

AIDAC ALMÓDOVAR Testimonios

Tres socias de Aidac Oretania en Almodóvar del Campo nos cuentan sus vivencias y miedos en la crisis sanitaria que la sociedad española está atravesando.

PLAN DE EMPLEO Solidaridad

Nicolás Piqueras, perteneciente al Plan de Empleo de Oretania Ciudad Real es uno de los promotores del movimiento solidario de confección de mascarillas para los colectivos más vulnerables. Al cierre de esta edición se encontraban confeccionando 500 para la asociación Aspace.

OSTOMIZADOS Fallecimiento

Fallece Enós Pastrana, presidente de Ostomizados Castilla-La Mancha a causa de un cáncer con el que llevaba luchando varios años. Pastrana creó este movimiento asociativo regional con sede en Guadalajara y trabajó desde el primer momento por la igual de derechos para con el colectivo.

WEB

Oretaniaciudadreal.es

La web federativa www.oretania-ciudadreal.es renueva su imagen con el objetivo de hacerla más visual, accesible y responsiva a su público objetivo. En ella puedes encontrar los actuales servicios con los que cuenta la federación provincial a nivel provincial, regional e internacional.

PROYECTOS

Accesibilidad y sensibilización

Oretania Ciudad Real informa sobre su participación en el proyecto internacional sobre accesibilidad AYO y la puesta en marcha de 'Sensicom', una iniciativa desarrollada por los voluntarios provenientes del Cuerpo Europeo de Solidaridad.

Oretania Ciudad Real cuenta ya con una impresora 3d con la que está mejorando la autonomía de las personas con discapacidad

Gracias a la subvención conseguida por la Convocatoria 'Santander Ayuda' de la Fundación Santander

El objetivo del proyecto 'Nuevas Dimensiones de Autonomía' que se ha concedido a ORETANIA Ciudad Real gracias a la convocatoria 'Santander Ayuda' de Fundación Santander es crear y distribuir impresiones 3D para apoyar a algunos usuarios de aquellas entidades que trabajen por la inclusión de las personas con discapacidad en la provincia. "Con estas impresiones pretendemos hacer más accesible e inclusivo el día a día de las personas que tienen limitaciones en el uso de determinados objetos, tales como cubiertos, mobiliario, nuevas tecnologías, herramientas de escritura, o cualquier otro objeto que suponga una limitación en su día a día para viajar, trabajar o disfrutar de su tiempo libre".

ORETANIA Ciudad Real ya dispone de la impresora y ha comenzado a imprimir objetos con los que pretende con ello facilitar y mejorar la calidad de vida de las personas con limitaciones en la movilidad de la provincia de Ciudad Real.

Entre sus ventajas se puede destacar que la impresión 3D ofrece la posibilidad de crear piezas con formas geométricas complejas, irregulares, con vaciados interiores, curvas... Además, esta complejidad y personalización en las piezas no encarece el proceso de impresión, lo que ofrece



la posibilidad de crear piezas únicas y distintas entre ellas sin aumentar el coste final de fabricación.

Asimismo, comparadas las técnicas de fabricación tradicionales, la impresión 3D reduce el tiempo de los procesos de fabricación, siendo una técnica ágil y efectiva.

El Estado de Alarma ha demostrado que este tipo de tecnología es muy útil, pues, gracias a ella se han fabricado múltiples tipos de material de protección. Ahora, ORETANIA Ciudad Real quiere aprovechar todas las oportunidades que ofrece, en beneficio de las personas con discapacidad.



Obra Social
Fundación "la Caixa"

ENTREVISTA

Puri Donate.
Presidenta
de ALMAN

"Los tratamientos inmunosupresores con los que se trata el lupus contribuyen a coger todo tipo de infecciones, incluido este virus".

ENTREVISTA

Firat Dogan voluntario europeo de Oretania Ciudad Real, procedente de Turquía

"Trabajar con personas con discapacidad brinda una gran oportunidad para mi desarrollo en todos los sentidos".

**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
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**

Vulnerables

Nuestros amigos, conocidos, familiares y demás personas, todo el mundo en general, llevamos dos meses en nuestras casas confinados. Es una sensación como nunca habíamos vivido, se trata de un estado tan excepcional que hay muchos momentos que rayan el dramatismo, y a los que la necesidad de hacerles frente, ha conllevado la aplicación de forma provisional de la suspensión de muchas normas que, hasta ahora, habían regulado ordinariamente nuestro día a día, nuestra costumbre.

Las personas con discapacidad somos más vulnerables a esta situación. Por un lado, somos personas con patologías varias, algunas de ellas muy limitantes, y, por otro lado, es necesario tener en cuenta la dependencia en diferentes niveles y grados que tenemos de cuidadores o asistentes personales para realizar las actividades básicas de nuestra vida diaria y para el desarrollo de nuestra autonomía personal. No nos vamos a engañar, esto está siendo duro, para nosotros y para nuestras familias, el inicio de la desescalada está generando nuevas preocupaciones, por un lado no contagiarnos del virus y, por otro, saber cuándo nuestro tratamiento habitual podrá continuar. Pero hay más, conozco personas que estaban trabajando cuando llegó esto y que ahora se preguntan cuál va a ser su nueva situación laboral, todo ello anteponiendo que somos personas de riesgo y que aquellas que estaban trabajando podrían haber solicitado la baja laboral siempre que la empresa no les pudie-

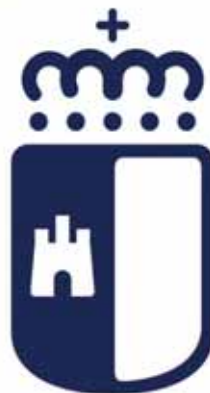
ra garantizar las medidas de protección y aislamiento necesarias, y el teletrabajo no fuera una opción viable.

Quiero reiterar el aspecto sanitario, cuando nuestros tratamientos vuelvan a las agendas de los médicos, lo primero que pedimos y esperamos encontrar son hospitales limpios, con protocolos de atención claros y con estancias diferenciadas para personas diagnosticadas como positivas y las que no. Es cierto que a muchos de nosotros se nos está atendiendo vía telefónica o telemática en determinadas circunstancias, pero también es lógico pensar que el cambio de ritmo que han tenido la mayoría de nuestros tratamientos, van a requerir una nueva evaluación de la situación y, sin duda, visita al hospital con reinicio de tratamiento ya pueda ser el mismo o algún otro alternativo. También somos conscientes de que todo lo que está ocurriendo es muy nuevo aún y que todavía estamos aprendiendo como se propaga la grave enfermedad que causa, pero si me atrevo a reafirmar, ya que el hecho de padecer una discapacidad no parece estar relacionado con un mayor riesgo de contraer el virus, a excepción de aquellas personas con otras afecciones graves como enfermedades pulmonares, cardíacas o relacionadas con el sistema inmunitario. Para acabar con este punto quiero remarcar que sigue siendo muy importante que se garantice la accesibilidad a los contenidos informativos que se están dirigiendo a la población, bien sea mediante subtítulos, lengua de signos, lectura fácil, audiodescripción... y ser conscientes cada día más que, si la comunicación no es universalmente accesible, los mensajes de salud pública no llegan a todos y, por tanto, se per-

judica a las personas con discapacidad. Y eso incluye a los servicios de atención telefónica o en línea, canales digitales o cualquier otro tipo utilizado para comparecencias de portavoces, gobernantes y resto de autoridades sanitarias. En cualquier caso, también en la perspectiva de la discapacidad, recordar una vez más que las mujeres y niñas no se queden al margen porque es bien conocido que en contextos de confinamiento como el que nos ocupa es cuando la población femenina con discapacidad sufre más ante la violencia machista.

No puedo terminar esta reflexión sin volver a mencionar que la discapacidad suele llevar aparejada la figura imprescindible del asistente personal. En la mayoría de los casos, sería inviable continuar sin el apoyo de esta persona. También es conveniente remarcar que un cambio en nuestras rutinas puede suponer un trastorno importante, intentar mantener la normalidad en una situación que no es normal puede dar la sensación de pérdida de control y falta de seguridad, por eso saber que podemos seguir contando con esa persona de confianza puede suponerlo todo para nosotros. Contar con ella para que vaya a comprar, para recoger la medicación que necesitamos, para ayudar a nuestro aseo diario o simplemente para acompañarnos y charlar de la lluvia o el sol que hace hoy hacen que este encierro no sea tan oscuro. Me gustaría que no pasara tan desapercibido y que contara con los equipos de protección que necesita para hacer su trabajo con seguridad, que pudiera venir a casa fácilmente y que, en definitiva, por fin se entienda que es imprescindible en lo normal y en lo extraordinario.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

TU PROVINCIA TE ESPERA

Gracias a ti volveremos a ser el lugar
que siempre recordarás.



**TURISMO
CIUDAD
REAL**

#EsteVirusLoParamosUnidos
#PararElVirusSinQueNadaPare

El trastorno por estrés postraumático

Se está hablando mucho en la actualidad de un trastorno como es el TEPT o trastorno por estrés postraumático. Se habla de él especialmente, dadas las circunstancias que están viviendo muchos de nuestros sanitarios. Personas que conviven diariamente con altas situaciones de estrés pero que se han visto superados debido entre otras cosas a la falta de recursos y material de seguridad, la gran pérdida de vidas que han podido presenciar en tan poco tiempo, la sobrecarga laboral a la que se están enfrentando y demás estímulos aversivos a los que han tenido que ir haciendo frente a lo largo de estos meses.

Todo esto, sí que podría licitar dicho trastorno. Por ese motivo, y porque está siendo muy citado en diferentes medios de comunicación quiero que hoy sepáis un poquito más sobre el trauma y en especial, sobre el TEPT o trastorno por estrés postraumático.

A lo largo de la historia la definición de acontecimiento traumático o trauma ha ido sufriendo numerosas modificaciones, considerándose en un inicio a los hechos que se encuentran fuera del rango de la experiencia humana normal o habitual, pasando después a tener en cuenta la reacción de cada persona y llegando a la definición actual (DSM-5, APA 2013)

En esta última definición, se dice que un hecho traumático puede ocasionarse por diversos motivos: exposición a muerte real o peligro de muerte, lesiones graves o violencia sexual.

Estos podrían dar lugar a un trauma ya sea tras vivirlo en primera persona (exposición directa), por ser testigo de dicho suceso, por tener conocimiento de un suceso ocurrido a otra persona y/o por la experimentación repetida y/o extrema a detalles aversivos (muy usual en policías, personal sanitario etc.).

Este último, podría ser el motivo por el que hay tanto temor a que nuestro personal sanitario desarrolle un TEPT. Como decía en párrafos iniciales, están expuestos a una serie de estímulos aversivos (negativos) que podrían desencadenarlo.

Pero por supuesto, para ser diagnosticado de un TEPT se necesitan cumplir una serie de criterios y por supuesto, la realización de un buen análisis funcional por parte de un profesional que así lo determinen. A continuación, te muestro los criterios de referencia en dicho diagnóstico.

Como hemos visto, el TEPT se produce por una serie de alteraciones consecuentes tras la exposición a un estresor importante. Estos estresores se agrupan en dos categorías: catástrofes



LETICIA RODRIGO
WWW.COMPARTEMENTE.COM

naturales (terremotos, por ejemplo) o procedentes de violencia interpersonal. Estos últimos son los que más repercusión conllevan ya que implican cierta responsabilidad en el ser humano (violencia, asesinatos...).

Según el manual de DSM 5, APA 2013 (que nos sirve como referencia), los criterios a modo de resumen que se siguen para dicho diagnóstico son los siguientes:

Lo primero de todo, estos criterios tienen que cumplirse durante un mes o más, provocan gran malestar clínico en varias áreas de la vida diaria y no son causados por sustancias y/u otras condiciones médicas.

La persona susceptible de diagnóstico de TEPT tiene que haber estado expuesta a muerte real o peligro de muerte, a lesiones graves o a violencia sexual (experimentación directa, a modo de testigo, tras conocimiento de dicho suceso o por experimentar repetidamente y/o de forma extrema detalles aversivos).

Requiere la presencia de sintomatología intrusiva (involuntaria) asociada al evento traumático. Puede aparecer en forma de recuerdos y sueños desagradables, reacciones disociativas tipo flashback, malestar psicológico importante y respuestas fisiológicas ante la exposición (todos con gran intensidad, duración, frecuencia y provocando deterioro en diferentes áreas de la vida).

Conlleva evitación persistente de estímulos asociados al trauma que no apa-

recían anteriormente (Por ejemplo, no acudir al puesto de trabajo).

Aparecen también alteraciones en la función cognitiva y estado anímico, asociados al acontecimiento, como, por ejemplo, amnesia en ciertos aspectos del acontecimiento estresante, distorsiones cognitivas, creencias o expectativas negativas hacia sí mismo, estados emocionales negativos persistentes, falta de interés por actividades, sentimientos de indiferencia hacia otras personas, incapacidad de sentir emociones positivas.

Generan a su vez, alteraciones en la activación y reactividad asociadas al evento, como irritabilidad o expresiones de ira, conductas auto-destructivas o temerarias, hipervigilancia, sobresaltos, problemas en concentración, problemas de sueño, etc.

¿Se puede confundir con otros diagnósticos?

Por supuesto. Antes de realizar un diagnóstico ya sea en referencia a problemas de salud física como de salud mental, es necesario realizar un diagnóstico diferencial con otras alteraciones y/o trastornos con criterios similares.

En el caso del TEPT hay que saber diferenciarlo de reacciones postraumáticas normales, de los trastornos adaptativos (sucesos más leves) y del trastorno por estrés agudo (similar al TEPT pero con duración inferior al mes).

Esto puede hacerse basándonos en la intensidad, frecuencia y/o duración de los síntomas.

Con un ejemplo es más fácil de comprender. Vamos en un coche con un ser querido y sufrimos un accidente, nuestro acompañante muere y podemos presenciarlo. Todas las personas reaccionaríamos ante dicha situación con síntomas similares a los del TEPT, pero no todas acabarían desarrollando dicha patología.

También es necesario diferenciar el trastorno de estrés postraumático de otros trastornos de ansiedad como el TOC y de otros como la simulación (en este hay intencionalidad por parte de la persona respecto a los síntomas).

La diferenciación es necesaria y muy importante ya que este trastorno está muy estrechamente relacionado con otros como los trastornos del estado de ánimo (distimia y depresión mayor), otros trastornos de ansiedad y los trastornos por abuso de sustancias (alcohol y drogas).

¿Puede curarse?

La edad de inicio de este trastorno es variable, pudiéndose iniciar en cualquier etapa del ciclo vital. Generalmente tiene carácter crónico y no suele remitir de forma espontánea.

Los síntomas suelen comenzar unos tres meses después de darse el suceso, aunque en algunos casos pueden retrasarse incluso años.

La manifestación de la sintomatología también es variable siendo diferente en cada persona.

La mayoría de los casos tienden a la recuperación en uno o dos años.

El tratamiento psicológico más validado (APA, 2017) en la actualidad es la exposición prolongada junto con la terapia cognitiva.

¿Tiene mayor probabilidad en mujeres?

Sí, las mujeres tienen mayores tasas de prevalencia en trastornos del estado de ánimo (depresión mayor) y en algunos trastornos de ansiedad.

En los trastornos asociados a traumas, también se ve que las mujeres tienen más posibilidades de padecer un TEPT.

¿Por qué? Esto es debido a multitud de variables. Aunque los hombres están más expuestos a sucesos traumáticos hay mayor incidencia en hechos traumáticos relacionados con la mujer (violaciones, violencia de género, etc.). Podría decirse que esa es una de las razones más valoradas desde diferentes estudios para explicar dicha prevalencia.

