIUDAD REAL

#### ¿QUÉ ES CED?

CED es una asociación, una ONG, fundada en 2010. Sus siglas responden al Centro de Excelencia a través de la Diversidad, y reflejan nuestra visión: facilitar el desarrollo de una sociedad en la que también se fomenten y respeten la inclusión y la diversidad.

#### ¿CÓMO DEFINIRÍA SU ORGANIZACIÓN?

Somos una organización pequeña que reúne a personas de diversa procedencia que comparten una misma idea: contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas en situación de vulnerabilidad, como las personas con discapacidad.

#### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DE ESTA ENTIDAD?

En cuanto a sus Estatutos, CED Rumania promueve el acceso universal en entornos físicos y virtuales mediante la organización o el apoyo de acciones de sensibilización, turísticas, culturales, deportivas o de cualquier otro tipo, con el fin de promover la igualdad de oportunidades y de trato.

Uno de nuestros objetivos es contribuir a una mejor comprensión de las áreas de discapacidad y a una comunicación adecuada con las personas con discapacidad ofreciendo formación sobre accesibilidad a las organizaciones que trabajan directamente con el público o a los estudiantes cuyas profesiones requieren tal contacto (por ejemplo: administración, justicia, administración pública, etc.).

Como objetivo general, CED Rumania promueve valores morales, tradicionales, culturales, artísticos o deportivos mediante la organización o el apoyo de actos convencionales y no convencionales, como conferencias, concursos, talleres, campamentos, conciertos, etc., en entornos públicos o privados.

#### ¿QUÉ ÁREAS TRABAJA SU ORGANIZACIÓN?

Desde 2014, nuestros principales proyectos están relacionados con el turismo accesible como derecho fundamental,

ENCUENTRO CON CRISTINA CALUIANU, PRESIDENTA DE CED RUMANIA

## “Tenemos que diseñar una estrategia que pueda ayudar a empresarios y empleados a entrar en el «reinventado sector turístico después de una pandemia»”



Cristina Caluianu, presidenta de CED Rumania / CLM ACTIVA

desde la perspectiva tanto de la responsabilidad social como de oportunidades de mercado para las organizaciones que actúan en el sector turístico. Con este fin, hemos desarrollado actividades de creación de redes con entidades públicas y privadas que comparten nuestros intereses, incluidas las asociaciones con discapacidad, tanto a nivel nacional como internacional.

Dado que la información y la formación son condiciones previas para una comprensión y aplicación más amplias y profundas del concepto de acceso universal, estamos trabajando en el diseño de la formación en accesibilidad para las empresas, las instituciones educativas y el sector público.

También estamos llevando a cabo una amplia investigación y documentación que apoya el diseño de proyectos y la identificación de la financiación adecuada para poner en práctica las ideas del proyecto.

#### TRABAJAN DE MANERA MUY CONCRETA LA ACCESIBILIDAD EN EL TURISMO ¿CÓMO?

Diversas estadísticas están estableciendo nuevas necesidades que dan forma a las decisiones de viaje, y el turismo accesible es el área (no un nicho ya) que responde a estas necesidades. Por lo que respecta a los centros de turismo, las agencias de viajes o las empresas locales relacionadas con el turismo (por ejemplo, casas rurales, tiendas de recuerdos) pueden acoger a turistas con necesidades especiales, el turismo es una oportunidad de negocio, pero, sobre todo, una obligación moral y una responsabilidad social, además de una obligación legal de hacer que sus instalaciones, productos y servicios

sean igualmente accesibles para todos.

Dado que el concepto de turismo accesible en Rumania es (y sigue siendo) desconocido, es necesario, en primer lugar, estudiar y aprender de las mejores prácticas y experiencias turísticas accesibles en todo el mundo, de las acciones de sensibilización, y de las iniciativas mundiales en materia de educación y formación en materia de turismo accesible. Con esta información (actualizada permanentemente), hemos empezado a identificar lo que podemos hacer y a planificar lo que podríamos hacer para mejorar el estado actual.

#### ¿QUÉ CAMINO TIENEN QUE SEGUIR LOS USUARIOS PARA CONOCER LOS DESTINOS TURÍSTICOS MÁS ACCESIBLES?

Las únicas iniciativas rumanas en turismo accesible son el proyecto de [accessibleus.com](http://accessibleus.com), que es un sitio web de información, y Sano Touring, que es el operador turístico local especializado en turismo accesible (y también nuestro principal apoyo y socio). Su sitio web presenta varios viajes combinados accesibles, así como información sobre destinos rumanos.

Cuando se habla del turismo accesible en todo el mundo, hay muchos recursos en línea, procedentes de bases de datos creadas en el marco de proyectos de la UE como Pantou, proyectos mundiales e iniciativas como los mencionados anteriormente y muchos blogs de las personas con discapacidad que se convirtieron en personas influyentes en la comunidad.

#### ¿CÓMO PUEDEN LLEGAR LAS EMPRESAS TURÍSTICAS A USTEDES PARA SER CONVERTIRSE EN REFERENTES ACCESIBLES?

Hoteles, restaurantes, museos y otros centros turísticos visitados y evaluados reciben comentarios sobre su accesibilidad. Los que comprobaron todos los puntos de nuestras listas de control, se promocionan en los servicios de acceso equitativo y están incluidos en la cartera de Sano Touring.

#### ¿Y SU COLABORACIÓN CON ENTIDADES PÚBLICAS, CÓMO ES?

No colaboramos con entidades públicas, ya que la accesibilidad no está en su agenda más allá del nivel de declaración o por razones electorales, lamentablemente. Recibir una carta de apoyo que no esté respaldada por un verdadero interés o por una participación tangible (no necesariamente financiera) no nos ayuda realmente.

Sin embargo, esta situación puede cambiar después de las elecciones que se celebrarán este año, y es de esperar que se prevean algunos cambios estructurales y reformas en los dos grandes ámbitos de interés: accesibilidad y turismo. También será un plus si nuestros esfuerzos para atraer financiación de la UE para la ejecución de los proyectos que hemos diseñado son satisfactorios; a partir de ahí, estaríamos en posición de mostrar pasos reales y la exposición internacional dará un cierto impulso a las entidades públicas locales para participar y colaborar.

#### ¿CÓMO SE DESARROLLA LA FORMACIÓN TURÍSTICA Y CON QUIÉN?

Nuestro equipo incluye dos profesionales de viajes accesibles, certificados por ENAT y otras entidades que organizaron formaciones específicas en el marco de proyectos de la UE, que también poseen cualificaciones formales para impartir formación para adultos. También contamos con el apoyo de un investigador de doctorado en Planificación Territorial, Geografía y Turismo.

Algunos de nuestros colaboradores como las personas con discapacidad que llevan a cabo una evaluación de la accesibilidad y/o los profesionales que han diseñado nuestro sitio web y los materiales electrónicos, también participan en el diseño de los módulos de formación específicos y ofrecen las respectivas orientaciones prácticas.

#### ¿CÓMO ES UN DÍA A DÍA EN SU ORGANIZACIÓN?

Dado que los recursos financieros del CED de Rumania son muy limitados, la in-

vestigación, la documentación, la formación, el diseño y la evaluación de la accesibilidad, así como el trabajo administrativo, se realizan de forma voluntaria en calendarios variables conectados con nuestros principales puestos de trabajo y en tiempo privado.

## ¿ES RENTABLE TRABAJAR POR UNA ENTIDAD DE ESTAS CARACTERÍSTICAS EN SU PAÍS?

Por ahora no lo es. Nuestro trabajo implica un cambio radical de mentalidad pública, ya que queremos aplicar en Rumanía conceptos que se han introducido y utilizado hace 30 o 40 años en los países occidentales. Nuestro principal reto es hacer que tanto las entidades públicas (incluidos los organismos reguladores) como el resto de los agentes del mercado local comprendan la necesidad real de aplicar las normas de diseño universal disponibles desde 2001 y actualizadas en 2013 para su puesta en marcha.

Se trata de un proceso que requiere tiempo y esfuerzos, pero principalmente ayuda financiera. Hasta que llegue el momento de pagar nuestros servicios y convertirse en una empresa social tal como se define en la legislación rumana, la sostenibilidad de nuestro trabajo solo puede lograrse mediante una solicitud constante de financiación de la UE.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD TENGAN DESTINOS DE TURISMO ACCESIBLE?

Las personas con discapacidad, independientes o que necesitan un acompañante, están interesadas en viajar y experimentar nuevos lugares, nuevas culturas, nuevas personas... como cualquier otro. Lo que es fundamental es garantizar que sus necesidades especiales se aborden correctamente durante todo el trayecto, para que su viaje sea cómodo y seguro.

Las empresas de viajes accesibles incluidas en toda la cadena de suministro: transporte, alojamiento, comedor, ocio y agencias de viajes, deben tener un conocimiento claro de los requisitos de accesibilidad y de las instalaciones adaptadas que proporcionan, de modo que las personas con discapacidad disfruten plenamente de sus viajes con total seguridad.

## ¿QUÉ PODRÍA DESTACAR DEL PROYECTO «ACCESIBLERUMANIA.COM»?

Es nuestro proyecto más importante. Fue lanzado en 2016, presenta destinos accesibles en Rumanía y facilita información sobre accesibilidad en lugares turísticos como museos, sitios históricos, etc.

