

# CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Junio 2022  
Número 48

EJEMPLAR  
GRATUITO

## ADIFISS

### Deporte y ocio Adaptado

El pasado 20 de abril se puso en marcha el programa de deporte y ocio adaptado organizado por la empresa DDiversos y el Ayuntamiento de Daimiel, dirigido a personas con alguna discapacidad física y/o intelectual y para su realización, se contrató los servicios de la empresa 'DDiversos' de Mariano Pérez, que presentó esta propuesta al Consistorio el año pasado.

## ALMAN

### Lupus

La Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha, ALMAN, ha tenido una amplia actividad, durante ese mes de mayo, participando en varios eventos, cuyo claro objetivo es dar la mayor visibilidad posible al Lupus.

## AMFISA

### Excursión inclusiva

Un total de 41 usuarios de la asociación de personas con discapacidad, Amfisa y familiares disfrutaron el pasado sábado 21 de mayo de "Un paseo real" beneficiado por la Diputación Provincial de Ciudad Real visitando Argamasilla de Alba, Las Lagunas de Ruidera y la ciudad de La Solana.

## ORETANIA CR

### Banco de alimentos

Oretania Ciudad Real participa con la Caixa y Fundación "la Caixa" en la tercera edición de la campaña solidaria "Ningún Hogar sin Alimentos" de captación de fondos para abastecer la demanda de los bancos de alimentos de Castilla-La Mancha

## REPORTAJE

### EII

El pasado 19 de mayo se celebró el Día Mundial de las Enfermedades Inflammatorias Intestinales, también conocidas como EII. Estas enfermedades forman parte de la llamada discapacidad orgánica, aquella producida por la pérdida de funcionalidad de algunos sistemas corporales, relacionados con órganos internos o procesos fisiológicos.

## Oretania CR organiza una excursión al parque Warner de Madrid



Usuarios y familiares de la Asociación "A TU LADO" disfrutaron el pasado 21 de mayo de una excursión al parque temático Warner de Madrid, gracias a al Servicio de Ocio Inclusivo de Oretania Ciudad Real de la mano de la coordinadora y técnica de ocio, Judith Ferreras.

María Sierra Caravantes Vallejo, Coordinadora de la asociación, agradecía iniciativas como estas de parte de Oretania para personas con discapacidad, "Oretania nos ayuda mucho, siempre nos proponen planes muy diferentes a los que no estamos acostumbrados y a los que nosotros no podemos acceder porque no tenemos suficientes recursos económicos"

Los chicos y chicas asistentes a la excursión pudieron disfrutar al máximo de esta experiencia al contar con la pulse-

ra "pase correcominos", con la cual se evitaban largas colas para montar en las atracciones.

Los asistentes quisieron aprovechar esta visita al máximo montando a todas las atracciones desde el "Superman", "Lanzadera", pasando por todas las montañas rusas que había hasta la "Casas del Terror", aunque, sin duda alguna las atracciones protagonistas fueron las acuáticas, ya que el día resultó ser bastante caluroso.

Este programa ayuda a que muchas personas con discapacidad recuperen la ilusión y se sientan integrados en la sociedad, el ocio es vital, y compartir tiempo juntos y descubrir lugares nuevos es muy positivo para mejorar nuestras relaciones sociales.



Fundación "la Caixa"



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO



PATRONATO MUNICIPAL DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL



## Edición

Castilla-La Mancha ACTIVA  
(CLM ACTIVA)

## Dirección y Redacción

Jesús Rodríguez Martínez

## Colaboradores

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

## Depósito Legal

CR-150-2018

## Redacción y Administración

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

## Diseño, Maquetación, Impresión y Publicidad

Grupo Oretania  
620 429 624  
digitales@oretania.es

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

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

## Teléfonos

926 855 450  
926 854 847  
926 854 928

## Página web

<http://castillalamanchaactiva.es/>

## Correo electrónico

[gabineteprensa@oretaniaciudadreal.es](mailto:gabineteprensa@oretaniaciudadreal.es)  
[redaccion@clmactivaradio.es](mailto:redaccion@clmactivaradio.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.**

## o Nota editorial

# Brecha

Mucho se ha hablado, y aún se sigue haciendo, al respecto de si las nuevas tecnologías han venido a ayudar a la diversidad o a complicarla aún más. Creo que la mayoría tenemos bastante claro que la nueva era digital tiene la capacidad de brindar a las personas nuevas posibilidades y oportunidades para incluirse en el mundo. También es cierto que cada persona, cada colectivo, tiene arraigada una costumbre y cultura propia que hace que ya existan unos cánones fijados y una forma habitual de hacer las cosas, con más o menos dificultad pero a la que ya nos hemos adaptado. Esto suele provocar un freno importante a la hora de asumir los cambios.