Con todo esto ya conoces un poco más sobre el trastorno de estrés postraumático. Si consideras que alguien cercano a ti o tú mismo/a puedes estar desarrollando síntomas acordes con dicho diagnóstico contacta con un profesional.

Ana B. Romero

El momento de la resiliencia

Me gustaría comentar un concepto (que no todo el mundo conoce) y que nos va a venir muy bien, cuando todo esto termine, la resiliencia.

La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. Es la aptitud que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

Y muchos nos preguntaremos, ¿qué podemos hacer cuando se haya controlado la situación y regresemos a nuestras actividades cotidianas, pero que no estarán como se quedaron?

1. No nos preguntemos ¿Por qué ocurrió todo esto si no para qué? — Para crecer, para evolucionar.

2. Miremos hacia adentro de nosotros mismos: Conozcamos nuestro yo interior, sanemos nuestras heridas, cuestionemos nuestras creencias.

3. Desidentifiquémonos con el 'ego' (identificación con el cuerpo físico) y reconectemos con el 'ser' (nuestra esencia, amor). Somos seres espirituales pasando por una experiencia terrenal.

4. Desarrollemos la autoestima y la confianza. Tenemos una infinidad de recursos que no utilizamos y ahora es cuando más los vamos a necesitar. Cultivar la 'Inteligencia Emocional' nos hará encontrar estabilidad en la inestabilidad.

5. Seamos dueños de nuestras mentes y aprendamos de una vez a controlar las emociones. El cambio permanente nos ayudará a salir de nuestra zona de confort.

6. Definamos y honremos nuestro propósito, tengamos una actitud emprendedora.

7. Desarrollemos nuestra marca personal, invirtamos en nosotros mismos. Tenemos que desaprender para volver a aprender y hacer algo revolucionario (aprender a aprender).

Un aspecto positivo del coronavirus es que, ha acelerado y/o mejorado cosas que todos sabíamos que venían, pero a las que no nos animábamos: como el trabajo a distancia (de manera remota, teleconferencias, WhatsApp), educación a distancia (colegios, institutos, universidades), telemarketing (compra y venta por Internet), teleconferencias no sólo para empresas si no entre autoridades (alcaldes, congresistas, etc).

Por todo ello, solo tenemos dos opciones: O nos lamentamos y sufrimos de aquí en adelante o nos re-inventamos,



Ana con un usuario de Amfisa/
CLM ACTIVA

innovamos, cambiamos, transformamos, rediseñamos y crecemos.

Quiero comentar también el peor de los escenarios, uno de los temas más dolorosos e importantes: el duelo.

Me gustaría comentar, la forma de llevarlo y algunas técnicas para poder afrontar.

Las circunstancias nos han obligado a no poder acompañar en la enfermedad ni despedirnos como nos gustaría, ya que hemos tenido prohibido el velatorio y el funeral, además de tener limitada la oportunidad de llorar con los nuestros, poder dar o recibir ese abrazo que nos da fuerza y consuelo y esos gestos de cariño tan necesarios.

Si hemos aceptado la situación y sus consecuencias desde que llego a nuestras vidas este virus, será un camino más fácil, aunque la intensidad del sufrimiento no tiene por qué disminuir ni desaparecer, pero si nos ayudará a canalizar y comprender mejor la situación, evitando sentirnos culpables, por no poder decir el último adiós como nos gustaría y teniendo fe y esperanza en que cuando todo pase podremos hacer una acto de recuerdo merecido.

Quiero destacar en este proceso, el papel de la despedida, despedirse no significa olvidar, significa interiorizar que el fallecido no está presente en nuestras vidas y tenemos que encontrarle un lugar en nuestro recuerdo y en nuestro corazón, haciendo así que siempre esté presente en nuestras vidas.

"Porque nadie muere mientras permanece vivo en nuestro corazón".

Una de las herramientas que nos ayudará a superar el duelo y a ver la luz, se basa en reflejar en letras todos tus sentimientos. Poniéndole letras a la realidad, te será más fácil que si intentas verba-

lizarlo.

- Escribe una carta, donde expreses todo lo que sientes. Lo más importante es que termines con una despedida.

- Léela varias veces en diferentes momentos, solo o acompañado.

- Esto te ayudara a aceptarlo y así encontrarle un lugar en tu interior.

Es importante que no se confunda despedida con olvido, vamos a buscarle un lugar en el recuerdo y en el corazón.

Además, no hay que ponerse tiempo en superarlo, lo importante es pasar por todas las fases, desde aceptarlo hasta aprender a vivir sin la presencia que se nos ha ido, pero siempre buscándole un hueco en nuestro interior.

Y por supuesto, un aspecto primordial, es el apoyo social. Refugiarte en los tuyos, para que el camino sea más llevadero.

Y para finalizar, recordar la capacidad adaptación que todos tenemos, la que nos permite encontrar siempre el mejor camino entre las circunstancias que nos rodean.

Así, ante el proceso de desescalada sigue teniendo estas pautas muy presentes:

1. Para empezar el día, arréglate, no te conformes, con "nadie me va a ver", tu imagen propia es lo más importante, ponte prendas con las que te veas bien, no te quedes en pijama todo el día.

2. Planifica tu día, prepara una lista de tareas (laborales, de ocio, de organización...), no utilices la improvisación. De este modo, el día se te pasara más rápido.

3. Mantén tu hogar acondicionado. Un ambiente limpio y ordenado te ayudará a sentirte bien.

4. Mantén el cuerpo activo. Haz ejercicio en la medida de tus posibilidades (relajación, estiramientos, gimnasia...). Te ayudará a sentirte mejor y a hacer más llevadero el aislamiento.

5. Habla con los tuyos, con los que siempre tienes pendiente una llamada y la rutina no te deja realizar. Utiliza las videollamadas y te sentirás cerca de ellos.

6. Mantén el contacto social a través del teléfono o redes, pero sin excederse (no se puede estar todo el día al teléfono o en las redes).

7. No escuches todo el día el televisor, escucha la radio, pon tu música favorita, con la que experimentes sentimientos de bienestar y te desprendas de la sensación de miedo y angustia que provoca tantas malas noticias.

8. Tomate estos días como una pausada, crea ganas a la vida y coge fuerzas para vivir con más plenitud.

**SERVICIO TÉCNICO
E INSTALACIONES
DE PLACAS SOLARES**

639 576 819

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



Ostomizados pide se reflexione sobre su constante aislamiento social

Yolanda Fernández de Dios
Presidenta ABACCO. Asociación Balear de Crohn Colitis y Ostomizados

Ya llevamos semanas de confinamiento general de toda la población y escuchamos términos como soledad, angustia, depresión, higiene, contagio... términos que no estaban presentes en nuestro día y en poco más de los primeros 15 días, los tenemos grabados en nuestra mente. Nos preocupan nuestros mayores y los llamados "grupos de riesgo" y algo muy importante, nos hemos puesto "en el lugar de", en el lugar de sanitarios, en el lugar de las fuerzas de seguridad del estado, trabajadores

esenciales, en el lugar de pacientes crónicos, en el lugar de los niños y niñas autistas y lo que supone un confinamiento para ellos...

El miedo, la inseguridad, la falta de higiene y condiciones de los baños, en definitiva, la falta de baños adaptados o el poder acceder de forma urgente, hace que muchas personas ostomizadas se aislen socialmente o "tengan miedo" a viajar por no encontrar ese baño adecuado para el vaciado de la bolsa o ante una fuga de la misma. Que decir de las personas con enfermedad inflamatoria intestinal (Crohn, Colitis ulcerosa...) con un número de deposiciones diarias muy elevadas (más de 10 en muchos casos).

Necesidad de baños para "normalizar" su día a día y romper ese miedo, ese aislamiento social. Pero, esta necesidad, no es sólo una cuestión personal, es una cuestión de higiene para toda la población ya que, en muchos casos, la persona ostomizada, por ejemplo, para vaciar su bolsa se ve obligada a colocarse de rodillas delante del váter (posición muy poco cómoda ni higiénica) o salpica de forma involuntaria y que, por mucho que lo limpiemos, las bacterias quedan ahí para el resto de la población.

Son más de 100.000 personas ostomizadas en nuestro país y la cifra aumenta a más de 200.000 pacientes

crónicos con enfermedad inflamatoria intestinal.

Quizá sea un buen momento para pensar en colectivos como las personas ostomizadas o en los pacientes de enfermedad inflamatoria intestinal, ponernos en su/nuestra piel y pensar que, cuando solicitamos esos baños adaptados, ese acceso urgente a un baño, no lo hacemos por capricho, lo hacemos por todos los que sufren aislamiento social, miedo, y por higiene personal y de toda la población.

Aprendamos de la situación tan dura que estamos viviendo y reflexionemos.

Fallece Enós Pastrana presidente de Ostomizados CLM

CLM Activa / GUADALAJARA

La asociación de Ostomizados Castilla-La Mancha amanecía huérfana el pasado 1 de mayo. Su presidente, Enós Tomás Pastrana Delgado fallecía después de un largo y doloroso proceso de cáncer que "ha derrotado a un hombre fuerte en todos los sentidos", según afirma su vicepresidente Juan Julián Gómez en el blog de la propia entidad.

De carácter extrovertido y amable, en 2018, Pastrana fundó Ostomizados Castilla-La Mancha, respondiendo con ello al compromiso que, desde mucho tiempo atrás, adquiría con las causas sociales. "Era un grandísimo luchador allí donde encontraba la necesidad de mejorar la calidad de vida de la gente", indica Gómez.

"Nacido en 1953, su juventud y homosexualidad durante el franquismo no fue un tiempo que le permitiera expresar su espíritu vital con libertad, pero desde siempre tuvo un deseo de ayudar

a quien pudiese, colaborando en asociaciones de distinto tipo, dedicado siempre a los demás, allí donde pudiese ser importante su trabajo para mejorar la realidad". En esta línea, junto con Pedro Acerolo, fue uno de los promotores de numerosos actos de reivindicación sobre el colectivo de gays y lesbianas, así como uno de los pioneros en demandar la legislación sobre parejas de hecho primero, y ley de matrimonios o uniones, después. "Ha creído siempre en la posibilidad de una sociedad mejor, más justa e igualitaria".

Celador en el madrileño Hospital de La Paz, siempre fue abogado de su profesión y convencido defensor de la Sanidad Pública como bien común, universal, accesible y eficiente a todos. Enós fue también un protector "nato" de los colectivos vulnerables en todos los frentes. Por eso, a raíz de su enfermedad y posterior colostomía, observando la importante carencia de los afectados de



Enós Pastrana / CLM ACTIVA

esta patología funda la asociación de Ostomizados de Castilla-La Mancha, cogiendo el testigo reivindicativo de otras muchas asociaciones regionales en España, que igualmente persiguen mejoras en la calidad de vida de las personas con ostomías y enfermedades digestivas en sus respectivas regiones. Su último legado ha sido el trabajo en la promoción y la puesta en marcha de una eficaz Federación de Asociaciones de Ostomiza-

dos, para que a su vez ésta pueda reunirse con los entes de Gobierno a nivel nacional, con la mira puesta en conseguir unos servicios públicos de calidad, para todos y accesibles.

Desde el equipo de Castilla-La Mancha Activa, con el que siempre ha sido un receptivo colaborador, queremos expresar y nuestras más sinceras condolencias a su familia y amigos. Descanse en paz.

Latiendade
LOS LIBROS
www.latien**d**adeloslibros.es

La reina Dios

EL DIARIO DE
KABOR
EL ORETANO

Tacones rojos

La reina que sonaba en azul

Cuando la mascarilla te impide comunicarte

Ignacio Carrasco De La Torre
_PRESIDENTE DE FSORMANCHA

Las personas sordas, vivimos en diversidad funcional, es paradójico, pero la mayoría de las discapacidades, son visibles, se aprecian e identifican. Pero las personas sordas nos enfrentamos a las actividades diarias con una discapacidad que es invisible. Solo en determinados momentos el resto de la comunidad percibe que está ante una persona sorda, y esto ocurre fundamentalmente, cuando los demás se percatan que no pueden establecer comunicación con los nosotros.

Esto provoca situaciones muy desagradables en el ámbito social, a la vez que tiene terribles consecuencias en lo personal y anímico, debido a la situación de aislamiento que produce, influyendo prácticamente en todas las áreas de nuestra vida. Estos problemas, se acentúan cuando se trata de personas en riesgo de exclusión, mujeres o existen más discapacidades añadidas, ejemplo personas sordociegas, estas últimas requieren el contacto físico para establecer comunicación.

Si a todas las situaciones cotidianas, normalizadas por la convivencia social, donde se aprecian barreras de accesibilidad comunicativa; añadimos el nuevo escenario generado por la crisis sanitaria, apreciamos que el aislamiento al que nos referimos sobreabunda en términos cuantitativos y cualitativos.

Por eso, el principal problema para nosotros los sordos, durante el confinamiento que estamos viviendo por la pandemia del COVID19, es la INFORMACIÓN y COMUNICACIÓN.

La información es vital, para cualquier persona, ésta debe de ser accesible para una persona sorda. Ante una situación inesperada, sobrevenida y de incalculables consecuencias negativas, la información es clave. Por eso lo que estamos viviendo, sin precedentes en nuestro planeta, requiere de INFORMACIÓN ACCESIBLE. La información no es tal, cuando es ininteligible. Las personas dotadas de una información clara, concisa y veraz, tienen la mejor arma para luchar contra la propagación de la pandemia. Los sordos exigimos a las autoridades sanitarias y políticas que la información se nos haga llegar en nuestra lengua de signos, nuestra lengua materna. A nadie se le ocurriría informar en francés, ruso, chino o cualquier otro idio-

ma que no fuese el español a los habitantes de España; si así fuera, sería información inaccesible. Los medios de comunicación visuales, como la televisión y redes sociales, tanto públicos como privados, tienen la obligación legal y el deber moral de procurar una información accesible en lengua de signos para la comunidad sorda.

Desde FESORMANCHA, nuestra razón de ser, es mejorar la calidad de vida de las personas sordas. Durante el confinamiento y desescalada regulados por el RD de Alarma, nuestros intérpretes en lengua de signos, no han cesado de informar, trabajando de forma intensa para llevar la información a cada persona sorda de Castilla-La Mancha. En modo teletrabajo a través de videoasistencia, de manera presencial y estableciendo mediación social con nuestras trabajadoras sociales. También además, las cortes regionales han comunicado la información signando los plenos y aquellas noticias vitales en importancia.

Para nosotros los sordos, durante el confinamiento, está siendo clave el gran trabajo desarrollado por las intérpretes y mediadoras de la Federación de Personas Sordas de CLM, este trabajo nos está permitiendo acceder a la información, poder comunicarnos con cualquier organismo público o privado, intervenir en las situaciones de riesgo social a través de las trabajadoras sociales y sobre todo la posibilidad de reivindicar la identidad grupal de nuestro colectivo, potenciando nuestra lengua de signos como vehículo de comunicación de la comunidad sorda.

Otro determinante que influye directamente en la calidad de vidas de las personas sordas, es la comunicación. La comunicación nos integra como personas, la misma, implica que exista una pluralidad de agentes; el emisor, receptor, mensaje, contexto etc. La persona sorda, antes que sorda es persona, con todas las necesidades inherentes a la persona; no es simplemente un sujeto pasivo receptor de información, sino más bien, alguien que enriquece a la comunidad con su aportación en forma de trabajo, cultura, expresión artística etc. La comunicación moldea el proyecto de vida de cada persona sorda, como en el resto de miembros de la comunidad con distinta capacidad o sin ella. Es por eso que en momentos como los que estamos viviendo la posibilidad de esta-

blecer comunicación con nosotros, conforma una realidad distinta, más humana y digna que nos enriquece a todos como sociedad.