Se trata de un sitio web plenamente accesible (que incluye una aplicación de lectura en voz alta, además de las características de accesibilidad en la red habituales), inicialmente diseñado en 4 idiomas (rumano, inglés, francés y alemán).

Está incluida en el Directorio Pantou de Turismo Accesible y forma parte de las redes y grupos de trabajo pertinentes del tu-

rismo accesible a escala mundial. A través de los medios sociales conectados (Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn), compartimos información que llega a las personas y grupos interesados en el turismo accesible.

## ¿CÓMO HA AFECTADO EL COVID-19 A SU ORGANIZACIÓN?

Por un lado, el CED Rumanía no se ve directamente afectado por el Covid-19, ya que no tenemos ningún proyecto o actividad en curso que requiera contacto directo. Incluso estamos aprovechando estas circunstancias para hacer un seguimiento de las nuevas oportunidades de financiación, proyectos de diseño, formas de cooperación y aplicación. Tenemos la intención de empezar a preparar módulos de materiales de formación para la accesibilidad que puedan incluirse en diversos cursos, por lo que podemos dar un paso adelante con nuestros planes.

Por otra parte, estamos afectados por las perspectivas financieras, ya que la mayoría de nuestros socios suspendieron temporalmente sus operaciones y están en posición de no poder financiar el CED durante un período que no puede determinarse. Esto significa volver a dar prioridad a los gastos dentro de los fondos existentes y centrarse en determinar las oportunidades de subvención y la redacción de proyectos.

## COVID-19 AFECTA ESPECIALMENTE AL SECTOR TURÍSTICO, ¿CÓMO CREE QUE AFECTARÁ ESTA PANDEMIA A SU ORGANIZACIÓN?

Las circunstancias actuales tienen un impacto negativo en Rumanía: ya no es posible realizar viajes para realizar evaluaciones de accesibilidad, se cancelaron los actos previstos y no se pueden identificar ni fomentar las nuevas buenas prácticas. Los hoteles, museos y atracciones cerradas, por lo que no podemos entrar en contacto con ellos para, al menos, actualizar nuestras bases de datos.

Se espera que las personas que pierden su puesto de trabajo (o que se enfrentan a situaciones de empleo inciertas, mientras que las empresas están cerradas) tengan otras preocupaciones básicas que las formaciones turísticas accesibles. No obstante, a largo plazo, dicha formación puede resultar útil desde la perspectiva de la búsqueda de empleo, ya que ofrece una ventaja competitiva sobre los demás candidatos.

Tenemos que evaluar con atención y diseñar una estrategia que pueda ayudar a las personas empresarias y empleadas a entrar en el «reinventado sector turístico después de una pandemia», a fin de obtener nuevos conocimientos e información que puedan ser un verdadero cambio de trayectoria profesional.

## ¿POR QUÉ NOS DIRÍA QUE ES IMPORTANTE LA INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Hablando fríamente, las personas con discapacidad también son seres humanos:

todos nos vemos afectados por los sentimientos, capacidades y talentos, tenemos que participar socialmente y ser valorados, y tener los mismos derechos humanos. Lo que nos hace diferentes son los obstáculos a los que se enfrentan las personas con discapacidad y dificulta su participación plena y efectiva en la sociedad: actitudes (estereotipos, estigmatización, discriminación), barreras físicas (incluido el transporte, la tecnología o la adaptación del lugar de trabajo), barreras de comunicación, barreras sociales (incluida la educación, el empleo, los salarios, la violencia).

Dado que estamos hablando de aproximadamente un billón de personas en el mundo que no se benefician de la igualdad de oportunidades, consideramos que somos todos nosotros, desde políticos hasta los civiles, personas influyentes para contribuir a la inclusión de las personas con discapacidad. Sabemos lo que debe hacerse, (ya que se han redactado miles de páginas de políticas y reglamentos), para llevar a la práctica la teoría y garantizar, en nuestro microentorno, el levantamiento de barreras y su sustitución por oportunidades y opciones.

Las personas con discapacidad consumen productos y servicios, quieren y necesitan aprender, trabajar, viajar, tener una vida social. No dirigirse a ellos significa perder un segmento de mercado relevante, puesto que la familia y los amigos se añaden al consumidor con discapacidad. Solo tenemos que estar dispuestos y abiertos a adaptarnos, ya que todo el mundo se beneficiará de su participación.

## ¿A NIVEL DE ACCESIBILIDAD, CÓMO CATALOGARÍA A LA CIUDAD Y EL PAÍS?

Eforie Nord en la orilla del Mar Negro es la ciudad donde nuestras oficinas principales están registradas formalmente. Los usuarios de sillas de ruedas pueden llegar al mar utilizando paseos, pero eso es todo. De cualquier forma, es muy difícil que un usuario de sillas de ruedas alcance la playa y el mar en temporada alta.

Bucarest, capital de Rumanía, nuestro principal lugar de trabajo, es la ciudad más visitada, y se puede acceder a las principales atracciones turísticas. Therme Wellness Centre se encuentra cerca de Bucarest y es plenamente accesible. La red de metro, totalmente subterránea, incluye las paradas accesibles, especialmente a la baja; el transporte público incluye los autobuses que son plenamente accesibles, los trolebuses y los tranvías, que son parcialmente accesibles. Los taxis accesibles son escasos.

## ¿QUEDAN COSAS POR HACER?

Deben realizarse mejoras, sin duda, especialmente en la infraestructura (por ejemplo, bajo las fronteras, pasos totalmente adaptados, zonas peatonales más amplias y no dañadas por las calles, etc.). Las personas locales con discapacidad necesitan servicios más adaptados, como el transporte y el equipamiento ac-

cesibles, unos servicios públicos más adaptados, un mejor acceso a los equipos de asistencia. Las escuelas y las aulas no están adaptadas y siguen segregando a los estudiantes con discapacidad. La discapacidad solo se aborda en los planes de estudios relacionados con la educación médica, social o jurídica y desde el punto de vista profesional exclusivo. Los cines y las salas de conciertos ofrecen un número limitado de plazas para las personas con discapacidad. Los espectáculos, conciertos y exposiciones adaptados no suelen estar organizados, y solo las ONG que se ocupan de la discapacidad.

## ¿QUÉ OPINA SOBRE EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO? ¿ES NECESARIO?

El movimiento asociativo es necesario, ya que reúne objetivos, metas y proyectos comunes. Tiene una función educativa tanto en las organizaciones como en las personas implicadas, teniendo en cuenta los intercambios culturales y de experiencias, los modelos de buenas prácticas, las oportunidades de aprendizaje.

El movimiento asociativo tiene un papel transformador, ya que fomenta la solidaridad social y ofrece una voz única en apoyo de las cuestiones comunes y colectivas y de las necesidades, frente a las autoridades u otros agentes que tienen un papel o una voz en la mejora de la situación actual.

## Y SOBRE ORETANIA, ¿QUÉ OPINA?

Fue un gran honor poder ser invitados a participar en el proyecto «AYO — Accesibilidad en las organizaciones de jóvenes» y fue un verdadero placer reunirnos en Bucarest en este mes de enero.

Oretania ejerce un gran trabajo en beneficio de las personas con discapacidad, y el enfoque múltiple de sus acciones es un buen ejemplo de buenas prácticas para nosotros.

Apreciamos también que consigan reunir a las instituciones públicas y a las asociaciones empresariales, garantizando así la justificación de un ciclo integrado de servicios prestados a los beneficiarios: desde el cuidado y la vivienda para discapacidades físicas graves hasta la formación, el empleo o el empleo de intermediarios, en el caso de los demás beneficiarios con discapacidad.

## ¿QUÉ MENSAJE LE GUSTARÍA ENVIAR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Aunque soy cristiana ortodoxa de nacimiento, cito textualmente el Papa Francisco en su mensaje para el Día Internacional de las Personas con Discapacidad el 3 de diciembre de 2019, ya que verdaderamente me tocó: «Estamos llamados a reconocer en todas las personas con discapacidad, incluso complejas y graves, una contribución única al bien común a lo largo de sus historias originales, reconociendo la dignidad de cada persona y sabiendo que no depende de la funcionalidad de los cinco sentidos».

# 250 voluntarios movilizados en la provincia dentro de CRUZ ROJA y su programa RESPONDE

MJG / CIUDAD REAL

En tiempos de crisis España se ha caracterizado siempre por su humanidad y solidaridad. La pandemia provocada por el Covid-19 está siendo una muestra más de esta reacción social y nuevamente, CRUZ ROJA, entidad de una dilatada experiencia en lo social, se ha convertido en el ejemplo a seguir y en pieza clave para la coordinación del voluntariado.

Desde el comienzo de esta crisis sanitaria CRUZ ROJA aseguró el mantenimiento de sus programas esenciales e intensificó su actividad con las personas más vulnerables ante el Covid-19.

Sin ir más lejos, la pasada edición, ORETANIA CIUDAD REAL les contaba como entre los servicios sociales que estaba realizando, se encontraba la entrega de medicación a domicilio a Aedem Ciudad Real.

Pues bien, ahora, es importante destacar, que, en esas primeras semanas, CRUZ ROJA lanzó también su programa RESPONDE, para gestionar las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad y la población en general, en coordinación con todas las administraciones públicas.