Cada día tengo más claro que para que podamos ir asumiendo esos cambios es fundamental tener predisposición a ellos, mantener una actitud orientada a las ganas e inquietud por evolucionar y por conocer las ventajas que la adaptación tecnológica va a descubrir en nosotros mismos. Es más, resulta fundamental sumar voces en los diferentes foros posibles y ofrecer nuestras opiniones incluso en sus etapas de diseño intentando, con ello, evitar sorpresas desagradables y analizar no solamente resultados sino también podemos formar parte de las decisiones de desarrollo. Creo que esta podría ser una forma de hacernos en la tecnología como medio equiparador de oportunidades. La realidad nos demuestra que en este aspecto

también nos queda mucho por hacer porque con las nuevas tecnologías surgen situaciones de discriminación ya que se trata de usar servicios básicos para nuestra calidad de vida y algunos nos encontramos con más problemas que otros para acceder a ellos lo cual evita que nos convirtamos en ciudadanos de pleno derecho.

Es habitual ver personas en silla de ruedas que tenemos dificultades para utilizar un cajero automático porque el diseño arquitectónico del entorno no nos permite siquiera aproximarnos a la pantalla o controles. Hay casos de personas ciegas que utilizan lector de pantalla que no les permite el acceso mediante teclado a funciones básicas de navegación como pueden ser la lista de enlaces de la página o personas sordas que no pueden acceder a servicios de emergencia porque carecen de mecanismos de comunicación adaptados a sus necesidades, o los casos de personas con limitaciones cognitivas que no pueden acceder a recursos públicos que les pueden ser de utilidad, simplemente porque se ofrecen a través de páginas complejas y textos difíciles de entender. Un tema muy comentado en la calle y en foros sociales que también resulta un claro ejemplo de discriminación para cualquier tipo de diversidad es el de los trámites administrativos de los servicios bancarios a través de pantallas evitando la atención presencial. Que esto ocurra es considerado un trato injusto, poco ético o simplemente excluyente en función de los datos de la persona y también de sus destrezas digitales. Aptitud

des o decisiones como esta no hacen otra cosa que hacer de altavoz de las propias diferencias del mundo real. Se me han ocurrido estos ejemplos, pero hay muchos más casos.

Mi opinión es que la brecha digital existe por parte del usuario, en demasiados casos hay distancia de acceso, desconocimiento y probablemente rechazo a las tecnologías, pero tampoco estas resultan lo suficientemente amables como para evitar distinguir entre los que poseen acceso rápido, asumible económicamente e integrado en el ámbito de su vida, de los que tienen muchos más problemas para llegar a ellos, bien por localización geográfica, bien por medios económicos o simplemente porque no saben el modo de utilizarlas ni de integrarlas cotidianamente en el desarrollo de sus vidas para la satisfacción de sus necesidades.

Debo seguir pensando, por tanto, que las diferencias siguen existiendo, entre aquellos grupos que tienen acceso de calidad y aquellos que no, los que no encuentran barreras en el aprendizaje y los que se ven incapaces porque no entienden y nadie les ayuda. Dicho lo anterior, las oportunidades necesitan ser medidas no solo en términos de número de teléfonos, ordenadores y tablets o sitios de internet sino también en posibilidades, facilidades y costes adecuados a la capacitación. Importante ser conscientes de que las tecnologías de la información no son por sí mismas una fórmula mágica que pueda revolucionar la vida social si no se acompaña de aptitud y responsabilidad.

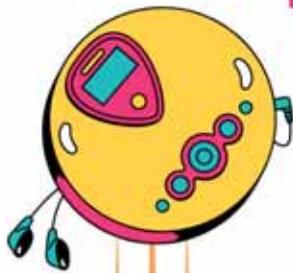
[www.castillalamancha.es](http://www.castillalamancha.es)



# Castilla-La Mancha

# CLM ACTIVA RADIO

LA RADIO MÁS SOCIAL  
DE CLM



@clm\_activa

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



**CLM ACTIVA  
RADIO**

## Mujer y diversidad funcional: Doble discriminación

Las mujeres sufrimos una constante discriminación en todos los ámbitos, solo por el mero hecho de serlo, esta situación se agrava cuando se suma otro factor como la diversidad funcional.

En España, actualmente se estima que un 60% de las personas con diversidad funcional somos mujeres. En los últimos años, el avance de los derechos de las personas con discapacidad ha sido importante, pero la brecha entre mujeres y hombres se ha ampliado. Las mujeres con diversidad funcional somos discriminadas en el ámbito familiar y en el educativo, con niveles de analfabetismo muy elevados.

Nuestras posibilidades de acceso al empleo se restringen; el sistema sanitario tampoco responde a nuestras necesidades y la protección social que recibimos no excluye, a la mayoría, de la pobreza. Todas estas circunstancias impiden el desarrollo de formas de vida regulares y normalizadas.