La pandemia, sin olvidar la triste y terrible realidad de tantas personas que han perdido la vida, y por las cuales lloramos cada día, afecta grandemente a la autoestima colectiva de la sociedad; pero a su vez nos brinda una gran oportunidad para la solidaridad, la empatía y la posibilidad de considerar a los demás, especialmente a los que viven con distinta capacidad. Es por eso que las personas sordas aplaudimos todas las iniciativas solidarias que han surgido.

Aunque no todas suplan las necesidades básicas que se han producido con motivo de la pandemia, no por eso dejan de tener, un infinito valor por el espíritu altruista que las sustenta, ejemplo de ello han sido, el diseño de mascarillas transparentes, aunque no son la solución a la comunicación, ya que no todas las personas sordas tienen la capacidad de leer los labios, se genera vaho que impide la visibilidad y sobre todo, porque no podemos lanzar el mensaje a la sociedad de que las mascarillas transparentes son la solución a los problemas de comunicación de las personas sordas, ya que esto sería una afirmación carente de respaldo científico y muy reduccionista, ante la heterogeneidad del colectivo de personas sordas. Es mejor medio, la pantalla, y sobre todo signar con la distancia social recomendada por las autoridades sanitarias. En caso de las personas sordociegas, donde se requiere el contacto físico, nuestras intérpretes están dotadas de Equipos de protección individual, EPIS, que posibilitan la cercanía física.

Durante este tiempo ha cobrado muchísimo valor la videointerpretación, y la transcripción. En tiempo de cuarentena la persona sorda se comunica, cuando lo necesita, con su intérprete en lengua de signos a través aplicaciones telemáticas. En lo cotidiano, muchos sordos utilizamos también la transcripción. La persona oyente habla a través de una aplicación en el móvil, y a su vez lo hablado es transcrito, enviado y lo recibimos para lectura en nuestro terminal. Esta aplicación hace poco que se lleva divulgando para que las personas sordas hagan uso de la misma, pero no tenemos constancia de si son muchas las que la están utilizando, además de que la transcripción no

siempre es eficaz, pues cuando hay mucho bullicio o ruido ambiente esta puede verse afectada, por lo que es de ayuda, pero no al 100%.

Toda esta nueva situación generada por la pandemia, evidentemente dificulta nuestra accesibilidad, sobre todo porque la interpretación en lengua de signos más efectiva, es la que se produce de forma presencial. Esto no ha sido posible en la mayoría de los casos por el confinamiento, si bien nos hemos suplido con medios telemáticos.

Es digno destacar que la realidad que estamos viviendo actualmente, está redundando en la mejor especialización y modernización, en lo que se refiere al empleo de las nuevas tecnologías al servicio de la interpretación en lengua de signos. Esto nos ha llevado a dotar próximamente a las intérpretes y mediadoras de FESORMANCHA, de soportes más modernos, para conseguir una mejor comunicación, no necesariamente presencial, así ganamos en calidad y cercanía con la persona sorda, ya que en cualquier lugar de la región y cualquier momento podrá acceder al servicio de interpretación, haciendo valer su derecho a la accesibilidad.

Termino comentando que durante este tiempo de crisis, sin precedentes, FESORMANCHA ha reforzado todos sus servicios, acercando la información en video a todas las personas sordas, exigiendo el derecho a la interpretación y llevando a todos nuestros técnicos a evaluar la realidad social de las personas sordas en esta situación. Estamos escuchando a la comunidad sorda, formando en lengua de signos, mediando con nuestros agentes de desarrollo, haciendo intervención social; emitiendo videos en lengua de signos en las redes sociales con toda la información útil sobre la pandemia, utilizando aplicaciones como zoom, Skype y otras, llevamos el ejercicio físico, como el yoga, el ocio educativo etc. a los hogares de las personas sordas durante el confinamiento, y como no, utilizando todos los recursos que desde nuestra Confederación Estatal de Personas Sordas, CNSE, se ha puesto a nuestra disposición, ejemplo de ello es la plataforma "Svisual" recurso muy valorado por las personas sordas, que permite la videointerpretación las 24 horas del día en lengua de signos, y asesoramiento en diversos temas tales como la realización de la declaración de la renta, información de las administraciones etc.

En definitiva, desde FESORMANCHA seguiremos junto con nuestros técnicos profesionales, mejorando la calidad de vida de las personas sordas, haciendo valer sus derechos y promoviendo una sociedad más justa e igualitaria.

“Ahora toda la sociedad ha podido comprobar cuál es nuestra realidad”

Los enfermos de Sensibilidad Química Múltiple, cuya efeméride se celebró en mayo, están obligados a llevar un aislamiento y una mascarilla de por vida

Asociación SFC-SQM de Castilla la Mancha / CIUDAD REAL

Os acercamos el testimonio de Noelia, una chica de 29 años, natural de Valdepeñas (Ciudad Real). Apasionada del deporte y monitorea natación hasta que el diagnóstico de la enfermedad o síndrome llamado «Sensibilidad Química Múltiple» (SQM) en un nivel 3-4 entraba en su vida, sin avisar. Algo parecido a lo que hoy en día estamos viviendo toda la sociedad por el Covid-19. A pesar de su juventud, Noelia ha visto cómo su vida ha quedado parada. Llevándose como un tsunami las ganas de triunfar en su profesión, las ilusiones y su futuro. Pero no por una crisis sanitaria puntual, ni por una temporada limitada.

Porque para cuando esto se pase, la vida de Noelia seguirá confinada hasta que al menos su enfermedad sea reconocida por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

La SQM desde el pasado 24 de septiembre está reconocida en España, como enfermedad en el Manual de Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades, CIE 10 en el epígrafe T 78.4: «Intolerancia Química Múltiple». No exactamente como «Sensibilidad Química Múltiple». Sin embargo, sí ha sido reconocida con esa denominación en Austria, Alemania, Japón o Suecia. En España se recoge en el epígrafe 995.3 como «Alergia no especificada». Además, el Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo, re-

coge esta patología en su NTP 557: Intolerancia ambiental idiopática (IAI): Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y fenómenos asociados. Pero esto no es suficiente.

La SQM debe alcanzar este reconocimiento por parte de la OMS, para que las personas que la padecen puedan mejorar su calidad de vida en el día a día. La SQM un fenómeno adquirido, orgánico, crónico y derivado, a causa de las muchas sustancias químicas tóxicas presentes en el medio ambiente y en muchos productos químicos, que se utilizan para el uso personal: higiene, limpieza, pinturas disolventes, cosméticos, humos... así un largo etcétera. Llegando a alterar el sistema inmune y provocando un deterioro cognitivo, muscular, físico y

orgánico. Muy parecidos estos síntomas a los que padecen Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), junto a otras alteraciones y que obliga a llevar a sus afectados de por vida una mascarilla. Viven aislados, encerrados, evitando respirar olores perjudiciales, untar o comer cualquier sustancia que los haga enfermar. La SQM debe alcanzar el reconocimiento de la OMS, por el bien de todos, y así, poder iniciar una investigación para la obtención de tratamientos, que ayuden a mejorar los síntomas o incluso los erradiquen... Hoy en día, esta enfermedad va ganando terreno a las personas y al medio ambiente, por la cantidad de sustancias, tóxicas químicas, presentes en nuestro día a día; causando enfermedades y desastres medioambientales.

En palabras de Noelia Hurtado Tercero:

—En este tiempo de confinamiento, que sé que es duro para la mayoría de la sociedad, mi vida no se ha visto muy afectada en cuanto a seguir pautas de higiene o salir de casa. Antes de mi enfermedad, trabajaba como monitorea de natación y socorrista en piscinas. Hace tiempo empecé a encontrarme mal con mareos, náuseas, agotamiento, falta de percepción en los movimientos y espacios, deterioro cognitivo incluso llegando a tartamudear y pérdida de conocimiento. Pero, aun así, creí que era cosa de poco, algo pasajero. No entendía ni relacionaba lo que me sucedía a diario con nada, solo me encontraba mal. Estos síntomas se fueron agravando, cada vez estaba peor. Comencé a relacionarlo con el trabajo, sobre todo en los días que el ambiente estaba más cargado en la piscina. Pero, de pronto, ya no era solo en la piscina. Me pasaba al oler el ambientador de casa o, el día que me ponía colonia, el mareo aparecía al instante. Pero pensaba: «No puede ser. Si llevo toda mi vida haciendo lo mismo».

Tras varias idas y venidas al médico en busca de respuestas, hace algo más de un año, obtuve un diagnóstico: «Noelia, padeces SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE. Debes abandonar tu trabajo y tampoco podrás mantener contacto con nada químico. Debes alejarte todo lo que puedas de todo por-

que sufres de una enfermedad que no tiene cura, ni tratamiento. Debes aprender a vivir así. Para que te hagas una idea, el agua del grifo puede ser tu enemiga. Para que lo entiendas mejor. Debes vivir aislada».

Pegados de por vida a una mascarilla

El camino de vuelta a casa, fue en silencio, al igual que los días siguientes. No podía asimilar aquello, debía dejar el trabajo, los amigos, los sueños, la vida... a mis años. Además de aprender a vivir con una enfermedad, difícil de entender y asimilar. ¡Hasta el aire que respiramos, me podía enfermar! No tenía ni idea cómo afrontar aquello y no sabía a quién acudir. Lo que más me había gustado en la vida y a lo que me estaba dedicando con pasión, me estaba matando... Tras el diagnóstico y durante un tiempo, permanecí encerrada. Pude comprobar que, si no estaba expuesta a aquellos vapores, mi salud mejoraba. Aprendí a lavar con otros productos más naturales, a seguir otras pautas de higiene, a comer ecológico... Todo valía, con tal de alcanzar la mejoría y limpiar el cuerpo de todo aquello que por sí solo no elimina y que me hacía enfermar. A guardar las distancias de seguridad y de higiene. Parecido a lo que estamos viviendo, pero al final, mi familia debía hacerlo también. Es triste, que aun sabiendo que esta enfermedad existe y del daño que hace, no tenga-

mos pautas, ayudas ni recomendaciones sanitarias. Incluso que no tengamos un protocolo, en caso de ser hospitalizado o en caso de enfermar de esta u otra patología. Nadie sabe cómo actuar con nosotros. Cada vez que un químico entra en mi organismo, debo emprender su eliminación, que podría decir que es mi desescalada. Así una vez y otra, un día y otro... No tengo descanso, no hay tregua, ni el confinamiento termina. Y la desescalada la pierdo cada vez que recaigo.

¡Nadie! Quiere una vida así. Ahora toda la sociedad ha podido comprobar cuál es nuestra realidad. Lo malo de todo esto, es que se nos olvidará todo pronto y en ese olvido vamos incluidos, por falta de interés, investigación, de cura, y tratamiento... Bueno para hacer honor a la verdad, hay tratamientos que no curan, pero ayudan a mejorar la calidad de vida del enfermo y sus familiares, pero por desgracia sólo están al alcance de unos pocos...

Así que, mientras vamos aprendiendo a cómo sobrevivir, las personas



Noelia Hurtado / ASOCIACIÓN SFC-SQM DE CASTILLA LA MANCHA

con SQM, SFC o con otras enfermedades crónicas y ambientales, vamos viendo como la vida se nos va desde que nos quedamos en casa en nuestro primer confinamiento, pegados de por vida a una mascarilla. Al menos ahora, no nos miran como «raros» por llevarla ni somos tan diferentes del resto de la sociedad, pero esto, no es lo que queremos. Vivo confinada desde hace tiempo, pero NO me resigno a vivir confinada el resto de mi vida. La desescalada y sus fases, algún día terminarían para nosotros, empezando una vez que la enfermedad sea reconocida por la OMS.

Y yo me pregunto: ¿Cuánto tenemos que esperar?, ¿a qué se nos pase la vida?

“Para nosotras no hay ‘nueva normalidad’, es nuestra normalidad”

Carmen Motos lleva un confinamiento perpetuo de 863 días a causa del Síndrome de Fatiga Crónica, cuya efeméride también se celebró en mayo

Asociación SFC-SQM de Castilla la Mancha / CIUDAD REAL

Desde la Asociación de Afectados por los Síndromes de Fatiga Crónica/ Encefalomiелitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple (SFC-SQM) de Castilla la Mancha, compartimos dos testimonios de los muchos que hay en nuestra Región y en España. El COVID-19 no solo está golpeando a la población sana, en mayor medida afecta a personas mayores, con patologías previas y enfermos crónicos como es el caso de una de nuestras asociadas. Os ponemos ejemplos, para la población sana y no acostumbrada a estar confinados llevamos más de 60 días. En cambio, para los enfermos

de estas patologías el confinamiento puede ser eterno, no hay descanso, no hay días libres ni desescalada. Digamos, más bien, que una rutina desbordada por la cantidad de molestias, alteraciones o síntomas varios, nos obliga a permanecer, encerradas y olvidadas. El confinamiento, al final, se convierte en un modo de vida. Triste, pero cierto...

Mientras los avances en investigación o la falta de tratamientos sigan quedando en el olvido, las personas como Marta, que lleva 1096 días confinada o Mónica 2190, incluso Raquel 2400 o Pedro 913 (casos reales), también estarán olvidadas. Nos vamos a detener en Mari Carmen Motos López y sus 863 días de confinamiento.

La Encefalomiелitis Miálgica o Síndrome de Fatiga Crónica es una enfermedad incapacitante, neuro-endocrino-inmunológica, que implica un importante desarreglo bioquímico. Es una enfermedad que afecta a un 0,5 % de la población mundial, por lo que no está considerada una enfermedad rara, ya que la prevalencia para que una enfermedad se considere rara está en un 0,05%.

Mari Carmen de 46 años, está diagnosticada de Encefalomiелitis Miálgica o Síndrome de Fatiga Crónica Severa y Fibromialgia. Fue funcionaria interina como auxiliar administrativo del Ayuntamiento de Albacete, hasta que un día, ya no pudo más. Su cuerpo gritó: ¡Basta! Y su vida cambió para siempre, no por un

tiempo, ni por una crisis, sino para el resto de su vida. Vida que giró más de 360 grados, llevándose sueños, ilusiones, pasiones... Todo se derrumbó delante de sus propias narices, mientras que la enfermedad hacía de las suyas, en un cuerpo cada día más frágil y vulnerable, por los muchos síntomas o alteraciones que sufre. Las horas pasan, los días, los meses, los años, una vida entera y sin poder hacer nada... ¡Está cansada!

Su testimonio conmueve el alma una vez más, pero son su fuerza y su coraje lo que nos empuja a luchar juntos, a pesar del dolor y sufrimiento. Ella, es un ejemplo de esperanza para muchos enfermos crónicos. Su perseverancia y sonrisa - que no la pierde- nos da un ver-

En palabras de M. Carmen Motos:

“Ahora, que muchas personas han tenido que permanecer en sus domicilios sin salir por el COVID-19, aprovecho para explicar, que para las personas enfermas de Encefalomiелitis Miálgica o, mal llamado, Síndrome de Fatiga Crónica, que estamos severas o muy severas, esto no es nada nuevo. Vivimos confinadas en casa, no podemos salir a pasear, a comprar, al cine, al teatro, a tomar un café, a cenar, al gimnasio, a tomar copas o a bailar, muchas veces, ni siquiera podemos mantener una conversación, ni atender el teléfono, ni pensar. Lo que ahora es inimaginable para el resto del mundo, para nosotros es la normalidad. Vivimos confinados, aislados, olvidados e invisibles para el mundo.