Un plan concreto de actuación y respuesta para estas semanas que ya está dando sus frutos en cada delegación provincial. Así, en Ciudad Real, según han indicado a este medio fuentes de la organización, están realizando todas las tareas comprendidas dentro del programa CRUZ ROJA RESPONDE, en concreto: entrega de alimentos y productos de farmacia, "muy importante este segundo punto, ya que existe un convenio con el Colegio de Farmacéuticos de Castilla-La Mancha"; seguimiento telefónico; apoyo escolar por videollamada; entrega de comidas de comedores escolares o el montaje de 30 camas en el Hospital de Valdepeñas.

Pero sin duda, lo más significativo de este periodo es que CRUZ ROJA Ciudad Real ha logrado movilizar a un total de 250 personas como voluntarias que están participando en toda la provincia. "En el primer mes del estado de alarma, hemos conseguido 43 nuevos recursos humanos, que se diferencian en 17 voluntarios nuevos y 26 nuevos asimilados y/o colaboradores".



Para quien quiera sumarse y contribuir al 'Cruz Roja Responde', la entidad ha habilitado las siguientes vías de colaboración:

• Distintas cuentas bancarias, entre ellas esta:

ES72 0237 0210 3091 5617 7160

• A través de la web de Cruz Roja (enlace)

• Bizum: donativo con el código 00087.

• SMS:

o Envía CORONAVIRUS al 28092 para donar 1,20 €.

o Envía CORONAVIRUS al 38088 para donar 3,00 €.

o Envía CORONAVIRUS al 38092 para donar 6,00 €.

## #CruzRojateEscucha

CRUZ ROJA Te Escucha, a través del teléfono gratuito 900 107 917, es otro de los nuevos servicios de apoyo psicosocial a personas afectadas por el Covid-19. Un amplio equipo de psicólogos está a disposición de personas que están enfermas, solas, tienen una edad avanzada, han perdido el empleo, tienen diversidad funcional o sufren la falta de vivienda, en definitiva, personas que están sufriendo especialmente las consecuencias psicosociales por la crisis del coronavirus. Así, en lo que se refiere a Ciudad Real han sido 11 psicólogas las que se han incorporado al proyecto como voluntarias.

## A nivel estatal

Los datos a nivel nacional son altamente gratificantes. Así, al cierre de esta edición existían más de 25.500 personas voluntarias en el programa CRUZ ROJA RESPONDE y se habían articula-

do ayudas en las áreas de socorros; inclusión social y salud, entre otras.

En este sentido, se han flotado cerca de 600 ambulancias y más de 1.200 unidades móviles de emergencia social, trasladando a más de 2.300 afectados con transporte sanitario urgente en colaboración en el sistema público. Se ha prestado apoyo a los centros 112 y enviado cerca de 600.000 productos de protección a las oficinas de la entidad.

En cuanto a inclusión social, se han hecho más de 90.000 entregas de bienes de primera necesidad; más de 1.800 entregas económicas y más de 5.000 asistencias para trámites bancarios y/o de otra índole.

Otros datos significativos de la labor de la institución humanitaria durante estas semanas de confinamiento han sido el acompañamiento social a más de 2.700 personas; la información social proporcionada a más de 25.300; la más de 7.000 llamadas a mujeres víctimas de

## Cruz Roja Responde

**Cruz Roja Responde** para que las personas puedan superar las situaciones agudas o crónicas que ponen en peligro sus vidas. Disponiendo de capacidades para hacer frente a la emergencia de distintos tipos y niveles en coordinación con las autoridades competentes en cada caso.

**Cruz Roja Responde** a las personas para reducir las conductas que supongan riesgo, mejorar la gestión de la enfermedad y contribuir a la mejora de la salud.

**Cruz Roja Responde** a las personas que están en riesgo de pobreza y exclusión para que tengan los recursos necesarios.

**Cruz Roja Responde** para promover la igualdad de oportunidades y, de esta forma, quienes se encuentren en esta situación de desventaja puedan reincorporarse y acceder al mercado laboral en igualdad de condiciones.

**Cruz Roja Responde** a las personas para promover la Igualdad de oportunidades educativas.

la violencia de género o las cerca de 93.000 llamadas enfocadas a la atención de personas mayores. Así como las Campañas de Comunicación y Sensibilización a disposición de toda la sociedad, que se han puesto en marcha en todos sus canales, con cursos web gratuitos, destacando especialmente el enfocado al Covid-19.

No menos importante ha sido el área de salud, otorgando información sobre la misma a más de 26.800 personas, y asistencia y orientación psicológica a cerca de 900 personas.

Se trata por tanto de la mayor movilización de recursos, capacidades y personas de la institución humanitaria en su historia, para hacer frente a la pandemia, y con él se pretende ofrecer ayuda en estos meses a más de 1.300.000 personas vulnerables en todo el país, con un presupuesto estimado de 11.000.000 €, al que podrá sumarse a todo aquel que quiera contribuir.

MJG / CIUDAD REAL

# “No puedo salir a la ventana a aplaudir”

*El asistente personal, apoyo vital para las personas con movilidad reducida, más aún en tiempos de confinamiento*

“Soy consciente de que con los años necesito y necesitare más ayuda para realizar las tareas cotidianas de mi vida”. Es la contundente declaración de Tomy Rodríguez, persona con movilidad reducida, afincada en Ciudad Real que cuenta con dos asistentes personales muy especiales, su marido Ángel Sánchez y su hijo. Personas que pasan desapercibidas en estos tiempos de pandemia, pero que son otro gremio de héroes, como nuestros sanitarios o las personas que trabajan en una tienda de alimentación, por ejemplo. Personas que no han cesado de trabajar ni antes de la pandemia, ni ahora. Personas, en definitiva, que dan apoyo a las personas dependientes como Tomy.

La figura del asistente personal se define como la persona que realiza o ayuda a realizar las tareas de la vida diaria de otra persona que, por su situación de dependencia, no puede realizarlas por sí misma, o le resulta muy difícil hacerlas, permitiendo de este modo que pueda llevar una vida independiente. “Tomy hace muchas cosas sola”, explica Ángel Sánchez, su marido y asistente. “Las tareas domésticas las tenemos repartidas desde siempre, y es algo que tengo asumido voluntariamente. En cuanto a ayudas específicas que necesita, se pueden nombrar la de desplazarse del inodoro a la silla, pues a la inversa lo hace sola; lo mismo para la cama; la silla de la ducha...”, añade.

En España, aunque esta figura profesional lleva varios años en los principales debates sociales y está reconocida como una prestación económica dentro del Catálogo de Prestaciones de la Ley 39/2006, todavía tiene un largo camino por recorrer.

Es por ello que, en no pocas ocasiones, los propios familiares, como es el caso de Tomy, se convierten en esta figura indispensable, en tiempos de pandemia y sin ella. “Desde hace unos cuantos años, mi hijo se va implicando más en esas ayudas, pues su padre se cansa más, ya que la edad nos pasa factura a todos, pero por las circunstancias de vida, a unos más que a otros. Gracias a mi hijo, la carga se reparte”.

Sin embargo, para Ángel estas tareas no son reseñables, ni necesarias de ensalzar, a pesar de que, gracias a su esfuerzo, y al de su hijo, Tomy consigue esa vida más independiente que aún hoy en día, muchas personas de este colectivo reclaman. “En mi caso es algo elegido voluntariamente, es como ensalzar la figura de muchas madres que, todavía hoy en día, se dedican a sus hijos...Creo que tiene cierto peligro resaltar cosas que son o debieran ser normales, como algo excepcional”, argumenta. “Sé que, en los tiempos actuales, tan tecnificados, las



Tomy y Ángel frente a la ventana / MJG

personas somos frías y egoístas, pero no creo que destacar lo que siempre ha sido normal sea conveniente”, prosigue.

## El confinamiento, ¿en qué ha cambiado sus vidas?

“Nuestro día a día es igual al de antes del confinamiento, en lo que se refiere a la asistencia que ella pueda necesitar, salvo que ahora no podemos salir, y Tomy salía bastante gracias a su silla de motor”, explica Ángel.

Un hecho que se traduce en los deseos de Tomy para cuando el estado de alarma levante las importantes restricciones que la sociedad está cumpliendo. “No he salido a la calle desde el día 17 de marzo, que tuve que ir al centro de salud, por lo que el día que pueda salir, voy a dar un paseo por la zona en la que vivo, los jardines Juan Pablo II. Además, si puedo, cerca, tengo acceso al campo y quiero ver, respirar y sentir la brisa del sol en mi cara”.

Un sencillo gesto que la sociedad está aprendiendo a valorar, pero que para Tomy significa mucho más, pues su movilidad reducida le impide incluso salir a la ventana a aplaudir. “Nuestro escaso contacto con el exterior son las ventanas de casa, que además son altas, por lo que, estando sentada en la silla de ruedas, ni siquiera puedo asomarme a ellas”.

## EPIs y contagio

Otro de los muchos temas a debate estas semanas es la falta de EPIs y medidas de protección para la gente que ha tenido que seguir trabajando y/o realizando su vida diaria normal, prácticamente sin alteraciones.