Mi vida se detuvo, y veía como pasaba la de los demás. Sufriendo de ausencia, soledad, aislamiento social y abandono médico entre otras muchas cosas. La fatiga física y mental, que no se alivia con descanso, casi que no nos deja respiro a lo largo del día. A causa de las muchas alteraciones que sufrimos como: dolor crónico (mialgias, artralgias), cefaleas y migrañas. Además de alteraciones en el sueño, en el aparato digestivo o en la regulación de la temperatura corporal. Padecemos malestar post esfuerzo a diario, trastornos cognitivos, faringitis o amigdalitis y otras infecciones crónicas. Nódulos linfáticos sensibles, febrícula o fiebre, intolerancia y sensibilidad a olores, ruidos, luz (fo-

tofobia), productos químicos, medicamentos, alimentos... Mareos y vértigos, disautonomía (nauseas, arritmias, síncope, vejiga irritable, síndrome de intestino irritable...), ataxia (dificultad en la coordinación de movimientos), visión borrosa y cambiante, etc.

Abandonar la cama es mi primer reto del día, si es que lo consigo. Por suerte, para algunas cosas soy cabezota y, aunque muchas veces me quedaría en ella, mi cabezonería me saca. Los primeros pasos hacia el aseo son mi primer test, según camino puedo intuir por dónde van los tiros. Aunque, a veces, falla el test y en unos minutos llega la inestabilidad, la fatiga fulminante y me condena a pasar el día entre el sillón y el sofá. Con suerte no me confina a la cama (a veces, es por mi cabezonería).

Pido que reflexionéis sobre esto, que intentéis fomentar la empatía hacia estas situaciones de confinamiento perpetuo, que vivimos muchas personas. Que podáis difundirlo entre vuestra gente más cercana, que entre todos y todas consigamos un mundo mejor, con más conciencia del sufrimiento ajeno. Que penséis que somos muchas las personas que vivimos confinadas, y, no solo confinadas, sino confinadas y enfermas. Que no abandonéis a vuestros amigos o familiares, simplemente porque sufren una enfermedad crónica que desconocen, o porque no entendéis por qué ya no pueden salir a



M. Carmen Motos / ASOCIACIÓN SFC-SQM DE CASTILLA LA MANCHA

cenar o, a tomar copas con vosotros. Yo sé que soy valiente, pero he de aceptar los límites de mi valentía, no he de ser valiente toda mi vida, ni todo el rato. Muchas veces, no tengo energía para seguir siendo valiente, estoy cansada, ¡tan cansada!

El Coronavirus pasará, la cuarentena pasará, las medidas para evitar contagios pasarán. Durante la desescalada para el resto del mundo y para las personas que padecemos Encefalomiелitis Miálgica (o Síndrome de Fatiga Crónica), seguiremos en nuestras casas, solas, ais-

ladas e invisibles por tiempo indefinido. Esperando y viendo como la vida se nos esfuma y de nuevo delante de nuestras propias narices. Pero, al final, uno se vuelve más fuerte, más resistente. Aprender a fingir y a aguantar el dolor, porque no hay otra opción si quieres seguir viviendo sin intoxicarte de pesimismo, ni intoxicar a quienes están a tu lado. Esta es nuestra realidad y con las mejores de nuestras sonrisas, agradecemos la oportunidad que nos brindan para hacer visible lo invisible en este espacio.”

ORETANIACR renueva la imagen de su web: www.oretaniaciudadreal.es

En ella se exponen los servicios y la actualidad del colectivo de manera accesible y responsiva

CLM Activa / CIUDAD REAL

Oretania Ciudad Real, la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, ha hoy su último proyecto interno en el que lleva trabajando dos meses, la renovación de la imagen de su página web: www.oretaniaciudadreal.es.

La organización ha aprovechado el confinamiento y el Estado de Alarma decretado por el Gobierno de la Nación han sido para rematar esta tarea pendiente, ocupando el tiempo en pensar, construir y mejorar, siempre a favor del colectivo de las personas con discapacidad.

Por eso, entre las nuevas características de la web, que mantiene su actual dominio, aumentan cualidades como la de ser un sitio más accesible y responsivo, adaptándose con ello a cualquier tipo de dispositivo.

El proyecto se ha construido en grupo, respondiendo a las demandas de los diferentes sectores y servicios que Oretania Ciudad Real engloba. En este sentido, la web se divide en diferentes áreas de las que cuelgan diversos servicios.



"Hemos querido dar una nueva imagen y estructura a la web, de manera que sea más intuitiva, más moderna y sobre todo que pueda adaptarse a cualquier dispositivo, algo esencial en estos tiempos en que toda la sociedad maneja algún tipo de tecnología".

El actual reto vendrá de la mano de la información, pues la web: www.oretaniaciudadreal.es, trabajará como viene siendo habitual con la publicación de noticias relacionadas con el sector. En este sentido, los visitantes pueden acceder hoy a las entrevistas realizadas por la entidad al presidente de la Diputación Provincial o a diversos enfermeros por el Día Internacional de la Enfermería, recientemente celebrado. Además, Oretania Ciudad Real se ha propuesto tener actualizado el contenido de cada una de sus áreas y servicios que varía cada año en función de las concesiones a la ONG.

La Federación invita a todo aquel que tenga curiosidad en el cambio realizado a visitarla y dejar sus comentarios sobre la misma en las diferentes redes sociales (OretaniaCR) de la entidad.

Tododisca.com / CIUDAD REAL

El 64% de las familias opina que la crisis de la COVID-19 supondrá un retroceso en el reto de la inclusión de sus hijos con discapacidad. Además, más de la mitad de los menores/jóvenes con discapacidad (59,5%) ha tenido que suspender totalmente sus terapias, tratamientos o rutinas formativas, mientras que un 35,4% puede seguir manteniendo algunas de ellas vía online, según el informe 'Discapacidad y Familia' de Fundación Adecco.

El 93% de los encuestados manifiesta que el confinamiento es más complicado cuando hay una persona con discapacidad en la unidad familiar, especialmente cuando es psíquica o intelectual.

"Este episodio ha de sacudir nuestros esquemas mentales y hacernos repensar en la sociedad que queremos reconstruir, más humana que nunca. Si el acompañamiento y la atención a los hogares con personas con discapacidad ya estaba en la agenda política, hoy debe elevarse a asunto de Estado", afirma el director general de la Fundación Adecco, Francisco Mesonero.

Según el 64% de las familias, la crisis de la COVID-19 supondrá un retroceso en la inclusión de personas con discapacidad



Personas con movilidad reducida / MJG

"Las políticas activas de empleo serán la llave para reducir la desigualdad y avanzar hacia una sociedad en la que

todas las personas encontremos nuestro espacio y podamos aportar valor. Asimismo, la colaboración público-pri-

vada se posiciona como fórmula ineludible para dar respuesta al creciente número de familias en riesgo de exclusión que se prevén en los próximos meses", añade.

En lo que respecta a uno de los efectos colaterales del coronavirus, según datos de la presente encuesta, un 91% de las familias con personas con discapacidad considera que el fortalecimiento del teletrabajo facilitaría y mejoraría su vida y la de la unidad familiar en su conjunto.

Desde Fundación Adecco reclaman como prioridades políticas activas de empleo o la colaboración público-privada para dar respuesta al previsible aumento de hogares en riesgo de exclusión, así como un modelo de educación flexible.

CLM Activa/ LR/ CIUDAD REAL

Es evidente que la crisis del coronavirus está afectando tanto al sistema sanitario como a la economía de nuestro país y probablemente también se amplíe a otros entornos que no citamos.

Respecto a la economía, ya se habla de depresión y recesión, la cual, ha traído consigo, el cierre de prácticamente todas las empresas (de forma temporal o definitiva) y, por ende, unas elevadísimas cifras de personas que han perdido su empleo.

Personas autónomas o trabajadores de régimen general, cuya situación ha provocado que se encuentren en una constante incertidumbre durante un largo periodo de tiempo, y que, además, ha supuesto la pérdida de ingresos en muchas de las familias que componen nuestro país y de otros del mundo.

En estas circunstancias, son pocas las familias de todos los colectivos de población que no se han encontrado con alguno de sus miembros afectados, y cuya situación económica ha sido agravada.

Cada día, la tasa de desempleo va incrementándose y por supuesto, esto también nos afecta a las diferentes entidades, organizaciones y/o empresas que nos dedicamos a favorecer la inserción laboral, especialmente aquellas que luchamos por favorecer la empleabilidad de colectivos vulnerables, en nuestro caso, de personas con algún tipo de discapacidad.

¿Cómo nos está afectando esta excepcional situación del Covid-19?

El primer reto al que nos hemos tenido que enfrentar es al cambio de nuestra metodología. Nuestra principal función es atender de forma presencial y personalizada a cada una de las personas que solicitan nuestros servicios para guiarles en su búsqueda activa de empleo, favoreciendo así unas mejores habilidades y cualidades hacia el mismo, hasta, en definitiva, conseguir su inserción en el mercado laboral.

Además de visitar las empresas que componen el mercado de nuestra provincia, para de igual forma, sensibilizar y asesorar sobre la contratación de personas con discapacidad en diferentes puestos de trabajo.

Debido al estado de alarma esta parte de nuestro trabajo ha tenido que ser sustituida por vías telemáticas. Respecto a esto, también hemos tenido problemas, ya que era difícil concertar citas con empresas puesto que muchas de ellas estaban cerradas, otras muchas tenían una gran incertidumbre hacia su futuro y está claro, que mucho menos pensar en contrataciones cuando la mayoría de ellas tenía que realizar ERTES incluso despidos definitivos en su plantilla.

Con nuestros beneficiarios igualmente está siendo complejo el uso de las

¿Cómo afecta la crisis del Coronavirus a nuestro SIL y a los beneficiarios del mismo?

Opinan nuestras técnicas de empleo



Técnicas de empleo del SIL / MJG

vías telemáticas, ya que la mayoría de ellos no tienen suficiente manejo con las TICs.

Tras esto, la mayoría de las personas que componen nuestra bolsa de empleo, tiene patologías que suponen un alto riesgo ante esta nueva enfermedad, por lo que, si ya es difícil habitualmente conseguir puestos óptimos que puedan desempeñar, el nivel de miedo ante este virus, complicaba aún más sus posibilidades de inserción.

En definitiva, nos hemos encontrado con adversidades muy relacionadas en lo que a inserción laboral se refiere. Cierre de empresas, incertidumbre de las mismas, escasez de ofertas de empleo, miedo de nuestros usuarios/as...

¿Qué hemos hecho para hacerle frente?

A pesar de estas complicaciones en nuestro ámbito, ninguna de nosotras nos hemos rendido y hemos estado día tras día intentando mejorar la metodología de nuestro trabajo y poder conseguir ciertas oportunidades dentro del caos que ha supuesto esta situación de crisis.

Durante estos meses desde casa, hemos continuado realizando nuestras funciones habituales gracias al uso de "video-llamadas" entre otros recursos digitales.

Estas funciones como sabes se basan en:

Atención a personas usuarias de nuestro servicio, actualización de currículos y/o seguimientos generales, para que no pierdan ninguna oportunidad laboral. En base a esto, proporcionamos información sobre formación on-line

para que nuestros usuarios/as aprovechen la situación y mejoren su CV.

Por su parte, hemos intentado resolver dudas que han surgido tras esta crisis (bajas, ERTES, trámites telemáticos, formación on-line...) y derivado a otras entidades colaboradoras en caso de no haber podido ayudar lo suficiente.

Además, hemos intentado mantener la calma de aquellas personas que nos llamaban con situaciones más complicadas, proporcionándoles un apoyo extra. Esto sucede, gracias al vínculo que sea crea y del que hemos hablado en otras ocasiones, del trabajo fruto de muchos años atrás y el cual es una base fundamental de nuestro trabajo.

Respecto al trabajo con el entorno empresarial, de igual manera que con las personas beneficiarias de nuestro servicio, es necesario crear y mantener una relación óptima, puesto que son indis-

pensables para nuestro buen funcionamiento. Por ello, cada día contactamos con empresas de todos los sectores vía telemática para que sepan que seguimos en activo, conozcan nuestros servicios y poder así, cubrir todas las necesidades que tengan en referencia al ámbito de la discapacidad y el empleo.

Dentro de esa línea consideramos relevante que sepas, que incluso hemos gestionado y conseguido inserciones durante estos duros meses.

Nuestra conclusión como técnicas de empleo del SIL de Oretania CR es que a pesar de las dificultades que podamos ir encontrando a lo largo de este camino que es la búsqueda de empleo digno para personas con discapacidad, no hay que perder la esperanza y luchar por nuestras metas. El trabajo en equipo, la perseverancia y la motivación son parte fundamental de nuestra estrategia y metodología.

Confiamos en conseguir el máximo número de contrataciones posibles durante este 2020, cumpliendo los objetivos que nos propusimos a inicios de año.

Para finalizar, queremos transmitir este mensaje a todas las personas que están y/o han sufrido en su piel, la crisis del coronavirus: ¡Juntos conseguiremos salir adelante!

SIL (Servicio de Intermediación Laboral de Oretania CR)

Eva@oretaniaciudadreal.es

673 598 114

Leticia@oretaniaciudadreal.es

691 361 243

Web: www.oretaniaciudadreal.es

Redes: @OretaniaCR



Firat Dogan es un joven de 22 años originario de Turquía. Estudiante de Ingeniería Mecánica en la Universidad Ondokuz Mayıs, paralizó sus estudios para llevar a cabo su actividad de voluntariado en España. Entre sus aficiones están deportes como el vóleybol o el tenis de mesa. Otras de sus pasiones son el teatro o tocar instrumentos como la guitarra.

MJG /CG/ CIUDAD REAL

¿Qué me puede decir de Servicio Europeo de Voluntariado?

El mundo está lleno de jóvenes que quieren hacer cosas buenas. Quieren hacer cosas útiles no solo en la región en la que viven, sino también en todos los lugares donde pueden ir. Sin embargo, debido a las oportunidades insuficientes, algunos jóvenes lamentablemente tienen dificultades para viajar de un país a otro. El servicio voluntario europeo es un programa exitoso que hace que estos jóvenes sean más efectivos en el mundo. Además de las contribuciones proporcionadas, se satisfacen las necesidades básicas de los jóvenes voluntarios. Por lo tanto, los jóvenes viajan a otros países y pueden realizar sus actividades de voluntariado en muchas áreas.

¿Qué puede contarnos del proyecto de LERNU en el que está participando?

Creo que es una necesidad primaria encontrar soluciones a la discapacidad. Con este fin, me parece muy importante desarrollar nuestra empatía. El proyecto LERNU reúne a personas con discapacidad y jóvenes voluntarios, sirviendo exactamente este sentimiento de empatía. Trabajar con personas con discapacidad brinda una gran oportunidad para mi desarrollo en todos los sentidos. Como estudiante de ingeniería mecánica, sé que esto es un deber humano, aunque está fuera de mi campo. Estas oportunidades que ofrece el proyecto LERNU realmente tienen un lugar especial para mí. Me gustaría agradecer a todos los que contribuyeron al proyecto LERNU por hacerme sentir beneficioso para la humanidad. Espero que inspire a muchas personas y ayude a muchas personas a ser voluntarias en el futuro.

¿Qué puede contarnos de su experiencia en España antes de que se decretase el Estado de Alarma?

Como se sabe, COVID-19 ha sido efectivo en todo el mundo y desafortunadamente causó la muerte de muchas personas y aún continúa. Por este mo-

tivo, se declaró una alarma en España por razones de seguridad y tuvimos que quedarnos en casa durante mucho tiempo. He aprendido mucho desde que vine a España, donde vivo durante aproximadamente un año. Aunque estuve preocupado por el comienzo del proceso de venir a un país donde no tengo ninguna información sobre su cultura, estoy realmente feliz ahora. Desde el día que llegué, vi que hay una fiesta casi todos los días en España y que la gente es muy divertida y colorida. Esto no es como festivales y carnavales en Turquía. Aunque estaba un poco sorprendido por esto, me hizo muy feliz. La calidez y la amabilidad de las personas también fueron muy efectivas para el proceso de adaptación. Aunque será muy difícil irme después de que termine mi proyecto, espero volver en el futuro.

¿Cómo está viviendo el confinamiento?

Desde el inicio de la situación de alarma, tuvimos que quedarnos en casa durante unos dos meses. En este caso, decidimos actuar sabiendo que las personas nos necesitan y ejecutar nuestro proyecto a través de la educación a distancia en el hogar. Por supuesto, con la cuarentena, muchos hábitos han cambiado en nuestra vida diaria. Enriquecimos nuestras vidas con nuevas alternativas como deportes en casa, aprender cosas nuevas y mejorarnos a nosotros mismos.

ENCUENTRO CON FIRAT DOGAN, DEL SERVICIO VOLUNTARIO EUROPEO

“Trabajar con personas con discapacidad brinda una gran oportunidad para mi desarrollo en todos los sentidos”



sonas con discapacidad. Creo que estas iniciativas son muy inadecuadas. No solo en Turquía, y en España, todo el mundo debería apoyar a las personas con discapacidad. Varios centros de rehabilitación en Turquía sirven para este propósito. Aunque es un poco difícil para todas las personas con discapacidad llegar a estos centros, los estudios están mejorando día a día. Espero que podamos asegurarnos de que todas las personas con discapacidad puedan beneficiarse de estos centros en el futuro cercano.

¿Cómo cree que repercutirá el Covid-19 y sus consecuencias en las personas con discapacidad?

La mayoría de nosotros tenemos que estar ocupados con el arduo trabajo que trae nuestra vida diaria. Pero cerrar la casa de repente detuvo esta vida activa. Por supuesto, muchos cambios tuvieron lugar en nuestras vidas. Muchos hábitos como los alimenticios, los patrones de sueño y los del trabajo han cambiado. En mi opinión, hay algunos aspectos positivos de esta cantidad de daño. Por ejemplo, factores como que el humano se vuelve un poco más internalizado y alcanza las profundidades de su alma. Creo que nos da la oportunidad de conocernos mejor a nosotros mismos.

¿Qué diferencias observa entre la sociedad y la discapacidad en España y la sociedad y la discapacidad en Turquía?

España y Turquía aplicamos políticas diferentes a la vida de las personas con discapacidad, pero no puedo decir que sea muy diferente. Algunas de las diferencias básicas que puedo citar son que, considerando que los españoles tienen más población anciana y con discapacidad, puedo decir que la sociedad y las personas con discapacidad tienen relaciones más estrechas. Las personas con discapacidad a menudo no son muy aficionadas a ingresar en la sociedad en Turquía. Creo que es posible vincular esto con la insuficiencia social y la población. Entre España y Turquía continuará estableciéndose un flujo de información eficiente para proporcionar calidad de relación entre los dos países, creo. Estoy seguro de que esto será muy beneficioso para las personas con discapacidad. Vine a España y serví para esto y estoy orgulloso de ello.

¿Qué puede contarnos de Turquía y el Covid-19?

Con la pandemia de COVID-19 influyendo en todo el mundo, la vida se ha detenido. Lamentablemente, la situación no es muy diferente en Turquía. Aunque la propagación del virus ha llevado algo de tiempo, desafortunadamente, tiene un impacto muy negativo en el estado. Me entristece mucho saber que las cosas que extraño y hago constantemente no volverán a ser las mismas durante mucho tiempo cuando vaya a mi país. Espero que superemos esta epidemia como mundo lo antes posible.

¿Pensaba que la pandemia iba a llegar a España en estas dimensiones?

A decir verdad, pensé que la gerencia y las personas estaban preparadas por si el virus COVID-19, que causó una gran destrucción en Italia antes de España, llegaba a ésta. Desafortunadamente, hoy no enfrentamos una imagen que cumple con mis expectativas. Aunque hemos sobrevivido en gran medida, causó un daño enorme. Amo España, esta situación realmente me molestó.

¿Cómo es el estado actual de la discapacidad en Turquía?

Aproximadamente mil millones de personas con discapacidad viven en el mundo. Y sí, e Turquía se llevan a cabo acciones para facilitar la vida de las per-



Firat Dogan, voluntario procedente de Turquía/ CLM ACTIVA

¿Cree que la pandemia del Covid-19 hace crecer interiormente a las personas, madurar y ser más humanos?

El hecho de que muchas personas muestren un comportamiento depresivo durante esta epidemia muestra que causó una importante presión psicológica. En este caso, creo que hay dos grupos de personas, las que pasan su tiempo libre usando las redes sociales y las que trabajan para mejorar con los cursos en línea. He observado que las personas que dedican solo el día a las redes sociales se aburren más rápidamente en este proceso y viven una vida que se convierte en una vida de rutina. Pero creo que las personas que llenan sus días con actividades como cursos en línea y deportes en casa son más felices.

¿Cuál es su opinión de nuestra entidad ORETANIA CIUDAD REAL?

ORETANIA CIUDAD REAL tiene un lugar muy especial para mí. La razón principal por la que es tan especial es que ayuda a las personas con discapacidad sin ganancias, de forma gratuita. Si miro a otras compañías, veo que hay muy pocas personas que trabajan para personas con discapacidad. Además, lidera la participación del proyecto erasmus y la obtención de experiencias importantes para jóvenes de diferentes países. Es una tarea importante para mí decir que ORETANIA CIUDAD REAL es una institución ejemplar, tanto en España como

en mi país. Al hacer esto, puedo llegar a más personas con discapacidad y permitir que las instituciones cambien sus políticas en esta dirección. Gracias por todo ORETANIA CIUDAD REAL.

Ha realizado tareas de voluntariado en diferentes áreas de la entidad. ¿Qué destacaría de cada una de ellas?

La compañía tiene muchos programas y áreas relacionadas con personas con discapacidad. Para mí, cada área en la que he participado ha sido una experiencia diferente. Cada uno es un ejemplo de un esfuerzo por hacer que la vida de las personas con discapacidad sea muy valiosa.

¿Qué opina del recurso CADF VICENTE ARANDA?

CADF VICENTE ARANDA es un lugar donde siento las emociones más intensas y me siento muy feliz. Es el lugar donde trabajar directamente cara a cara con personas con discapacidad. Hay personas especiales, amorosas que viven allí. Un pequeño toque en su vida nos hace a ellos y a nosotros muy felices. Me gustaría agradecerles a todos por enseñarme mucho. El proceso de mi proyecto terminará pronto y tengo que regresar a mi país, pero espero volver de nuevo lo antes posible.

¿Qué espera de esta experiencia en los meses que aún le quedan en España?

Realmente me entristece saber que he llegado al final de mi proyecto en el que he estado durante aproximadamente un año. Aunque tengo poco tiempo por delante, estoy muy emocionado de saber que aprenderé mucho. Estar en un proyecto que cambió mi vida de principio a fin, me hizo sentir especial todo el tiempo. En este corto tiempo, continuaré mi vida aquí sabiendo que mejoraré mi idioma y agregaré más aprendizajes.

¿Cómo se pueden difundir los conocimientos del voluntariado en la sociedad?

Es posible difundir esto a través de varios medios de comunicación. Las formas de comunicación como la televisión, los periódicos e internet son muy efectivas. Para garantizar que la comunicación sea efectiva, será más efectivo implementar y realizar actividades manteniendo el factor humano en primer plano. Sé que cuando las personas prueben este sentimiento, no podrán rendirse nuevamente. Creo que las actividades de voluntariado deberían comenzar desde la infancia. Necesitamos explicar cuán beneficioso es el voluntariado para nuestros hijos, para las personas, los animales y la naturaleza. Pero lo importante es que primero necesitamos saber cómo ser voluntarios. Co-

mencemos a hacer un favor sin esperar una respuesta para hacer un mundo mejor, para proteger el futuro, para hacer felices a las personas.

¿Animaría a más jóvenes a hacer voluntariado en nuestra entidad? ¿Qué les diría?

Cuando hay innumerables personas que quieren ser voluntarias, es imposible no recomendar una institución como ORETANIA CIUDAD REAL. Siempre debemos ser partidarios de una institución que emprenda una tarea tan valiosa.

¿Y cuál es el mensaje que les lanzaría a las personas con discapacidad?

Creo que las diferencias son las mayores riquezas. Vivir esto sabiéndolo hace que las personas se sientan felices. Nuestras diferencias nunca deberían ser un obstáculo. Todos enfrentamos dificultades en la vida. Todos realizamos nuestro mejor esfuerzo para evitar esas dificultades y prevalecer. Lo importante es tener a alguien que nos ayude en este proceso y obtener fuerza de ellos. Siempre estaremos contigo. Todos necesitamos el apoyo mutuo. Mantenerse fuerte. Si te caes, todos caemos. Porque existimos el uno con el otro. Y esta existencia durará para siempre.



ORETANIACR empieza a participar en el programa AYO

Accesibilidad en entidades con participación juvenil

CG / CIUDAD REAL

El panorama asociativo se encuentra en un contexto en el que los programas de apoyo para la inclusión de personas con discapacidad, un 4% del total de participaciones anuales registradas por el Fondo Social Europeo (FSE). A pesar de ello, desde nuestra experiencia con jóvenes con discapacidad, se puede observar que el porcentaje de jóvenes con discapacidad envuelto en este tipo de actividades es aún más reducido debido a la falta de preparación de las entidades y a la formación de los trabajadores juveniles.

Por ello, ORETANIA Ciudad Real se ha embarcado en un proyecto consistente "en una alianza estratégica, donde compartiremos buenas prácticas en accesibilidad en organizaciones juveniles" afirman la entidad ciudadrealeña. Tras éste, "llevaremos a cabo un análisis que se verá reflejado en una guía posterior de los aspectos a evaluar", indican desde la organización. El objetivo final es hacer las entidades juveniles europeas más accesibles. "Con ello pretendemos dar respuesta a la necesidad de acciones encaminadas a mostrar, concienciar y/o sensibilizar a la sociedad en general sobre determinados aspectos, situaciones y momentos de la vida en la que se vulneran derechos fundamentales de los jóvenes con discapacidad".

¿Qué objetivos persigue?

Los objetivos de este proyecto son desarrollar e implementar una metodolo-



gía de buenas prácticas de accesibilidad, a través de la cooperación y la ejecución de iniciativas conjuntas entre entidades juveniles europeas, para así promover las capacidades de los trabajadores en el ámbito de la juventud y del empleo juvenil.

Asimismo, con AYO "pretendemos apoyar a los trabajadores en el ámbito de la juventud, en el desarrollo e intercambio de métodos efectivos que alcancen a los jóvenes con discapacidad".

Por último, pero no menos importante, los participantes buscan "sensibilizar a la sociedad en general sobre determinados aspectos, situaciones y momentos de la vida en la que se vulneran derechos fundamentales de los jóvenes con discapacidad".

¿Quién está involucrado?

Los participantes implicados en el proyecto son tanto trabajadores de organizaciones donde participen jóvenes con o sin discapacidad, como jóvenes involucrados en las actividades de las organizaciones. La participación se lleva a cabo de manera directa e indirecta. Por

un lado, están aquellos participantes que interactuarán de manera directa con el equipo de trabajo del proyecto y por otro, entidades participantes asociadas de manera indirecta. Los socios directos del proyecto son **RightChallenge(Portugal), Society in Progress (Grecia), Asociatia Ced Romania Centrul De Excelenta Prin Diversitate (Rumanía), Valjevikens folkhögskola(Suecia) y Oretania CR(España).**

¿En qué consiste AYO?

Las actividades a desarrollar se basarán en el estudio, el análisis y la determinación de los principales factores de accesibilidad de las organizaciones que trabajan con jóvenes; el análisis de buenas prácticas observadas, la confección de un ideario de procedimiento adecuado; y por último en la difusión del estudio y la determinación de las medidas para evitar la exclusión social de los jóvenes con discapacidad.

Los resultados esperados durante y una vez finalizado el proyecto se traducen en una mayor participación de los jóvenes con discapacidad en las entidades

juveniles a través de una mejora en la calidad y transparencia de las mismas, posibilitando una mayor participación de este grupo social y ampliando las aptitudes de los trabajadores juveniles.

"Con este proyecto, pretendemos llegar a entidades juveniles, personal de entidades públicas y privadas en el ámbito social y en general a los ciudadanos europeos interesados en la labor social para ofrecer nuevos horizontes futuros a los jóvenes con discapacidad", prosiguen.

El programa : Erasmus+ Ka2 Asociaciones estratégicas

Las asociaciones estratégicas, dentro del marco de los proyectos Erasmus+, ofrecen la oportunidad a las organizaciones que trabajan en los ámbitos de la educación, la formación y la juventud, así como a las empresas, las autoridades públicas y las organizaciones de la sociedad civil activas en diferentes sectores socioeconómicos, de cooperar con la finalidad de poner en marcha prácticas innovadoras que conduzcan a una enseñanza, formación y aprendizaje de alta calidad, el empleo juvenil, y la modernización institucional e innovación social.

Erasmus+ ofrece una gran flexibilidad en cuanto a las actividades que las organizaciones pueden poner en marcha. Por ello, las asociaciones estratégicas pueden perseguir los objetivos políticos, retos y necesidades de varios de los ámbitos implicados en Erasmus+, o específicamente en un solo ámbito.

Nace 'SensiComics'

Campaña de sensibilización de los voluntarios europeos de ORETANIACR

CG / CIUDAD REAL

Los voluntarios del Cuerpo Europeo de Solidaridad de ORETANIA Ciudad Real han lanzado en el último mes la campaña de sensibilización 'Sensicomics'. Una iniciativa con la que pretenden apoyar los fines sociales de la entidad.

El grupo ha trabajado en esta iniciativa poniendo como marco las barreras físicas y sociales que siguen limitando a la sociedad. "Combatiendo las barreras sociales podre-

mos avanzar para que las barreras físicas se obvian en un futuro en el que se piense en un bien común a la hora de educar, edificar y vivir; sin excluir a ninguna persona en la sociedad, permitiendo así ejercer plenamente sus derechos fundamentales a todas las personas", afirman desde la entidad.

En este sentido, ORETANIA Ciudad Real ha enfocado sus proyectos de voluntariado en dos objetivos principales: sensibilizar sobre la discapacidad y la exclusión social, y fo-



mentar las aptitudes de los jóvenes europeos con y sin discapacidad por una sociedad de respeto. "Las actividades apoyadas por los voluntarios pretenden apoyar esa sensibilización y difusión, para ello realizarán posters de sensibilización y promoverán la misma en recursos digitales".

No obstante, la primera campaña lanzada ha sido 'SensiComics' que pretende dar a conocer las necesidades de las personas con discapacidad y empoderar a todos a seguir luchando por una sociedad inclusiva, sin limitaciones autoimpuestas o barreras invisibles.

Objetivos

Los objetivos principales son informar a la población sobre los recursos existentes para las personas con discapacidad; formar e informar sobre las necesidades y los recursos para la inclusión de las personas con discapacidad; actualizar los conocimientos en referencia a la discapacidad, suprimiendo mitos, y generando empatía y comprensión de las necesidades de los demás; mejorar el nivel de sensibilización social hacia los valores del respeto, la empatía y la igualdad y fomentar un espíritu de colaboración y participación en las actividades inclusivas, evitando la generación de agrupaciones según las capacidades individuales de las personas.

El programa: El Cuerpo Europeo de Solidaridad

El Cuerpo Europeo de Solidaridad es una nueva iniciativa de la Unión Europea cuyo objetivo es crear oportunidades para que los jóvenes trabajen como voluntarios o colaboren en proyectos —en sus propios países o en el extranjero— que beneficien a comunidades y ciudadanos de toda Europa.