En este caso, Ángel y Tomy también han sido protagonistas. “No hemos sabido lo que hemos tenido”, indica a este medio Ángel. “El 6 de marzo empecé con lo que pensé era una gripe. Tenía fiebre de 37º a 38º; dolores muscula-

res, inapetencia a la hora de comer...pero como por esas fechas todo era cambiante, incluidas las informaciones de las autoridades, no le di mayor importancia, pues mis síntomas eran iguales que los de muchas personas que salían en televisión. Sin embargo, pasados unos días, llamé al teléfono indicado y me hicieron las preguntas habituales sobre si había estado en alguna de las ciudades “peligrosas”, o con alguna persona que hubiera estado en esos lugares... como todas mis respuestas fueron que no, y no tenía síntomas respiratorios graves, me dijeron que no me preocupase. Fue algo que me duró doce días. Inmediatamente después empezó Tomy, pero la duración y los síntomas fueron menores”.

Una circunstancia consecuencia de la cantidad de número de horas que esta familia pasa unida, de las instalaciones de la vivienda, ya que no en todas, (y la casa de Ángel y Tomy es una de ellas), las personas pueden aislarse en habitaciones y/o zonas concretas, mucho menos teniendo dependencia, y por último, por la falta de medidas de protección, las cuáles están siendo inaccesibles para la ciudadanía y elevadas a precios inasumibles para muchas familias.

No obstante, el encargado de ir a la compra, o sacar al perro, el hijo de Tomy y Ángel se ha mostrado asintomático, una circunstancia que esta familia agradece a la vida.

“Tengo que reconocer que, si ellos no estuvieran en mi vida, tendría que servirme de alguien ajeno que me prestara esas ayudas, a cambio de una retribución económica, y, aún así, no estaría tan arropada como lo estoy. Así que doy continuamente gracias por esta situación”, comenta agradecida Tomy. “Para mí es muy importante esa labora que, tanto mi hijo, como mi marido, hacen diariamente para que yo pueda llevar una vida lo más normal y cómoda”, concluye.

Sirva esta historia para agradecer y reconocer la figura de los asistentes personales, sean familia o no, son vitales en la vida de las personas con diversidad funcional, apoyos no sólo para hacer sus vidas más independientes, sino también para sentirse queridos y acompañados, especialmente en estos tiempos de confinamiento.

Sara y Fernando Amores son dos hermanos a los que les une mucho más que el lazo de consanguinidad. Ambos son enfermeros. Ambos están en primera línea de batalla contra la crisis sanitaria proveniente del Covid-19, pero cada uno de ellos desde un punto

diferente del planeta. Oretania Ciudad Real te cuenta sus experiencias en Ciudad Real y Borås, una pequeña ciudad de Suecia. Lugares donde el desarrollo y el enfrentamiento a esta pandemia están siendo muy diferentes.

## Sara Amores



Sara Amores es una enfermera de 25 años con cuatro de trayectoria. Observadora a la par que, despistada, a Sara le encanta poder aprender cosas nuevas y trabajar en cualquier sector relacionado con la enfermería, bien sea un hospital, bien medicina estética. A pesar de la crisis sanitaria que está viviendo en primera línea, Sara no decae en su optimismo y sigue considerándose una persona feliz, tanto personal, como profesionalmente hablando.

MJG / Ciudad Real

### ¿Cuándo empezaron a llegar los primeros casos al Hospital General Universitario de Ciudad Real?

Pues si no me equivoco fue como en el resto de España, paulatinamente. De los primeros casos, uno de los más sonados fue el de Rubén, un joven peluquero de Daimiel. Este municipio, junto a Tomelloso son de los más afectados de la provincia.

### ¿Cómo se gestionaron?

La gestión fue como la que se realiza ahora. Al entrar por urgencias con síntomas se les aísla, se les hace la PCR (siglas en inglés de "Reacción en Cadena de la Polimersa"), un tipo de pruebas de diagnóstico que se llevan utilizando durante años en diferentes crisis de salud pública relacionadas con enfermedades infecciosas, y cuando se confirma el positivo se inicia el tratamiento y la observación de su entorno.

### ¿Ha visto evolución en esa gestión entre el inicio de la pandemia y el estado actual?

Si, al principio había mucho más miedo y desorganización y, aunque ahora sigue habiendo ambas cosas, cada vez nos acostumbramos más a trabajar con estos pacientes, somos más ágiles al po-

**“Estamos en la primera línea y batalla a batalla ganaremos la guerra, pero será un camino difícil y no seremos los mismos después de esto”**



Sara Amores, enfermera en el Hospital General Universitario de Ciudad Real / CLM ACTIVA

neros los famosos EPIS y hay menos desconocimiento, lo que facilita que todo se haga mucho mejor.

### ¿Qué tareas ha tenido que asumir como enfermera?

Las tareas han sido las mismas que realizamos normalmente, pero extremando las precauciones: administrar la medicación, canalización de las vías periféricas, evitar complicaciones y, sobre todo, cuidar y apoyar al paciente, ya que están aislados y solos. El personal sanitario es al único al que ven por lo que al final somos su familia. El apoyo y la comprensión en estas situaciones es fundamental, ya que en los pacientes (y más en enfermedades desconocidas como el

COVID-19) el nivel de ansiedad que tienen es muy alto. Vernos a nosotros tranquilos y dándoles ánimo les ayuda mucho para luchar contra este virus.

### En el candelero informativo está la cuestión de los EPI's, ¿cuál es la situación en el HGUCR?

Bueno, como en el resto de hospitales no tenemos los suficientes. Lo ideal sería tener uno para cada habitación, pero no es posible por falta de recursos, así que ahora mismo se están usando y esterilizando para aprovecharlos dos veces, como ya digo lo ideal sería solo una puesta y uno para cada habitación, pero es imposible.

### ¿Hay mucho personal sanitario contagiado?

Si, estamos en contacto 8 horas al día con el virus, tanto en las plantas dedicadas al COVID-19, como en las que no, donde también aparecen casos. Al final el estar tan expuesto sumado a otros factores como la saturación de trabajo, el estrés, la falta de material, compañeros que siguen trabajando con síntomas hasta que les hacen el test...hace que contagiarte sea muy fácil.

### ¿Cuáles diría que son las principales características del paciente con coronavirus?

#### ¿Cómo se podría definir?

No hay unas características claras, todos nos podemos contagiar de COVID-19, lo que si influyen son los factores de riesgo que tú tengas (obesidad, problemas respiratorios, problemas cardíacos...) para desarrollar complicaciones, pero todos somos susceptibles a contagiarnos.

### ¿Cuáles son los principales problemas que plantea?

Hay varios problemas. Primero las complicaciones de la propia enfermedad, aunque se dan en un tanto por ciento bajo de la gente que se contagia, al propagarse este virus tan rápidamente, es mucha gente la que tiene esas complicaciones y es una carga de pacientes y de trabajo extra con la que los hospitales no cuentan, ningún hospital tiene recursos para una pandemia, están preparados para las enfermedades comunes.

Y luego hay otro problema y es que al estar los hospitales colapsados por esta enfermedad, se dejan de lado el resto de patologías, véase patologías crónicas, tumores... lo que hace que aun cuando se resuelva el COVID-19, a los sanitarios nos siga quedando mucha carga asistencial, ya que habrá que atender el resto de patologías que no se han podido atender en estos meses, cirugías retrasadas, pruebas aplazadas... etc.

**Uno imagina que el médico es bastante más inaccesible que un enfermero, más en una situación de pandemia sanitaria, ¿están siendo ustedes, los enfermeros, cauces entre pacientes y familiares?**

Si, los enfermeros y auxiliares de enfermería somos los que estamos más en contacto con los pacientes, por lo que somos como decía antes su único apoyo, hacemos lo posible para que hablen con sus familias a través de videollamadas, llamadas a la habitación... etc., es lo único que les da ánimos en esos momentos.

### **¿Cómo tratan de mitigar la soledad y el aislamiento que sufren estos enfermos?**

Animándolos, a través de las llamadas con su familia como comentaba, siendo siempre positivos con ellos, restándole importancia a la situación.

Si ellos nos ven preocupados aumenta su ansiedad, tienen que vernos sonrientes, que parezca que todo está controlando para que confíen en nosotros y en que van a salir de esa situación.

### **¿Puede contarnos alguna anécdota positiva, que refleje la intimidad que se da entre enfermero y paciente?**

Muchas, desde las abuelitas que te dicen que tienen un nieto soltero, hasta las que te suben la moral diciéndote lo buena que eres. Al final pasas más tiempo con ellos que con tu familia y creas un vínculo muy especial, hay mucha confianza y te ríes y hablas como si llevaran en tu vida años.

Sobrellevar un desenlace fatal es duro, pero cuando hay que sobrellevar muchos, sobrevienen los cuadros de estrés. ¿Ustedes tienen que entrenarse especialmente o hacer algún tipo de psicoterapia para poder manejar esta situación tan reiterada en la pandemia?

No, ahora con el COVID-19 nos han ofrecido ayuda psicológica de parte del equipo de psicólogos y psiquiatras del hospital.

Pero al final es parte de nuestro trabajo, aprendemos a convivir con la vida y la muerte, estamos presentes desde el inicio de la vida hasta que esta se acaba, y nuestro trabajo siempre es cuidar, dar apoyo, consuelo, ánimo a la familia... Ahora es más duro por que como ya digo los pacientes no pueden estar acompañados por lo que aparte de hacer nuestro trabajo, somos los únicos, junto al resto de sanitarios, que podemos darles la mano en sus últimos momentos.

### **Oretania Ciudad Real trabaja con un colectivo vulnerable, ¿qué medidas recomienda tomar a las personas con discapacidad?**



Sara Amores, enfermera en el Hospital General Universitario de Ciudad Real / CLM ACTIVA

Extremar la precaución más si cabe que con el resto de la población, ya que las personas con discapacidad muchas veces no son capaces de comunicar que síntomas tienen o si se encuentran mal contarnos que les pasa con exactitud.

### **¿Y al personal que los asiste en residencias, qué les recomendaría?**

Sobre todo, observarlos, ver si presentan dificultad respiratoria, si pierden el apetito, si se sienten muy cansados, o tienen episodios de náuseas y diarrea para así estar alerta y avisar a las autoridades sanitarias. El personal que atiende a las personas con discapacidad, al estar tan en contacto con ellos, los conoce muy bien, por lo que detectarían enseguida cambios en su estado.

### **¿Ha tenido atendido algún caso de persona con discapacidad en esta pandemia?**

No, no se me ha dado el caso.

### **Determinados profesionales y expertos sanitarios han llegado a sugerir 'sacrificar' a personas con discapacidad por esa sola condición, a la hora de administrar los medios asistenciales dis-**

### **ponibles para afrontar la epidemia por COVID-19. ¿Se ha dado algún caso de esta magnitud en el HGUCR?**

Hasta donde yo sé, no he tenido conocimiento de ello.

### **¿Cree que hay poco reconocimiento para los enfermeros?**

Si, ahora es cuando la población se da cuenta de la importancia de los cuidados que prestamos, nosotros y el resto de los sanitarios. Los enfermeros para la población siempre estamos a la sombra de los médicos, cuando realmente somos un equipo asistencial, cada uno tiene sus funciones y todas igual de importantes e imprescindibles.

Los auxiliares de enfermería creo que también son un equipo muy poco valorado por la sociedad y que hacen una labor fundamental.

Por ponerte un ejemplo, cuando estas enfermo, es cuando te das cuenta que es igual de imprescindible el que te pauta el tratamiento, el que te canaliza una vía periférica para ponerte la medicación y la persona que te cambia el pañal cuando no eres capaz de moverte.

Pero solo nos damos cuenta de ello cuando estamos en esa situación tan vulnerable.

### **¿Opina que esta pandemia cambiará esa visión?**

No lo sé. La sociedad española nos caracterizamos por tener poca memoria. Espero que cambie esa visión, que la población se acuerde del esfuerzo que hicimos en estos meses y de toda la carga asistencial que se nos avecina, del miedo que tenemos por contagiarnos y a su vez contagiar a nuestra familia, de la ansiedad que produce esta situación y de la gran responsabilidad que tenemos para salir de la pandemia. Estamos en la primera línea y batalla a batalla ganaremos la guerra, pero será un camino difícil y no seremos los mismos después de esto.

### **¿Qué mensaje lanzaría a la sociedad general en este tiempo de crisis sanitaria y a las personas con discapacidad en particular?**

Siempre soy optimista, saldremos de ésta. Estoy convencida de que tenemos los mejores profesionales de la salud, como ya he dicho, será duro, pero saldremos antes de lo esperado. Quedaros en casa. Cuidaros para cuidarnos a nosotros y sobre todo mantener la calma. No hay mal que 100 años dure.



## Fernando Amores



Fernando Amores es un enfermero de 24 años que trabaja en una pequeña ciudad de Suecia, Borås, en concreto en la unidad de "Infecciones" del Hospital Público General de dicha ciudad. Se define como una persona de mente ocupada a la que le gusta conocer nuevas culturas y aprender idiomas. Cuidadoso, perfeccionista y poco tolerante ante cualquier error, Fernando está enfrentándose a la pandemia en uno de los países con menor prevalencia.

MJG / Ciudad Real

### ¿Cuál es el principal motivo por el que decidiste irte a trabajar fuera de España? ¿Por qué escogiste esa ciudad?

El principal motivo fue mi pareja, que es autóctona de esta ciudad, por lo que después de 3 años de relación, y motivado también por la facilidad para encontrar empleo como enfermero en Borås, decidí mudarme temporalmente. Supongo que también la idea de "aventura" juega un papel importante en la decisión.

### ¿Cómo es su trabajo como sanitario en Suecia?

Mi trabajo aquí no se diferencia mucho del que haría en España en una situación similar.

La sanidad por lo general está muy sectorizada, lo que da lugar a muchas diferencias dependiendo del servicio en el que trabajes, en cuanto a horarios, salario y protocolos sanitarios aun tratándose de la sanidad pública. El salario es algo más elevado, al igual que el coste de la vida en general, por lo que no existe mucha diferencia en cuanto a ese tema.

### Al realizar esta entrevista el país sólo contabilizaba 105 fallecidos por COVID-19 ¿Qué cree que se está haciendo bien?

Creo que una de las principales razones sobre el bajo número de fallecidos

**“Cuando todo acabe, no se olviden de quienes les sacaron de esta situación, quienes cuidaron de sus familiares y quienes estuvieron en primera línea en los momentos más difíciles”**



Fernando Amores, enfermero en Suecia / CLM ACTIVA

al igual que contagiados es el estilo de vida de los países nórdicos, suelen mantener una distancia entre ciudadanos que quizá en España consideráramos excesiva, además la mayor parte de lo cotidiano se realiza en el interior de los hogares.

Por otra parte, cabe destacar el estricto protocolo en cuanto a mantener el interior de los hospitales libre de virus. Los pacientes que se consideren potencialmente infectados no entrarán nunca al hospital, y si lo hacen será siempre con las medidas necesarias. Al igual, nada que entre o se encuentre dentro de las habitaciones aisladas volverá al interior del hospital, incluido mascarillas ni ningún tipo de protección, y si lo hace, será con su desinfección

apropiada, como es el caso de los visores. Todo esto, propicia, en mi opinión, que los contagios de profesionales sanitarios sean apenas inexistentes o muy escasos a fecha de hoy.

### ¿Puede definirse que es la denominada inmunidad de grupo que se está aplicando en ese país?

Yo lo definiré como la apelación a la responsabilidad colectiva. Se intenta que la sociedad por sí misma decida si debe salir a la calle o ausentarse del trabajo sin una ley de por medio. Ciertamente en cuanto a la ausencia por enfermedad, por lo que yo he observado, siempre ha funcionado bastante bien. De hecho, aquí hasta las dos semanas de ausencia, no se necesitaría un justificante médico en ningún trabajo.

### Sólo han cerrado universidades e institutos, no hay medidas de confinamiento, ¿cuál es su opinión al respecto?

Pienso que más locales que no son de necesidad básica deberían cerrar o ser cerrados. Por otro lado, y espero no estar equivocado, creo que no es necesario llegar al extremo del confinamiento, pues parece que la curva de contagios se está manteniendo en un nivel bastante plano comparado con otros países

### Únicamente la gente con síntomas es la que no debe salir a la calle. ¿Cree a la sociedad sueca suficientemente concienciada en este sentido, como para cumplir esta medida?

Hasta el momento parece que la gente cumple con este nuevo deber, siempre hay excepciones por supuesto, pero por lo general creo que la sociedad sueca está bien mentalizada, al igual que preocupada.

### Los países vecinos, Dinamarca y Noruega impusieron restricciones severas desde el inicio de la pandemia y a corto plazo, han logrado controlar la curva de contagios y muertes, la tendencia de Suecia es mucho más preocupante ¿Opina que finalmente tendrán que adherirse a medidas más restrictivas?

Personalmente creo que no será necesario, pero me preocupa la falta de medidas desde el gobierno. Podremos ver en un periodo próximo de tiempo si tan sólo la responsabilidad colectiva es suficiente para frenar una pandemia.

### ¿Cree que Suecia puede llegar a los niveles de España en esta pandemia o ha actuado de manera más eficaz y eficiente?

Es complicado responder a esta pregunta en este momento. La respuesta afirmativa a esta segunda pregunta sería la ideal, pero hay que contemplar la posibilidad de que nos encontremos en el inicio de la curva de infectados, y que podamos llegar al nivel de otros países como España o Italia en un futuro no muy lejano.

### ¿Qué tipo de medidas se están tomando con las personas con discapacidad y los centros que atienden a éstas?

Esta determinada población ha sufrido algunos cambios más acentuados. Se les ha restringido las visitas a sus familiares en sus centros por ser pacientes de riesgo y aquellos que tienen un oficio se les ha recomendado quedarse en el hogar.

**En materia de EPIs, ¿está Suecia mejor equipada?**

Existe algo de controversia con respecto a las protecciones que usamos y los protocolos del COVID-19 en Suecia. Actualmente, para entrar a las habitaciones aisladas no usamos nada más que un visor; si vamos a realizar algún procedimiento sobre el paciente que demande acercarse más de dos metros a éste usaremos guantes y un mandil de un solo uso que cubre del tórax hasta las rodillas, lo que deja nuestros brazos al descubierto, por esto, el lavado de manos después de cada paciente es de vital importancia. Respecto a las mascarillas, nunca las usaremos, excepto para técnicas en las que exista alto riesgo de que las secreciones respiratorias puedan atravesar el visor, como sería por ejemplo una intubación o un paciente que use BiPAP.