Los jóvenes que participen en el Cuerpo Europeo de Solidaridad aceptarán y defenderán sus objetivos y principios. Haciendo referencia al objetivo del cuerpo de Europeo de Solidaridad, construir una sociedad más integradora, apoyando a las personas vulnerables y respondiendo a los retos sociales.

Oretania Ciudad Real como ONG centrada en la integración sociolaboral de las personas con discapacidad, coincidimos en la tarea de construir una sociedad más inclusiva en la que se apoyen a las personas más vulnerables. "Además de generar conciencia social con estos proyectos, y en concreto con esta campaña, pretendemos promover una juventud más preparada e involucrada con nuestra comunidad", concluyen.

ORETANIA CR dispone de una impresora 3D para mejorar la autonomía de las personas con discapacidad

Gracias a la subvención conseguida por la Convocatoria 'Santander Ayuda' de la Fundación Santander



Adaptaciones realizadas con la impresora 3D / CLM ACTIVA



Adaptaciones realizadas con la impresora 3D / CLM ACTIVA

MIG / CIUDAD REAL

El proyecto 'Nuevas Dimensiones de Autonomía' que ORETANIA Ciudad Real presentó hace unos meses a la convocatoria 'Santander Ayuda' de la Fundación Santander ha resultado beneficiario, con lo que la entidad, ha conseguido la aportación para la compra de una impresora 3D, de la que ya dispone y con la que pretenden "realizar adaptaciones para las personas con discapacidad de la provincia de Ciudad Real".

En concreto, el objetivo de dicho proyecto es crear y distribuir impresiones 3D para apoyar a algunos usuarios de aquellas entidades que trabajen por la inclusión de las personas con discapacidad en la provincia. "Con estas impresiones pretendemos hacer más accesible e inclusivo el día a día de las personas que tienen limitaciones en el uso de determinados objetos, tales como cubiertos, mobiliario, nuevas tecnologías, herramientas de escritura, o cualquier otro objeto que suponga una limitación en su día a día para viajar, trabajar o disfrutar de su tiempo libre".

ORETANIA Ciudad Real quiere con ello facilitar y mejorar la calidad de vida de las personas con limitaciones en la movilidad de la provincia de Ciudad Real.

¿Qué es la impresión 3D?

Aunque impresión 3D es el nombre más común, a esta tecnología también

se le llama Fabricación Aditiva. Su nombre internacional es "Additive Manufacturing" (AM) y consiste en la manipulación de material impreso capa a capa, de abajo a arriba, hasta crear una forma sólida y tridimensional. Como su nombre indica, se "añaden" capas de material de una forma muy precisa, para finalmente fabricar a la perfección la pieza que previamente ya se ha diseñado. El resultado es una pieza única hecha de forma rápida, resistente y efectiva.

La impresión 3D nos ofrece múltiples materiales con los que fabricar las piezas o formas deseadas. Del mismo modo, también existen técnicas muy diversas de fabricación aditiva, siempre en función de la utilidad que vaya a tener la nueva pieza.

Ventajas

Entre sus ventajas se puede destacar que la impresión 3D ofrece la posibilidad de crear piezas con formas geométricas complejas, irregulares, con vaciados interiores, curvas... Además, esta complejidad y personalización en las piezas no encarece el proceso de impresión, lo que ofrece la posibilidad de crear piezas únicas y distintas entre ellas sin aumentar el coste final de fabricación.

Asimismo, comparadas las técnicas de fabricación tradicionales, la impresión 3D reduce el tiempo de los procesos de fabricación, siendo una técnica ágil y

efectiva. Dada su posibilidad de realizar formas y piezas huecas, la impresión 3D ofrece un producto final mucho más ligero, circunstancia que beneficia claramente al colectivo de personas con limitaciones funcionales. Del mismo modo, las piezas pueden ser multi-material, es decir, existe la posibilidad de realizar una única pieza con más de un material, con ello se pueden abastecer las necesidades de las personas con discapacidad, relacionadas sobre todo con el peso y la resistencia en un mismo objeto.

Finalmente destacar que este tipo de impresión ofrece productos ergonómicos y sostenibles, y en ellos existe la posibilidad de crear varios mecanismos o piezas muy distintas durante una misma impresión.

El Estado de Alarma ha demostrado que este tipo de tecnología es muy útil, pues, gracias a ella se han fabricado múltiples tipos de material de protección. Ahora, ORETANIA Ciudad Real quiere aprovechar todas las oportunidades que ofrece, en beneficio de las personas con discapacidad.

La convocatoria 'Santander Ayuda' de la Fundación Santander tiene el objetivo de apoyar a entidades sin ánimo de lucro en la puesta en marcha de proyectos sociales a nivel local que persigan mejorar la calidad de vida de personas en situación de vulnerabilidad.

La acción formativa de ORETANIA-CR continúa sin fecha segura de reinicio

Aún quedan plazas disponibles, consúltanos en administración@oretaniaciudadreal.es

MJG / DAIMIEL

Con motivo del estado de alarma decretado por el gobierno y de las medidas de prevención y contención que se fueron llevando a cabo los días previos a dicha declaración, Oretania Ciudad Real se vio obligada a aplazar el curso 'Operaciones de Grabación y Tratamiento de Datos' que tenía planificado iniciar en marzo.

Este aplazamiento, ha obligado al equipo responsable del mismo a modificar el cronograma que previamente tenía pautado. Y en la actualidad, para su reinicio, espera instrucciones concretas de la Consejería de Economía, Empresas y Empleo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, así como las instrucciones y medidas de seguridad que tendrán que llevarse a cabo en el mismo.

Esta oferta formativa está dirigida preferentemente a personas con discapacidad. El potencial alumnado debe ser además una persona desempleada y estar inscrita en cualquier oficina de empleo de Castilla-La Mancha. Asimismo, al otorgar un certificado de nivel 1, el alumnado no debe estar en posesión del título de graduado en ESO, ni superior.

Por ello, se quiere recordar que el proceso de selección aún continúa abierto, habiendo plazas disponibles. "El objetivo es que el máximo número de alumnos tengan ese requisito formativo mínimo". Posteriormente, esos potenciales alumnos, de forma interna, tendrán que aprobar las pruebas de acceso. "Que-

remos informar que los reservas que actualmente tenemos de nivel 2 sólo podrían acceder si no existiera gente suficiente de nivel 1", explican los técnicos del Grupo Akd-cr Respuestas Formativas. Para cualquier tipo de duda y/o información al respecto del mismo, Oretania Ciudad Real ha puesto a disposición de los potenciales usuarios su mail: administración@oretaniaciudadreal.es.

'Operaciones de Grabación y Tratamiento de Datos' es uno de los cursos con más aceptación. Con 370 horas lectivas y 120 horas de prácticas en empresas, esta acción formativa vuelve a Oretania Ciudad Real, para que las personas con discapacidad desempleadas y sin estudios puedan conseguir un certificado de profesionalidad de nivel 1.

Esta acción formativa tiene como objetivos que el alumnado aprenda a realizar operaciones de grabación de datos, así como transcribir, reproducir y archivar la información y documentación requeridas en tareas administrativas y de gestión, de acuerdo con las instrucciones, la normativa y los procedimientos establecidos, de forma coordinada y con criterios de calidad, productividad, seguridad y respeto al medio ambiente.

En este sentido, el curso consta de cuatro módulos formativos: Grabación de datos (90 horas); Tratamiento de datos, textos y documentación (150 horas); Reproducción y archivo (120 horas) y un último módulo de Inserción laboral, Sensibilización medioambiental e Igualdad de género (10

horas). Con esta apuesta enmarcada dentro del Plan de Formación 2020, la Federación Provincial, tiene como principal objetivo que las personas con discapacidad aprendan y puedan ser competentes en los retos que el futuro les depara. En este sentido, el curso da acceso a puestos de trabajo como operadores-grabadores de datos en ordenador, au-

xiliar de oficina, auxiliar de archivo, operador documental y auxiliar de digitalización.

Cofinanciación

El curso, cofinanciado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y el Ministerio de Trabajo y Economía Social, tendrán lugar en las instalaciones de ORETANIA CIUDAD REAL en Daimiel, pretendiéndose impartir en horario matinal.

"Además, esta acción formativa está abierta a toda la ciudadanía de la provincia, ya que como viene siendo habitual, esta modalidad de formación tiene la posibilidad de beneficiarse de becas por transporte, discapacidad, y conciliación familiar", finalizan desde la organización.

CURSO GRATUITO

Incluye beca de transporte + discapacidad y posibilidad de otras ayudas familiares

CP. OPERACIONES DE GRABACIÓN, TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS

Certificado de Profesionalidad de Nivel 1 (Dirigido a DESEMPLEAD@S SIN ESTUDIOS)
Se priorizarán personas con discapacidad que superen prueba de selección

En Daimiel



Capacitad@s para trabajar



Nº CURSO: FPTD/2019/013/136
Duración: 370h
Prácticas en empresa: 120 h
PRÓXIMO COMIENZO



ORETANIA CR
Aula de Formación
Travesía de las Tercias 4
Daimiel (C.Real)

COFINANCIA






Consejería de Economía, Empresas y Empleo de la JCCM



www.oretaniaciudadreal.es
Inscripciones en:
empleoyformacion.jccm.es
o llámanos por teléfono al
926 85 49 28 / 926 26 00 01



Castilla-La Mancha



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



SEPE

CENTRO COLABORADOR



ORETANIA CIUDAD REAL

¡NUEVOS CURSOS INTENSIVOS DE INGLÉS! B1 Y B2 NUEVO MÉTODO BBLEARNING



1

COMIENZO EN JUNIO / FIN EN DICIEMBRE

250 horas con posibilidad de acceso a la convocatoria oficial extraordinaria de los exámenes oficiales Trinity College London

2

MODALIDAD TELEFORMACIÓN #ENCASA

Plataforma de acceso 24 horas/ 7 días a la semana

Proyecto Grupo AKDcr : blablaenglish/bblearning

Libertad total - trabaja el curso cuando, donde y como quieras

3

ESTUDIO DE NIVEL + 1 HR SEMANAL DE SPEAKING CON TU TUTORA

Mari Cruces Jimenez Alcázar- Filóloga Inglesa con 10 años de experiencia en la enseñanza del Inglés y preparación de exámenes oficiales

4

CUOTA MENSUAL DE 29 €

Primer mes 65 € Incluye (Contenidos del Nivel B1/B2, Acceso a la plataforma + matrícula + mensualidad junio)

**+INFO WWW.GRUPOAKD.COM
/PROGRAMAS ACTIVOS**

RESERVAS DE PLAZA EN EL TLF. 605 88 95 95
O BIEN A TRAVÉS DE LA WEB.

Purificación Donate es presidenta de la Asociación de Lupus de Castilla-La Mancha. Trabajadora incansable por visibilizar la patología que parece, el lupus, Donate ha sido una de las afectadas por el Covid-19. Su fortaleza, como la de otros muchos pacientes con este tipo de patologías, poco frecuentes y en muchos casos invisibles, le ha hecho superar la pandemia desde casa.

MJG / Ciudad Real

Pongámonos en antecedentes. ¿Cómo y cuándo le diagnosticaron Lupus?

Me lo diagnosticaron en el año 1996, después de hacerme varias pruebas diagnósticas.

¿Cuándo y por qué decidió crear o formar parte de Alman?

Un amigo me informo de que había unas jornadas sobre Lupus en hospital, y después nos unimos varias personas de las que estuvimos en las jornadas y fundamos la asociación.

Con respecto al lupus ¿Cómo se encuentra a día de hoy?

Gracias al tratamiento estoy estable.

Centrémonos ahora en el Covid-19. ¿Qué síntomas ha tenido?

Tos, dolor de garganta, falta de aire, pérdida de olfato y gusto, dolores abdominales muy fuertes y un cansancio muy extremo.

¿Qué tratamiento le pautaron?

Paracetamol cada seis horas y un inhalador dos veces al día.

¿Qué medidas de higiene y aislamiento tuvo que establecer?

Tuve que estar en cuarentena en casa, sin salir y constantemente tenía que desinfectar toda mi casa con agua y lejía.

¿Cómo fue el seguimiento médico?

Principalmente a través del teléfono.

¿Se puede decir que le han dado el alta?

Sí.

“Los tratamientos inmunosupresores con los que se trata el lupus contribuyen a coger todo tipo de infecciones, incluido este virus”



Imagen de archivo Purificación Donate con Pasión Vega / CLM ACTIVA

cómo nos sentimos, y cómo nuestra enfermedad nos afecta.

¿Cómo está actuando en la desescalada? ¿Saldrá pronto a la calle o ha salido ya?

No, seguiré con el aislamiento puesto que la enfermedad no ha terminado, sigue igual que antes, saldré lo justo, pues todavía hay mucho peligro de contagio.

¿Qué ha aprendido con todo esto?

Que el ser humano es insolidario y egoísta por naturaleza.

¿Qué recomendaría a la ciudadanía en esta desescalada?

Que siguiera con el aislamiento, pues el virus sigue y es muy peligroso, lo único que ha pasado es que se han descongestionado un poco los hospitales.

Creo que deberíamos ser conscientes y pensar que los sanitarios deben descansar y recuperarse de tanto estrés y trabajo que han tenido, por lo que en vez de tanto aplaudir, sería mejor quedarnos en casa, los ayudaríamos más, porque no nos contagiáramos y les dejaríamos descansar. Por ejemplo, pediría que al ir a la compra lo hiciéramos con conocimiento. No hace falta ir todos los días a comprar, se puede hacer una compra grande y estar semanas sin tener que salir, y así no pondríamos en peligro a nadie.

¿El Covid-19 nos va a hacer más humanos?

No, se nos olvida pronto y seguiremos igual.

¿Qué mensaje de apoyo lanzaría a las personas con discapacidad en estos tiempos?

Pues que sigan las recomendaciones de sus médicos especialistas, que se protejan y cuiden mucho.

¿Cree que el hecho de tener lupus ha ayudado y a la vez agravado el proceso de la padecer el Covid-19?

Pues el lupus ni agrava ni ayuda, pero como parte del tratamiento para tratarlo son medicamentos inmunosupresores, eso sí puede ayudar a coger todo tipo de infecciones y virus.

¿Cómo ha llevado el confinamiento?

Las personas con lupus necesitamos descansar mucho, entonces no ha sido muy distintos a lo que normalmente hacemos en nuestra vida cotidiana.

Muchas personas con discapacidad no han sentido cambios en el confinamiento porque su vida diaria es una “clausura” por unas circunstancias u otras. ¿Ha sido su caso?

Sí, para mí, el tener que descansar es fundamental, por mi enfermedad

siempre estoy cansada, fatigada y me cuesta mucho hacer las cosas, tengo que hacerlas de poco en poco, no me supone mucho problema, es lo que suelo hacer a diario.

¿Cree que esta pandemia ayudará a que los ciudadanos vean o hayamos visto ese tipo de situaciones y nos tornemos más solidarios con el colectivo de personas con enfermedades crónicas y/o discapacidad?

No, por desgracia, cuando se termine la pandemia a la gente se le olvidará muy pronto y seguiremos igual, y más con la enfermedad del Lupus, que es una enfermedad invisible para todos, menos para los que lo padecemos y sufrimos, nadie cree que estemos enfermos, pues el dolor, no se ve, un riñón enfermo, no se ve, un corazón enfermo, no se ve, etc., nuestro aspecto no es acorde con

CASTILLA LA MANCHA
ACTIVA

Búscanos en la web:

www.castillalamanchaactiva.es



CLM Activa / CIUDAD REAL

Problemas neurológicos, erupciones cutáneas, fatiga extrema, problemas renales, artritis, sensibilidad al sol... Ese es el día a día de muchos enfermos de lupus, una enfermedad crónica autoinmune que padece el 0,23% de la población española (la mayoría, mujeres) y que actualmente no tiene cura. Para recordar esa realidad invisible, se ha celebrado el pasado 10 de mayo el Día Mundial del Lupus, en el que organizaciones de todo el planeta trabajan para aumentar la sensibilización social y el reconocimiento del lupus como un problema significativo de salud pública. También en la región, a través de Alman, la Asociación de Lupus de Castilla-La Mancha se conmemoró el día.