Por tanto, teniendo en cuenta el protocolo aquí explicado, diría que no es de especial relevancia si existe mejor o peor equipamiento, pues el método de trabajo respecto a este tema es bastante distinto

**¿Cómo valoras tu experiencia trabajando fuera de España? ¿Lo recomendarías? ¿Tienes pensado regresar?**

Me parece enriquecedora, interesante y profesionalmente muy valiosa.

Lo recomendaría al 100%, no hay nada que perder y mucho que aprender, lo peor que puede pasar es que vuelvas a casa.

Por supuesto regresaré, hay muchas cosas que echo de menos, amigos familia, y aunque me guste la aventura, se me hace complicado estar fuera de mi "tierra" por mucho tiempo.

**¿Cuál es su opinión sobre la realidad que está viviendo España? ¿Y sobre la provincia de Ciudad Real?**

La verdad que un poco asustado, es complicado leer las noticias hoy en día, sobre todo cuando estas lejos de tus seres queridos. Ha sido un golpe muy duro para nuestro país.

En Ciudad Real por lo que he escuchado de familiares y compañeros de profesión, algo peor de lo que se esperaba, pero pienso que, si algo ha demostrado éste, nuestro sector, es su capacidad de sacrificio y trabajo que nos llevarán al final de este periodo cueste lo que cueste.

**¿Cree que los sanitarios están preparados para el número de pérdidas humanas que se están registrando?**

Creo que nadie está preparado para tal situación. Es cierto que los sanitarios a diferencia de otras profesiones tenemos la desgracia de convivir con ello en nuestra ocupación, con todo, es difícil asimilar tal número de pérdidas como está ocurriendo actualmente.

**¿Qué mensaje de apoyo lanzaría al personal sanitario español?**

Hemos demostrado que el esfuerzo, la capacidad de sacrificio y el trabajo son algunos de los valores más importantes de todas las profesiones del ámbito sanitario. Ya solo queda mirar hacia el frente y continuar por este camino, que, aunque a veces sea de amargura, unidos y con las fuerzas que nos queden, llegará a su final.



Instalaciones de aislamiento independientes del hospital / CLM ACTIVA

**¿Y a la sociedad en general?**

Mucha gente perderá seres queridos, verá a familiares sufrir, pero con el trabajo de todos, y responsabilidad, llegará el momento en el que todo esto quedará en el pasado.

No obstante, les pediría que cuando todo acabe, se recuerde la

importancia de la sanidad pública, los aplausos, los mensajes de apoyo... etc. y sobre todo que no se olviden de quienes les sacaron de esta situación, quienes cuidaron de sus familiares y quienes estuvieron en primera línea en los momentos más difíciles.

**ORETANIA CR elabora una guía de alternativas de ocio online**

ORETANIA Ciudad Real elaboró el pasado mes una guía de alternativas de ocio online para afrontar de manera positiva el confinamiento con personas con discapacidad. El objetivo es disminuir entre todos el malestar ocasionado por la alarma social emergente.

Como señala ORETANIA Ciudad Real, "la situación actual nos obliga a aislarnos en casa, permaneciendo durante más tiempo del que antes estábamos, cambiando así nuestras rutinas diarias. Todo ello, en la mayoría de las personas, crea malestar, miedo, ansiedad, debido a la incertidumbre y desconfianza que produce esta situación, ya que nunca antes la hemos vivido, y ninguno sabemos hasta ahora cuál es la mejor forma de sobrellevarla".

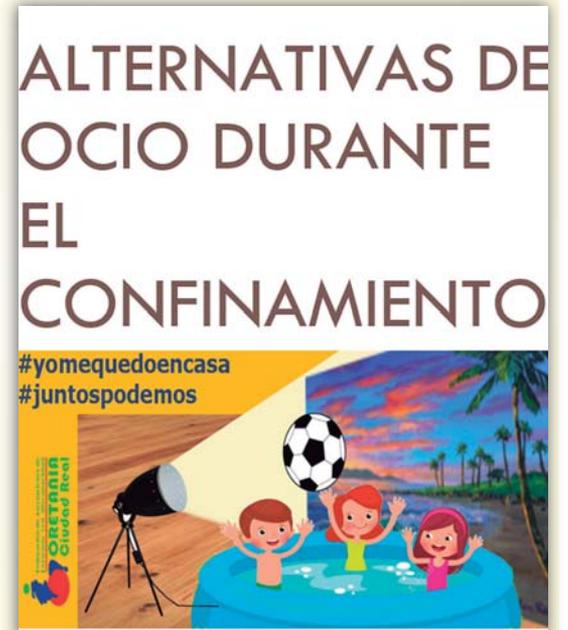
Por ello, la entidad ha hecho un guía de alternativas de ocio online, coincidiendo con la amplia gama de servicios que se han hecho públicos y gratuitos consecuencia de esta situación.

La guía empieza analizando la situación y las me-

didias a tener en cuenta, también cita recomendaciones para residencias y cuidadores de personas con discapacidad, así como pautas de actuación para la sociedad en general, para finalmente lanzar una amplia gama de contenido de ocio. Finalmente, la entidad analiza las lecciones positivas que el Covid-19 puede desencadenar socialmente.

ORETANIA Ciudad Real lanzó de manera telemática la guía y actualmente está desgranándola en todos sus canales de comunicación.

Esta iniciativa se enmarca en el proyecto de 'Desde un lugar de la Mancha: ocio y participación inclusiva', que se ejecuta gracias a la financiación proveniente de la Dirección general de Acción Social y Cooperación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (JCCM). En concreto dentro de las subvenciones para la ejecución de programas de interés general con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) en el ámbito de Castilla-La Mancha.



# El SIL de ORETANIA CR atiende a 60 personas en el primer trimestre del año

Ha gestionado 32 ofertas de empleo, conseguido 21 contratos de trabajo, y establecido relación con 40 empresas

CLM Activa / CIUDAD REAL

El Servicio de Intermediación Laboral (SIL) de ORETANIA Ciudad Real arroja un balance positivo en el primer trimestre del año, a pesar de actual crisis sanitaria que vive el país. En este sentido durante este primer trimestre se han atendido personalmente y de forma individualizada a unas 60 personas aproximadamente.

Nuevamente, la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica quiere subrayar que, el grueso de los mismos tiene una formación inferior a la ESO, razón por la cual "muchos de ellos han sido informados e incluso derivados e inscritos en diferentes cursos de formación que aumenten sus posibilidades de inserción, valorando siempre, sus habilidades y preferencias previas ante el mismo".

A su vez, el SIL ha gestionado un total de 32 ofertas de empleo en las cuales finalmente ha conseguido formalizar 21 contrataciones. Las técnicas de empleo quieren remarcar que la gestión de ofertas sirve para "captar el interés de la empresa, la cual ya tiene un camino andado y un conocimiento previo de nuestra entidad, a la hora de realizar en un futuro próximo, una posible contratación".

Con respecto a estas contrataciones, ORETANIA Ciudad Real insiste una vez más en la importante desigualdad de género. "Las tasas de empleo continúan siendo mayores en hombres que en mujeres, aspecto que desde nuestro servicio estamos pretendiendo abordar de forma transversal intentando conseguir mayores tasas de inserción en el género femenino, apostando también por la sensibilización y concienciación a las empresas sobre la mujer con discapacidad".



En referencia al mercado empresarial, en este primer trimestre de 2020, se ha trabajado con un total de 40 empresas, siendo éstas de diversa índole, "las que nos conocen y con las que tenemos un gran vínculo fruto de años de esfuerzo, como nuevas entidades que, a pesar de no conocernos, han mostrado un gran interés por recibir nuestro asesoramiento y ayuda en la gestión de sus selecciones de personal".

ORETANIA Ciudad Real quiere destacar la importancia de continuar creando y manteniendo nuevas relaciones y contactos a nivel empresarial, "ya que el vínculo que creamos con nuestro trabajo diario y a lo largo de los años que nuestro SIL lleva en funcionamiento, está recogiendo sus frutos día tras día", argumenta. "Además, y no menos importantes

son los datos a nivel cualitativo: la gratificación, actitud, interés, motivación, trabajo, esfuerzo..., tanto de nuestros usuarios, como de los empresarios, de las asociaciones con las que trabajamos, y en general, de todas las entidades y personas que forman parte de nuestro proyecto", añade. "Todos estos datos cualitativos generan en nosotras, las técnicas de empleo que desarrollamos el programa, muchas más ganas de luchar por nuestros objetivos, de escuchar, ayudar y servir de guía en todo lo posible, a todas las personas que lo solicitan, de continuar innovando y mejorando la calidad de nuestro servicio, y en definitiva, de trabajar por y para las personas con discapacidad de nuestra provincia", manifiestan éstas.

ORETANIA Ciudad Real expresa que mostrando estos da-

tos quiere fomentar una actitud positiva hacia todos los que aún continúan en búsqueda activa de empleo. "Como decimos siempre, no es tarea fácil y depende mucho de cada situación y de cada caso, pero, poco a poco y con mucho esfuerzo, perseverancia y actitud vamos consiguiendo pequeños logros que en cualquier momento pueden ser parte de ti".

Por otro lado, la Federación Provincial quiere provocar en las empresas un mayor interés por la contratación de personas con discapacidad, puesto que es evidente, que también necesitan oportunidades y demostrar su valía ante un puesto de trabajo. "Ya son muchas las que insertan en su plantilla personas pertenecientes a nuestro colectivo, pero queremos que sean cada día más y más, hasta que no sea necesario tener que sensibilizar y

concienciar sobre algo tan básico como la importancia de un empleo digno dentro de este colectivo".

El SIL 2020 está siendo posible gracias a la subvención gestionada por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y a la cual, la entidad quiere agradecer su constante y continuo compromiso.

ORETANIA Ciudad Real quiere recordar que cualquier consulta, sea persona con discapacidad y/o empresa pueden realizarla contactando con Eva María López en los teléfonos, 926 854 393- 673 598 114 y el mail: [eva@oretaniaciudadreal.es](mailto:eva@oretaniaciudadreal.es) o Leticia Rodrigo, 926 260 117 - 691 361 243 y el mail: [leticia@oretaniaciudadreal.es](mailto:leticia@oretaniaciudadreal.es), así como en las diferentes redes sociales bajo la nomenclatura de @OretaniaCR o en la web: [www.oretaniaciudadreal.es](http://www.oretaniaciudadreal.es).

# El SIL de Oretania Ciudad Real suma las videollamadas a su cartera de servicios para sortear al COVID-19

Puedes solicitarlo mediante cita previa

**CLM Activa / CIUDAD REAL**

El Servicio de Intermediación Laboral (SIL) de ORETANIA Ciudad Real, la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Ciudad Real, a pesar de la crisis sanitaria que sufrimos, prosigue con el firme propósito de conseguir la inserción socio-laboral del colectivo, a través de la obtención de un trabajo adecuado a las capacidades y competencias de cada usuario.

Por este motivo, la entidad ha decidido innovar y proponerse, en estos duros momentos, nuevos retos, tanto profesionales, como personales. "En lugar de centrarnos en las adversidades que el Covid-19 nos está generando, desde Oretania Ciudad Real estamos intentando valorar las fortalezas y nuevas opciones que podemos crear para crecer como entidad, y seguir así, ayudando y proporcionando todos los recursos que estén en nuestra mano, a todas las personas que componen nuestro colectivo, las personas con discapacidad", explican desde la entidad.

Por esta razón, el SIL amplía su cartera de servicios con un innovador método, nunca antes utilizado, el uso de la videoconferencia. Una medida que cumplimenta al resto de métodos utilizados y que persigue cumplir y satisfacer de la mejor manera posible "la demanda de nuestros servicios, tanto a empresarios, como a personas, que buscan un empleo, o tienen dudas en referencia al mismo", prosiguen.

"Puesto que nuestro principal objetivo es la inserción en un puesto de trabajo de las personas que componen nuestra bolsa de empleo, y ya que no podemos realizar entrevistas personalizadas de manera pre-



**Técnicas del SIL en videollamada / CLM ACTIVA**

sencial, consideramos que, a partir de ahora, no hay mejor manera que entrevistar y continuar atendiendo a nuestros usuarios mediante vías como Skype, WhatsApp o Jitsi meet (por ejemplo). Por supuesto, teniendo en cuenta las preferencias y habilidades con estas herramientas de todas las personas que acuden a nuestro servicio", apuntan.

El área de empleo de Oretania Ciudad Real considera que la videoconferencia es lo más similar posible a una entrevista presencial, "puesto que podemos vernos "físicamente", valorar nuestro lenguaje corporal y expresarnos con mucha más calidez, que mediante un simple correo electrónico o una llamada telefónica", apostillan. "Además en nuestro servicio damos mucho valor al vínculo que creamos con todas las personas que solicitan nuestra ayuda, por lo que, vemos esta opción, como una forma de re-establecerlo dada la situación actual, sin perder nuestra esencia".

En este sentido, las videoconferencias se realizarán a

partir de esta misma semana con cita previa, llamando a los teléfonos 673 59 81 14 – 691 36 12 43; escribiendo a los correos: [eva@oretaniaciudadreal.es](mailto:eva@oretaniaciudadreal.es) o [leticia@oretaniaciudadreal.es](mailto:leticia@oretaniaciudadreal.es); visitando nuestra página web: [www.oretaniaciudadreal.es](http://www.oretaniaciudadreal.es) o dejando un mensaje privado en nuestras redes sociales @OretaniaCR en Facebook, Twitter, Instagram o LinkedIn.

Estas videoconferencias podrán solicitarlas personas demandantes de empleo que quieran inscribirse por primera vez en la bolsa del SIL de Oretania Ciudad Real; personas ya usuarias que tengan dudas sobre su situación actual o alguna necesidad por cubrir; y empresas de la provincia de Ciudad Real que requieran de asesoramiento u otros servicios como la preselección de candidatos a diferentes puestos de primera necesidad como son personal de limpieza, auxiliares de enfermería, personal de supermercados, administrativos...

Oretania Ciudad Real subraya que en estos tiempos de

pandemia "es la mejor herramienta que podemos ofrecer, pudiendo incluso en un futuro, ser igualmente útil e incrementar con ella nuestra efectividad, eficacia y eficiencia".

"En Oretania CR tenemos clara nuestra prioridad, dar el mejor servicio a las personas con discapacidad, ofrecerles nuestra ayuda, asesoramiento, así como, escuchar y ofrecer soluciones si las tenemos o en caso contrario, derivarles a quien se las puedan dar. En este momento tan complicado no podemos quedarnos atrás, sino dar un paso al frente y proporcionar una herramienta más a nuestros usuarios, tanto a los que ya lo son, como a los que se pongan en contacto con nosotros por primera vez.

Animamos a todos a contactar con nosotras, a seguir avanzando y a no dejar que el virus nos detenga, sino que sea una oportunidad de aprendizaje y de superación. La distancia no será un obstáculo, sino que la salvaremos con la video conferencia, pudiendo estar siempre al lado de nuestros usuarios".

La entidad ciudadrealeña ha querido lanzar además un mensaje de optimismo. "Queremos recordar que no estáis solos en este complicado momento, en el cual se están perdiendo muchos puestos de trabajo y, por consiguiente, se está viendo incrementada la dificultad para una nueva oportunidad laboral, Desde el SIL de Oretania Ciudad Real continuamos y continuaremos trabajando para ayudar en todo lo posible a todas las personas con discapacidad que formáis parte de este proyecto", apuntan.

El SIL en 2020 cuenta con la subvención para el desarrollo de este proyecto gestionada por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. "Queremos agradecer públicamente el constante y continuo compromiso de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, por apostar por entidades como ORETANIA Ciudad Real que luchan por posibilitar la participación social efectiva de las personas con discapacidad en el mercado laboral", concluyen.

## Los socios de Ciudad Accesible, protagonistas de sus campañas de ánimo a la población

CLM Activa / CIUDAD REAL

En los días en los que el confinamiento agudiza el ingenio, la asociación 'Ciudad Accesible' de la capital ha querido sumarse a las numerosas iniciativas que están surgiendo por parte de la ciudadanía en apoyo a todo el personal que está trabajando en primera línea de batalla en esta crisis sanitaria, "personal sanitario, asistentes personales, camioneros, cuerpos de seguridad, trabajadores de supermercado y un largo etc.", así como al resto de ciudadanos, que cumplen el estricto confinamiento.

Como viene siendo habitual, la accesibilidad sigue siendo su bandera y en estos días se ha vuelto a demostrar que

aun estando en casa, las personas con movilidad reducida se encuentran numerosos obstáculos.

"Son muchas las personas que no pueden asomarse a sus ventanas a aplaudir", explica desde sus redes sociales, la asociación. Sin embargo, este condicionante, que no los iguala al resto de la ciudadanía, no es más que un nuevo revulsivo para reinventarse. Es por eso que, la entidad, proponía, también en sus redes sociales, que todo aquel que no pudiera salir a la ventana aplaudir, lo hiciera de forma simbólica con la canción que se ha convertido en el himno de esta batalla 'Resistiré'. "Os proponemos que pongáis esta canción a todo volumen desde vuestras casas



para acompañar a los que aplauden y apoyar la causa".

Pero, además, esta melodía es el sonido de fondo que se oye en los dos vídeos corporativos que hasta ahora la entidad ha elaborado. En el primero de ellos, la presidenta de Ciudad Accesible 'Ciri del Campo' invita a la ciudadanía y sus socios a seguir en casa, introduciendo un amplio abanico de imágenes de los momentos vividos en la entidad a lo largo de sus años de trayectoria.

Días más tarde, los propios socios eran los protagonistas de la nueva cam-

paña, pues eran ellos mismos, con sus palabras de apoyo y aliento, sus gestos y/o sus actividades, los que se apoyaban mutuamente y a la ciudadanía en general.

En ellos, el grupo es consciente de que son un grupo de riesgo y de que quizá sean uno de los últimos colectivos en salir del confinamiento, pero también abogan porque lo peor de esta crisis ya ha pasado, y ahora es tiempo de reinventarse y realizar todas aquellas actividades que la rapidez de nuestras vidas, no nos dejaba hacer.