Con esta celebración se llama también la atención sobre la necesidad de recursos para hacer frente a la enfermedad. Así, se solicita mejorar los servicios de salud para los afectados, fomentar la investigación de las causas y cura del lupus, agilizar el diagnóstico médico, mejorar los tratamientos existentes, realizar estudios epidemiológicos del impacto global de esta enfermedad y el desarrollo de programas formativos para los pro-

Los enfermos de lupus piden en su día mundial más recursos para hacerle frente

Un 0,23% de la población española, la mayoría mujeres, padece lupus



Rozalén en el #retodelamariposa /CLM Activa

fesionales clínicos, pacientes y sociedad en general.

Se trata de una enfermedad aún desconocida para muchos,

pero que puede ser altamente incapacitante, puede provocar

una discapacidad orgánica, una serie de limitaciones en el día a día de quienes las sufren. La discapacidad orgánica es aquella producida por la pérdida de funcionalidad de algunos sistemas corporales, que suelen relacionarse con los órganos internos o procesos fisiológicos, ya sean de forma congénita o adquirida. Una discapacidad invisible y poco conocida a pesar de que millones de personas con enfermedades crónicas las sufren.

Con este objetivo, Alman se unió a la campaña nacional del #RetodelaMariposa e inundó sus redes sociales con este hashtag en el que participaron diferentes personalidades, muchas de ellas del mundo de la música. Sin ir más lejos, la albaceteña Rozalén fue una de las que se unieron a esta campaña que consistió en unir las manos en forma de mariposa y hacerse una foto o un vídeo indicando la frase #InvisibleParaTodosMenosParaLosQueLoPadecen

Así, durante todo el mes de mayo, Alman ha pedido visibilizar el apoyo a esta campaña con el objetivo de dar a conocer y pedir recursos frente al lupus con una fotografía. Desde el día 1 hasta el 31 de mayo se puede visibilizar este apoyo.

ALMAN participa en el reto #2529KmsXLupus

migranodearena.org
/ CIUDAD REAL

Pep Vega Camps, un gran deportista con un gran corazón. Pep es una persona inquieta, que transmite fuerza, ilusión y pasión por lo que hace.

Pep ha sido muy deportista desde siempre. Hizo de su afición, la bicicleta, su profesión. Co-Fundador de la empresa 'Pedales por el Mundo' se dedica a la organización de eventos deportivos y ha sido el principal promotor del turismo de ciclismo en nuestro país.

Pep perdió a su madre hace ya 23 años, pero ganó una causa por la que luchar en esta vida, la investigación del lupus, la cruel enfermedad que se llevó a su madre. Desde en-

tonces ha realizado muchos retos deportivos solidarios para recaudar fondos a favor de diferentes asociaciones del lupus.

Para Pep convertirse en deportista solidario es una de las mejores cosas que ha hecho en su vida:

"La satisfacción de completar un reto deportivo es infinitamente mayor si lo haces por algún motivo que trascienda más allá de la mera superación personal. Es una experiencia única, haciendo lo que más me gusta en el mundo colaboro con la causa que más me mueve en esta vida. En mi caso, más allá de la recaudación, me gratifica mucho dar visibilidad a la enfermedad del lupus, es una manera de hacer que la muerte de mi madre tenga algún

sentido y sirva para ayudar a alguien".

Son tantos los retos solidarios finalizados con éxito de Pep, que no sabe decir a cuánto asciende su aportación total a la Investigación del lupus. En lo que lleva de año 2020, ya lleva recaudados más de 6.500 euros a través de los dos retos que tiene activos con el proyecto que tiene en marcha Kms por Lupus. Como él dice, crear retos solidarios deportivos crea adicción, cuándo finalizas uno ya está pensando cuándo y cómo empezar con el siguiente"

Su última iniciativa la ha llevado a cabo durante este confinamiento. Coincidiendo con el Día mundial del Lupus (10 de mayo), puso en marcha



Imagen de Pep Vega /CLM Activa

este proyecto tan especial #2529KmsXLupus.

2.559 Kms es lo que separa Cadaqués (Girona) de la Isla del Hierro en Canarias. Este recorrido lo ha realizado "virtualmente" en 10 etapas en bicicleta sin moverse de su casa. El 20 de mayo, terminó su última etapa, con la que consiguió realizar su sueño, pues además de completar los 2.529 kms en 10 días, ha conseguido recaudar 2.529 euros para la creación de un cuento infantil sobre el lupus, junto a la Federación Española de Lupus.

En su etapa por la Mancha, estuvo acompañado por Purificación Donate, presidenta de Alman, la Asociación de Lupus de Castilla-La Mancha.

Pep ha servido de inspiración a muchas asociaciones que quieren crear retos deportivos siguiendo sus pasos. Las claves del éxito como Pep afirma es hacer las cosas con pasión, transmitir emoción y disfrutar haciéndolo.

Cómo él dice: "La vida es para soñar porque es lo que nos hace sentirnos vivos... y si lo podemos soñar lo podemos hacer realidad".

Socias de AIDAC (Almodóvar) relatan sus experiencias durante la pandemia

MJG / ALMODÓVAR DEL CAMPO

La crisis sanitaria del Covid-19 está dejando multitud de testimonios y experiencias en los diferentes municipios de toda España. Sin ir más lejos, 'Castilla-La Mancha ACTIVA' ha querido comprobar cómo se encontraban algunos de los socios de Aidac Oretania en Almodóvar del Campo.

Esta asociación de personas con discapacidad se caracteriza por su espíritu de superación, pero también por la variada actividad que promueve entre sus socios, especialmente dentro del municipio. A pesar de que muchos de sus socios pertenecen también al colectivo de personas de la tercera edad, Aidac Oretania es una de las asociaciones más receptivas de la provincia ante cualquier tipo de actividad que se le plantee.

Precisamente esa falta de actividad, sumada al miedo, son las dos características más relevantes y predominantes entre los socios de Aidac Oretania entrevistados.

Ana Urbano y José Solís son un matrimonio perteneciente a dicha asociación. Él tiene una movilidad reducida y se ayuda de dos muletas para poder caminar, pero a pesar de ello, tanto él como Ana, son dos personas muy activas. "José se hace varios kilómetros caminando y el estar encerrado nos ha mantenido, tanto a él, como a mí, muy agobiados", comenta Ana quién resalta que han tenido síntomas como tos, que "ya no sabíamos a qué asociar". Otra de las circunstancias por las que ha pasado esta pareja es el aislamiento para con sus familiares. "Mi nieta tuvo décimas de fiebre y se mantuvo aislada, y yo -prosigue Ana- era la encargada de hacerles la comida. Han sido meses muy duros", concluye.

La pareja disfruta ahora de la desescalada. "El hecho de poder pasear un rato, generalmente lo hacemos por la mañana, nos beneficia mucho". Urbano resalta que extrañan las actividades promovidas por la asociación. "Pienso que este verano será imposible poder ir a la gimnasia en piscina que practicábamos en Aidac, también tuvimos que suprimir una excursión que teníamos prevista y nos ha dado mucha pena que se suspenda todo lo relacionado con lo festivo en el municipio, como la romería, por ejemplo".

No obstante, Urbano resalta el civismo de la ciudadanía. "Ha sido muy



Ana Urbano y José Solís / CLM ACTIVA

respetuosa. Incluso ahora, ya en la fase 1 (momento en que se realizó esta entrevista) hay locales y bares que aún no han abierto".

Sobre el número de casos, Ana nos confirma que en Almodóvar no ha habido cifras oficiales, "conocemos los comentarios que se han generado con respecto a algunas personas, pero realmente desconocemos la magnitud del virus en la localidad".

Agustina Manzanares

Otra de las socias de Aidac Oretania, Agustina Manzanares, ha pasado el confinamiento entre letras, pinturas, puntadas de costura y retos virtuales con sus amigas. "Había que entretenerse en algo". Ella, al igual que muchas otras personas pertenecientes al colectivo de la tercera edad, no ha salido de casa hasta llegar a la desescalada. "Vivo con mi hijo y mi marido y ellos se han encargado en todo momento de salir a cubrir las necesidades que precisábamos", indica. "Tan sólo salí el Domingo de Ramos a colgar un ramito de olivo en mi balcón", comenta a modo de anécdota.

Para Agustina, como para tantas otras personas mayores de la ciudada-



Agustina Manzanares / CLM ACTIVA

nía, lo más duro está siendo la falta de contacto con la gente, especialmente con sus hijos y sus amigos. "El resto de mis hijos viven en otras comunidades y no han podido visitarnos aún", afirma. "Con respecto a mis amigos, formamos un grupito que nos gusta apuntarnos a todo. Somos parte activa del Centro de Mayores de la localidad, de la Universidad Popular y hacemos teatro, algo que he echado especialmente de menos, pues los ensayos te llevan a reunirte, tomarte posteriormente algo...Somos personas de más de setenta años, pero como yo proclamo: 'Somos mayores, pero no ancianos de 90 años', re-lata divertida.

La desescalada le ha traído a Agustina y su familia relajación. "Salgo todos los días a dar un paseo, por la tarde, de alrededor de una hora". No obstante, la falta de actividad física ha mermado su salud. "Noto que me canso más. Los días previos al Estado de Alarma me operaron de dos dedos del pie y no he realizado la terapia fisioterapéutica que debería con el confinamiento".

De la propia actividad de Aidac Oretania afirma que la echa mucho de menos. "Fui una de las primeras personas que se acercó a Irene cuando llegó al municipio y formó la asociación. Con ella y la asociación he participado en multitud de actividades, he sido la profesora del taller de bordado en la entidad... en fin extraño mucho a todos y cada uno de mis compañeros".

Al igual que Urbano, Manzanares la importante tarea de las Fuerzas de Seguridad del Estado, y la coordinación entre diferentes administraciones para, por ejemplo, fumigar el pueblo diversos días a la semana. "Creo que la gente de Almodóvar hemos sido especialmente respetuosas con las normas establecidas", concluye.

Gloria Sánchez

La situación de Gloria no ha sido muy distinta a la de sus compañeras, pero ha tenido sus peculiaridades. Su familia decidió ir a Almodóvar, a por ella, para que no pasara la cuarentena sola. Juntos se trasladaron a La Solana donde ha pasado este tiempo "con mucho miedo y mucha preocupación, pues todo te da reparo". Gloria comenta que a pesar de todo lo acontecido están bien. Sin embargo, quiere acentuar la problemática en la crisis económica que está generando y que se avecina. "Mis hijos están sin trabajar, en un ERTE, sin cobrar, tienen que pagar sus gastos, sus hipotecas y como podemos estamos tirando de mi pensión". Ésta es la situación a la que nuevamente, tras la crisis del 2008, muchas familias se encuentran en España. Sin embargo, el problema es que esta pandemia se ha llevado por delante a muchos de esos pensionistas que sustentaban a malas penas familias enteras, y a los que Gloria ha querido hacer su particular homenaje en esta entrevista. "Ha sido gente que ha luchado por España toda su vida, ha sacado adelante el país y



Gloria Sánchez / CLM ACTIVA

ahora han vivido la soledad en es hospital y han muerto también solos. No han tenido un entierro digno. Es toda una pena", comenta.

Con respecto a la asociación, al igual que sus compañeras afirma que la "echa mucho de menos. Yo también soy

del Centro de Mayores y nos ha cortado toda actividad".

Historias humanas de un grupo social muy vulnerable por varias razones y que nuevamente están dando muestras de ejemplaridad, valía, entereza, valor, superación y dignidad.

Un trabajador del plan de empleo de ORETANIACR articula la donación de mascarillas y EPIS a los colectivos más vulnerables

MJG / CIUDAD REAL

Nicolás Piqueras, trabajador del Plan de Empleo de Oretania Ciudad Real, ha demostrado su espíritu solidario en estos tiempos de pandemia y, además de desarrollar telemáticamente su actividad, se ha implicado en las labores solidarias de Terrinches, un municipio ejemplar desde un primer momento. En coordinación con el equipo de gobierno local y de la mano de su alcaldesa Ana Isabel García Jiménez, Nicolás ha participado en las labores de confección y distribución de mascarillas para los colectivos más vulnerables.

Una solidaridad que traspasa provincias y de la que ahora se beneficiará Aspace Jaén, asociación que hacía un llamamiento por redes sociales para ayudar tanto a los niños con parálisis cerebral con los que trabaja, como a los propios trabajadores. "Somos un municipio que tenemos Ciudad Real capital, como Jaén capital prácticamente a la misma distancia. Desde un primer momento hemos trabajado por intentar aportar nuestro granito de arena a esta pandemia y ahora queremos hacerlo con esta asociación porque, entre otras razones, uno de sus compo-

nentes es un niño con parálisis cerebral de Terrinches", afirma Nicolás.

Y es que desde el minuto uno de esta crisis sanitaria, los vecinos de Terrinches se han volcado en la confección de mascarillas. "Las primeras partidas fueron para los trabajadores de primera línea de nuestro municipio: personal de supermercado, farmacia, cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado y por supuesto, sanitarios". En la misma línea confeccionaron unas 2.000 mascarillas para el Hospital de Valdepeñas y Puertollano, principalmente. A la vez se repartieron alrededor de unas 800 entre todos los vecinos de la localidad. "Junto con el equipo de Gobierno local y la propia alcaldesa, participé en buzonear esas mascarillas". Más tarde llegó el turno a los niños, "elaboramos otros patrones para los niños de entre 6 y 14 de todo el Campo de Montiel, en total unas 600".

Al cierre de esta edición, en palabras de Piqueras, trabajaban activamente en la confección de otras 500 mascarillas para los 160 niños de Aspace Jaén.

"Todo esto se ha podido realizar por la concienciación y sensibilidad del

equipo de Gobierno de la localidad, con Ana Isabel García a la cabeza, que ha demostrado tener una gran sensibilidad con los sectores más vulnerables y sus cuidadores. Asimismo, no hubiera sido posible sin la colaboración de los vecinos que se han volcado con sus máquinas de coser y la donación de tela y elaboración de patrones por parte de un taller de confección también del territorio", afirma Nicolás.

Además y por otro lado, gracias a la labor de los voluntarios que se han adherido al movimiento www.manchacentro.org, se está trabajando con impresoras 3D para hacer pantallas protectoras y otros equipos de protección- "Con ellos se ha podido dotar se ha de estos elementos al centro de salud, al servicio de ayuda a domicilio y a todos los establecimientos de la localidad y ahora será Aspace el beneficiario, en concreto de las denominadas "salvarorejeras", para evitar el daño en las orejas de las personas que portan la mascarillas por muchas horas".

Sin duda, un ejemplo de solidaridad que refleja lo mejor de nuestra sociedad en estos días.

Firme defensora de los Derechos Humanos, la igualdad de género y la igualdad de oportunidades, Samanta Gutiérrez siempre tuvo claro que quería dedicarse profesionalmente a la intervención social.

Se graduó como trabajadora social, pero su inconformismo la con la inten-

ción de ampliar su conocimiento y herramientas en otras áreas, la llevaron a estudiar también Derecho.

Actualmente es Coordinadora Provincial del proyecto ERACIS (Estrategia regional andaluza para la cohesión social. Intervención en zonas desfavorecidas) en la provincia de Córdoba.