## ALMAN afianza sus talleres telemáticos durante la pandemia del COVID-19

CLM Activa / Ciudad Real

La Asociación de Lupus de Castilla-La Mancha, Alman sigue velando durante esta pandemia por una de sus grandes prioridades, "que no haya ninguna persona afectada de Lupus que no tenga acceso a una ayuda". Para ello, la Junta Directiva de la entidad lleva trabajando desde el pasado año interiorizando una metodología, "trasladar la asociación a cualquier pueblo o lugar donde haya un afectado".

En un territorio tan disperso como el de nuestra región, la distancia es bastante importante entre las diferentes localidades. Una circunstancia a la que se suman los escasos medios de transporte y el aislamiento de algunas zonas rurales. Por ese motivo, Alman, gracias a la aportación económica de la Diputación Provincial y en colaboración con la profesional que impartía los talleres de psicología en 2019 puso en marcha un sistema a través del uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación,

abriendo de este modo el amplio abanico de posibilidades y herramientas para poder llevar a cabo las sesiones compartidas entre todas las personas asociadas.

En este sentido, lo iniciado en 2019 se retomó el pasado mes de febrero. "Esta metodología de trabajo supuso para nosotros un gran devenir, pues se hacía realidad el acercamiento de todas las personas que forman parte de Alman, por fin todos los asociados y/o familiares podían acceder en igualdad de condiciones a los recursos que la asociación pone a su disposición". Semanas después se inició la pandemia y el estado de alarma. Sin embargo, Alman no solo ha seguido impartiendo estos talleres, sino que, gracias a su trayectoria, los ha afianzado y consolidado. "Esta novedad en las metodologías de intervención psicológica, que en nuestros días ya no supone nada nuevo, nos ha servido para no dejar de realizar los talleres en este terrible momento que vivimos debido al COVID 19, que nos afecta de forma generalizada".

Según su comunicado de prensa, la aceptación de esta herramienta está siendo mayoritaria, participando un alto porcentaje de las personas que forman Alman. "En estas semanas hemos continuado nuestras sesiones de forma online, contando con dos psicólogas que imparten los talleres de forma coordinada y alterna; unificando diferentes enfoques psicológicos para dar respuesta a las necesidades de las personas afectadas por el lupus en estos tiempos de pandemia.

### Objetivos:

Con estos talleres psicológicos, Alman se ha marcado para con sus socios, diferentes objetivos a conseguir. Por un lado están los objetivos a medio plazo, donde se destacan premisas como aprender a manejar el dolor a través de técnicas psicológicas; instruirse en el manejo de pensamientos y emociones generadoras de indefensión, a través de la terapia cognitivo conductual; educarse en construir una imagen de sí mismas, ajustada, realista, basada en las forta-

lezas que se irán descubriendo; mejorar la valoración que hacen de sí misma a causa de su enfermedad, aumentando su autoconcepto, más allá de la enfermedad; estimular procesos cognitivos básicos como la atención y la memoria; motivarse en la realización de actividades gratificantes que sirvan como refuerzo positivo para llevar una vida social activa, crear un grupo de apoyo mutuo donde ellas intercambien estrategias de afrontamiento y valoraciones positivas y finalmente tener hábitos de vida saludable y relaciones sociales placenteras.

Por otro lado, estos talleres trabajan también aspectos a largo plazo como: reducir el número de brotes o crisis; mejorar la percepción de control sobre los síntomas; aumentar la autoestima; mejorar la respuesta al dolor; dotar de herramientas para el manejo del estrés que mejoren el sentido de autoeficacia y control; reducir los niveles de cortisol; mejorar la calidad de vida y la satisfacción personal; aumentar actividades de ocio comunitario y fomentar una vida activa y en comunidad.

Alman seguirá trabajando por sus socios, mientras dure esta pandemia y con la sociedad en general, a la que, a través de campañas de divulgación y sensibilización, pretende seguir concienciando.

## AMFISA destaca el trabajo de sus usuarios durante la pandemia



Amfisa / CLM ACTIVA

### CLM Activa / Almagro

Tal y como sucedía con la mayoría de servicios sociales, Amfisa, la asociación de personas con discapacidad de Almagro, cerraba sus puertas el pasado 13 de marzo con el principal motivo de prevenir el contagio del Covid-19. "Días más tarde, desde la Consejería de Bienestar Social de Castilla-La Mancha se obtuvieron directrices más concretas para poder se-

guir trabajando y velar por la salud de nuestros usuarios, así como nuestros trabajadores", explican a este medio desde la entidad.

De esta manera, Amfisa, como tantas otras entidades, ponía en marcha el engranaje que ofrecen las actuales herramientas online para seguir ofreciendo el mismo servicio. "Continuamos trabajando, pero desde nuestras casas. Así, a todos los usuarios de la asociación se

les está haciendo todas las semanas un seguimiento telefónico y se están preparando actividades y talleres nuevos, para cuando volvamos a la normalidad. En cuanto al área del SEPAP, Amfisa está facilitando a todos los usuarios, ejercicios y recomendaciones de estimulación cognitiva, fisioterapia y terapia ocupacional.

"Todos nuestros usuarios están intentando llevar este confinamiento de la mejor manera

posible. Muchos de ellos están aprovechando para pasar más tiempo en familia, limpiando y organizando la casa, ahora que tienen más tiempo, otros ven la tele (están aprovechando el tiempo viendo películas y series), escuchan la radio (tenemos muchos aficionados a Onda Almagro), bailan, pintan, leen, hacen pasatiempos, etc ...", comentan a este medio.

No obstante, Amfisa quiere mencionar la labor y actividad de alguno de ellos. "A través de sus fotos estamos accediendo a hogares, como el de Julio Jiménez, voluntario desde hace años y ahora usuario del SEPAP, que en estos días se está dedicando a formarse como Técnico en Atención a Personas en Situación de Dependencia (TAPSD)". Una acción formativa impartida por el Centro CEPA de Daimiel y que ahora están realizando de manera online. "Todavía quedan tres meses para acabarlo y estoy aprovechando el tiempo para organizarme mejor", comenta el usuario.

Alberto Barrajón es otro de los usuarios del SEPAP, voluntario y otro de los miembros más queridos por la entidad. "Es una bellísima persona que lo da todo por nuestros chicos", argumenta Amfisa a este medio. Barrajón se ha volcado con las tareas del hogar y ha vuelto a potenciar el desarrollo de manualidades, en concreto las relacionadas con la carpintería y, por otro lado, el cuidado de sus plantas.

En el lado opuesto está la más joven de la asociación, Paula Pérez, quien cuenta con el apoyo incondicional de su familia para hacer estos días más llevaderos. Rosa Escobar, su madre, comenta que no tienen tiempo para aburrirse. "No paramos de hacer actividades. Cocinamos hacemos gimnasia, pintamos, bailamos, realizamos manualidades...".

### Voluntariado

El voluntariado de Amfisa también está siendo protagonista estas semanas. El espíritu que siempre han desprendido estas personas para con el colectivo, ha trascendido al resto de la población. Esta figura puede ilustrarse con M. Nieves Carretero, voluntaria y socia de Amfisa desde hace muchos años que en estos días se ha pasado al grupo de costureras que, también voluntariamente, elaboran mascarillas para todo aquel que pueda necesitarlas. En concreto, desde su casa y con su máquina de coser, suele hacer diariamente unas cincuenta. "Suelo dedicar cinco horas diarias y lo hago relajada y sin prisas", comenta Carretero quien está altamente satisfecha al aportar su granito de arena a la causa.

Por último, y haciendo alarde de la unión que los caracteriza, Amfisa quiere lanzar un mensaje de apoyo a la ciudadanía, pues "solo ganaremos esta batalla si peleamos todos juntos, como lo estamos haciendo".

## CORAJE anima a la población a resistir

### MJG / MALAGÓN

A lo largo de estas semanas son multitud de campañas de concienciación y resistencia las que se están sucediendo en los diferentes canales de comunicación y redes sociales que la ciudadanía usa popularmente.

La asociación Coraje de Malagón se está adaptando a esos nuevos métodos de trabajo, estableciendo una programación semanal de actividades enfocadas a sus usua-

rios de personas con discapacidad.

Pero si por algo está destacando la organización es por su capacidad de optimismo frente a la situación que actualmente vive el país. Así, a lo largo de este pasado mes se han publicado diferentes iniciativas de apoyo, entre las que destaca el vídeo que todo el personal quiso dedicar al grupo de usuario con la popular canción de Rozalén y Estopa, 'Vivir', expresando con ella su deseo de verse pronto.



Imagen del video de Coraje / CLM ACTIVA

Sin embargo, el vídeo más emotivo lo han protagonizado los propios usuarios, cogiendo el himno que en las últimas semanas, la población lleva por

banderas 'Resistiré', el cual, la entidad ha colgado en sus redes sociales y diferentes canales de comunicación con el objetivo de animar a la población en el di-

fícil momento que se está atravesando, porque como reza su lema "Si nosotros (las personas con discapacidad) podemos, tú también".

# ORETANIA CR TRABAJA DESDE CASA PARA TI

Servicios Centrales  
administracion@oretaniaciudadreal.es

Servicio Intermediación Laboral

leticia@oretaniaciudadreal.es

691 361 243

eva@oretaniaciudadreal.es

673 598 114

SIAO y Servicios Europeos

europe@oretaniaciudadreal.es

643 891 454

926 854 847

Ocio y Comunicación

gabineteprensa@oretaniaciudadreal.es

674 266 378

**#YOMEQUEDOENCASA**