Gutiérrez se considera una persona emprendedora, comprometida y dinámica. "Pongo entusiasmo en todo lo que hago y veo los retos con creatividad y motivación, valorando las distintas posibilidades y aprendiendo a cada paso y de cada experiencia".

«Sin el voluntariado no sería posible hacer lo que hacemos, ni llegar a las personas a las que llegamos»

MJG / CIUDAD REAL

A NIVEL PERSONAL, ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED TRABAJAR EN CRUZ ROJA? ¿QUÉ SIGNIFICABA ANTES Y AHORA, CON LA ACTUAL PANDEMIA? ¿HA CAMBIADO ALGO ESE PENSAMIENTO?

Para mí trabajar en CRUZ ROJA significa compromiso, solidaridad, respeto y aprendizaje continuo. Compromiso con las personas que más necesitan apoyo y aprendizaje recíproco, de las personas con las que intervengo día a día y de los compañeros y respeto por la persona, por dignificarla y acompañarla en el proceso. Después de esta crisis me reafirmo, he podido ver el valor real y enorme de todas las personas que componen CRUZ ROJA.

¿CUÁL DIRÍA QUE ES EL COMPROMISO DE CRUZ ROJA CON LA SOCIEDAD?

El compromiso de CRUZ ROJA con la sociedad está muy relacionado con sus principios y valores. Promueve la difusión del Derecho Internacional Humanitario y de los Derechos Humanos, está al lado de las personas más vulnerables desarrollando y actualizando las intervenciones para adaptarse a los diferentes escenarios y demandas sociales. Ofreciendo una atención de calidad a las personas que más ayuda necesitan.

¿CREE QUE EN ESTOS TIEMPOS DE CRISIS SANITARIA ES MÁS VISIBLE?

En esta crisis sanitaria, CRUZ ROJA está desempeñando un papel muy importante. Estamos movilizando a miles de personas en todo el territorio nacional, tenemos articuladas ayudas que dan respuesta a situaciones complejas, estamos entregando diariamente bienes de primera necesidad a las personas más afectadas por la crisis, facilitando los recursos y herramientas necesarios para todos aquellos ciudadanos que no pueden llegar hasta nosotros.

Como bien dice nuestro lema para esta crisis sanitaria, CRUZ ROJA Responde.

¿CÓMO SE EMPEZÓ A GESTAR LA INICIATIVA 'CRUZ ROJA RESPONDE' EN SU DELEGACIÓN?



Samanta Gutiérrez. Coordinadora Provincial del proyecto ERACIS en Córdoba / CLM ACTIVA

CRUZ ROJA Córdoba tiene una rápida capacidad de respuesta y una amplia capacidad de trabajo en equipo, vimos que el COVID 19 iba a atacar fuerte a la sociedad, imaginamos el escenario que se planteaba y las consecuencias tan catastróficas que esto acarrearía y todos nos pusimos manos a la obra para intentar desarrollar una respuesta articulada, organizada y con garantías. El equipo humano que forma parte de la entidad está desarrollando un trabajo increíble, incluidas por supuesto todas aquellas personas que de forma desinteresada nos están ofreciendo su tiempo para "arrimar el hombro" en cualquier actividad. Claro está que sin el apoyo de los miles de ciudadanos que han que-

rido colaborar, bien sea monetariamente, en especies etc. no hubiese sido posible. Todos nosotros formamos CRUZ ROJA.

¿CÓMO SE VALORA LA LABOR DEL VOLUNTARIADO DENTRO DE CRUZ ROJA?

El voluntariado es maravilloso. CRUZ ROJA es voluntariado, ellos son la pieza clave de la entidad. Sin ellos no sería posible hacer lo que hacemos, ni llegar a las personas a las que llegamos. Es emocionante ver lo involucradas que están las personas, lo comprometidas y entregadas que están con la sociedad y lo que aportan... como se han unido incondicionalmente a prestar actividad en esta crisis. Son cientos las personas que han llegado a CRUZ ROJA

y ha dicho, ¿cómo puedo ayudar? Eso tiene un valor incalculable, es emocionante.

¿CÓMO PUEDE LA SOCIEDAD EN GENERAL COLABORAR CON ESTA CAMPAÑA?

Hay muchas formas de ayudar, siempre hay cabida para quien quiere ayudar ya sea de una forma u otra, y toda ayuda es importante y necesaria, por pequeña que parezca.

La ayuda puede venir en forma de voluntariado, tanto presencial como online. También se puede ayudar apoyando económicamente, realizando una donación, lo que cada persona pueda. Monetaria o en especie. Tenemos articulado un sistema muy sencillo de donativos, a través de un sms, a través de bizum, transferencia... cualquier ayuda del tipo que sea siempre será bienvenida.

¿PODEMOS EN TIEMPO DE ALERTA SANITARIA HACERNOS VOLUNTARIOS? ¿QUÉ REQUISITOS TENEMOS QUE CUMPLIR?

Por supuesto, a través de RESPONDE se ha lanzado un llamamiento a la población para todas aquellas personas que quieran colaborar como voluntarias. El requisito más importante que tienes que cumplir son las ganas. Las ganas de apoyar, de colaborar y de entregarte a las personas. Si tienes interés ponte en contacto con tu CRUZ ROJA más cercana y estoy segura que las personas que recojan tu demanda te darán una respuesta prácticamente inmediata.

¿CUÉNTENOS LA REALIDAD DE UN DÍA A DÍA, HOY, EN TIEMPOS DE PANDEMIA, EN CRUZ ROJA (CÓRDOBA)?

Actualmente la realidad de Cruz Roja es muy intensa y dinámica. Diariamente estamos trabajando con personas que lo están pasando realmente mal, que tienen necesidad. Muchas personas están viviendo una situación muy complicada. Es muy importante dignificar a estas personas, acompañarlas e intentar darles una respuesta rápida y con calidad en el menor tiempo posible. Todo esto conlleva un inmenso trabajo por lo que es fundamental tener una coordinación y

una gestión del tiempo impecable. Dentro de intervención social, que es el departamento del que formo parte, diariamente atendemos decenas de demandas, tenemos en funcionamiento dos servicios principales: Por un lado, 'Servicios Mínimos', por otro lado 'Proximidad'. En 'Servicios Mínimos', recogemos la demanda de las personas que nos llaman para poder estudiarlas y darle respuesta dentro de nuestras posibilidades. En cuanto a 'Proximidad', lanzamos llamadas a cientos de personas para acompañarlos emocionalmente y para ofrecerles información preventiva sobre el COVID-19, generalmente, personas mayores.

EN LA ACTUALIDAD LES DESBORDARÁ EL TRABAJO. EMOCIONALMENTE ¿CÓMO SE SIENTE?

En ciertos momentos, puede resultar agotador, no te voy a engañar. No obstante, siempre compensa el resultado, trabajar tanto y de forma tan intensa tiene una repercusión en las personas y tú ves ese resultado. Después de trabajar durante horas, el llamar a una persona y decirle: "Estoy aquí, te escucho, ¿cómo puedo ayudarte?" y que la persona rompa a llorar, o cuando inicias todo un procedimiento de intervención con la persona y ves el resultado y te dan las gracias, eso compensa todas las horas de trabajo y todo el esfuerzo que estamos invirtiendo en que esto salga bien.

¿QUÉ LE ESTABA APORTANDO CRUZ ROJA PERSONALMENTE Y QUÉ LE ESTÁ APORTANDO EN ESTA CRISIS?

CRUZ ROJA me aporta muchas cosas a nivel personal, me siento muy identificada con los principios y valores que defiende la entidad, me identifico con la metodología de trabajo y con la forma de hacer y gestionar el día a día y eso me repercute de forma muy positiva. Pero si algo destaco, por encima de todo, son lo que me aportan las personas con las que trabajo. Desde el primer día me he sentido arropada, acompañada y respaldada por un equipo increíble, me aporta la tranquilidad y la paz de saber que mi equipo, mis compañeros están ahí. Ahora con la crisis, se han creado unos vínculos enormes, vínculos de solidaridad y de compañerismo entre todos.

¿PUEDE CONTARNOS ALGUNA HISTORIA HUMANA QUE ÚLTIMAMENTE LE HAYA MARCADO POR ALGUNA RAZÓN?

Desde que empecé a trabajar en CRUZ ROJA he conocido muchas historias que me han marcado. Como última, recuerdo una familia con la que hablé hace unas semanas que me comentó que llevaban varios días comiendo macarrones cocidos porque era lo único que les quedaba, eso me marco mucho. Creo que esas conversaciones son un golpe de realidad. En ese momento piensas: "Esto es real. Hay que cambiar la reali-

dad de estas personas, no se pueden quedar atrás".

CLM ACTIVA TRABAJA CON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, ¿CÓMO ESTÁIS TRABAJANDO CON ESTE COLECTIVO?

Las personas con discapacidad son un colectivo vulnerable y CRUZ ROJA está al lado de las personas vulnerables. Para aquellas personas, que, debido a su discapacidad, necesitan una atención especial porque no pueden salir a la calle ya sea por ser pacientes de alto riesgo o personas con movilidad reducida, tenemos articulada una serie de prestaciones. Nuestro voluntariado puede desde realizarle la compra y llevarle medicamentos,

hasta realizar alguna movilización o acompañamiento. Por supuesto, para aquellas personas que se encuentran solas, acompañamiento telefónico e incluso apoyo emocional telefónico.

ÉSTE, EL COLECTIVO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, YA ERA UNO DE LOS MÁS VULNERABLES ANTES DE LA CRISIS SANITARIA, ¿NOS ENSEÑARÁ ESTA PANDEMIA A SER MÁS HUMANOS? ¿CREE QUE SEREMOS CAPACES DE CONVERTIRNOS EN UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA?

Creo que esta pandemia no ha enseñado mucho, nos ha enseñado que unidos podemos conseguir cosas. Nos ha enseñado que todos estamos al

mismo nivel y todos somos iguales. Espero que nos sirva para aprender de los errores cometidos y a valorar más nuestro entorno y a las personas que lo conforman.

¿QUÉ MENSAJE DE ALIENTO DARÍA A LA CIUDADANÍA ACTUALMENTE? ¿Y A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN PARTICULAR?

Mi mensaje es claro: ánimo, estoy convencida de que vamos a salir de ésta y vamos a salir más fuertes de lo que entramos. Y a las personas con discapacidad les diría que no están solas, que pueden contar con nosotros y que estamos trabajando para ellos.

!Ayúdanos a PROTEGERLES!



PRONTO VAMOS A VOLVER A ABRIR NUESTRO CENTRO, Y PROTEGER LA SALUD DE NUESTROS USUARIOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL FRENTE AL COVID-19 VA A SER LA MAYOR PRIORIDAD.

**AYÚDANOS A PROTEGERLES
¡¡TE NECESITAMOS MÁS QUE NUNCA!!**

PUEDES:

Hacernos llegar cualquier material que pueda ayudarnos a mantener su seguridad:

- Equipos de protección individual: guantes, mascarillas, batas...
- Gel hidro-alcohólico...
- Productos y material de limpieza

Hacer una aportación económica para la compra de dicho material a este número de cuenta:

ES41 3081 0650 2831 1517 3829



¡¡GRACIAS POR TU SOLIDARIDAD!!

¡MARCA LA X SOLIDARIA!

PORQUE AYUDAS A LAS ONG A PONER EN MARCHA MILES DE PROYECTOS SOCIALES EN ESPAÑA. PORQUE MARCAR LA X SOLIDARIA NO TE CUESTA NADA. PORQUE CONSTRUYES UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA E IGUALITARIA. PORQUE FAVORECES LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. PORQUE PUEDES HACERLO SIMPLEMENTE CON UN BOLÍGRAFO. BUENO, INCLUSO SIN BOLI A TRAVÉS DE LA APP O LA WEB. PORQUE CONTRIBUYES A MEJORAR LA SITUACIÓN DE MILES DE NIÑOS Y NIÑAS. PORQUE QUEMAS CALORÍAS (1 O 2, PERO ALGO ES ALGO). PORQUE ESTÁS SIENDO UNA PERSONA SOLIDARIA. PORQUE AL MARCARLA UN 0,7 % DE TUS IMPUESTOS SE DEDICA A PROYECTOS SOCIALES. PORQUE SI MARCAS AMBAS CASILLAS (IGLESIA Y X SOLIDARIA), EL 0,7 % NO SE DIVIDE, SINO QUE AYUDAS EL DOBLE: 1,4 %. PORQUE TIENES 91 DÍAS PARA HACERLO. PORQUE ES UNA PARTE POSITIVA DENTRO DE LA DECLARACIÓN DE LA RENTA. PORQUE ES GRATIS Y LO GRATIS MOLA. PORQUE AYUDAS A FRENAR LA DESPOBLACIÓN RURAL. PORQUE PUEDES PRESUMIR DE ELLO EN LAS REDES SOCIALES. ¿NO? PORQUE PUEDES PRESUMIR DE ELLO EN LAS REDES SOCIALES. PORQUE NO VAS A SER LA ÚLTIMA PERSONA EN HACERLO. PORQUE LA CASILLA DE LA IGLESIA Y LA DE LA X SOLIDARIA SON COMPATIBLES. PORQUE YA LA MARCAN MÁS DE 11 MILLONES DE PERSONAS. PORQUE AYUDAS EN LA ERADICACIÓN DE LA POBREZA Y LA EXCLUSIÓN SOCIAL. PORQUE CONTRIBUYES A PROMOVER LA IGUALDAD REAL ENTRE MUJERES Y HOMBRERES. PORQUE TIENES 91 DÍAS PARA HACERLO. PORQUE NO TE CUESTA NADA. PORQUE QUEMAS CALORÍAS (1 O 2, PERO ALGO ES ALGO). PORQUE ESTÁS SIENDO UNA PERSONA SOLIDARIA. PORQUE AL MARCARLA UN 0,7 % DE TUS IMPUESTOS SE DEDICA A PROYECTOS SOCIALES. PORQUE SI MARCAS AMBAS CASILLAS (IGLESIA Y X SOLIDARIA), EL 0,7 % NO SE DIVIDE, SINO QUE AYUDAS EL DOBLE: 1,4 %. PORQUE TIENES 91 DÍAS PARA HACERLO. PORQUE ES UNA PARTE POSITIVA DENTRO DE LA DECLARACIÓN DE LA RENTA. PORQUE ES GRATIS Y LO GRATIS MOLA. PORQUE AYUDAS A FRENAR LA DESPOBLACIÓN RURAL. PORQUE PUEDES PRESUMIR DE ELLO EN LAS REDES SOCIALES. ¿NO? PORQUE PUEDES PRESUMIR DE ELLO EN LAS REDES SOCIALES. PORQUE NO VAS A SER LA ÚLTIMA PERSONA EN HACERLO. PORQUE LA CASILLA DE LA IGLESIA Y LA DE LA X SOLIDARIA SON COMPATIBLES. PORQUE YA LA MARCAN MÁS DE 11 MILLONES DE PERSONAS. PORQUE AYUDAS EN LA ERADICACIÓN DE LA POBREZA Y LA EXCLUSIÓN SOCIAL. PORQUE CONTRIBUYES A PROMOVER LA IGUALDAD REAL ENTRE MUJERES Y HOMBRERES. PORQUE TIENES 91 DÍAS PARA HACERLO. PORQUE NO TE CUESTA NADA.

¿TIENES #1 MILLÓN DE RAZONES!

Marca la casilla "Actividades de Interés Social" en tu declaración de la renta. Porque destinas un 0,7 % de tus impuestos a proyectos sociales que contribuyen a crear una sociedad más justa e igualitaria. Porque ayudas a millones de personas. Y porque no te cuesta nada. ¿A qué esperas?

#1 MILLÓN DE ZONAS