La diversidad funcional no es un problema individual, sino un fenómeno socialmente construido. La discapacidad construye a la formación de identidad de cada persona que la sufre, sin embargo, podemos comprobar que la diversidad funcional no afecta del mismo modo al sexo femenino y masculino.

Los prejuicios culturales apartan a las mujeres del espacio público y nos aíslan en exclusividad, en el espacio doméstico. Esto se debe a los estereotipos y roles existentes en nuestra sociedad con respecto a mujeres y hombres, lo que influye en nuestra representación mental y simbólica. Un claro ejemplo de ello, es que la mujer con diversidad funcional no se ajusta a los roles de "madre", "esposa" y "cuidadora". Todo esto se debe a que se supone que la mujer con discapacidad no puede cumplir la función social y familiar de estos roles debido a su "incapacidad" por el cuidado y gestión del hogar, ya que se nos considera per-



sonas enfermas y necesitadas de cuidados. Por lo que, nuestro papel como mujer cuidadora se olvida y pasamos a ser directamente una persona que necesita cuidados.

Las mujeres con diversidad funcional, somos invisibles en casi todas las áreas de nuestra vida. Principalmente, la invisibilidad social, es uno de los factores que nos imposibilita participar de forma activa en la comunidad, hacer actividades de la vida cotidiana, etc. Nos enfrentamos a diario a dichas situaciones, que se reflejan en tasas mayores de desempleo, salarios inferiores, mayores carencias educativas, mayor riesgo de sufrir situaciones de violencia y todo tipo de abusos.

Por todo ello, las mujeres con diversidad funcional nos enfrentamos a situaciones que están fuera de nuestro control como pueden ser prejuicios, ideas preconcebidas y estereotipos con mayor dureza que los hombres, esto se generaliza en todos los ámbitos, que dis-

torsionan nuestra imagen social, merman nuestra capacidad de participar y contribuir a la sociedad en la que vivimos e impide que se nos trate de forma normalizada. Además, no podemos olvidarnos de que dentro del grupo de mujeres con diversidad funcional existen una serie de sectores especialmente vulnerables, puesto que cuentan con un conjunto de variables que multiplican su discriminación: niñas, mujeres severamente afectadas, mujeres que no pueden presentarse a sí mismas, residentes en ámbitos rurales, inmigrantes, etc.

En definitiva, la integración social y laboral de las mujeres con diversidad funcional es un elemento imprescindible para desarrollarnos en una sociedad diversa e inclusiva. Para lograr nuestra normalización en todos los ámbitos, es necesario dejar atrás los prejuicios y estereotipos que pongan en duda que una mujer con discapacidad no tiene las habilidades necesarias para trabajar o llevar a cabo una vida normalizada.

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

**CARPINTERO**  
 Desde 1983  
**JUSTINO MATILLA RINCON**  
 POL. LA PAJARILLA C/LABRADORES N° 57  
 PIEDRABUENA (CIUDAD REAL) 676 31 48 61



# CLM ACTIVA RADIO

## LA RADIO MÁS SOCIAL DE CLM

 @CLM\_ACTIVA

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



Servimedia/Toledo

Goyi Gómez y su hijo Víctor Cobo están a punto de terminar Administración y Dirección de Empresas (ADE) en el campus de Talavera de la Reina de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM). Cuando ocurra, ella tendrá 56 años y él habrá estudiado con los apuntes de su madre y compañera de clase y adaptaciones tecnológicas para salvar las barreras que impone su discapacidad del 82%.

Todo empezó algunos años atrás, cuando Víctor, con distrofia muscular de Duchenne, estaba haciendo los trámites para ir a la universidad y su madre acababa de quedarse en el paro después de trabajar durante años como administrativa.

El joven necesitaba adaptaciones y asistentes para acudir a clase y tomar apuntes y, durante una visita, desde la UCLM animaron a Goyi a matricularse también en la carrera. "Tampoco lo pensé", reconoció la universitaria, consciente de que sólo ella podría prestar a su hijo "una ayuda cien por cien". Por eso, acaba de ser reconocida por el Consejo Social por su "actitud ejemplar" a propuesta de la Facultad de Ciencias Sociales.

En el trayecto irrumpió la pandemia de la covid, pero madre e hijo no se rindieron y siguieron adelante con sus estudios. Ahora apenas les quedan un par de asignaturas que superar y sus respectivos trabajos de fin de grado. Víctor lo centrará en un modelo de negocio de un pequeño hotel rural accesible y Goyi en la figura del teólogo jesuita Juan de Mariana, vinculado con la ciudad de Talavera, y "muy olvidado", pese a las "muchas aportaciones económicas" que hizo.

Como lo es el jesuita para Goyi, también son un ejemplo ella y su hijo para compañeros y profesores del campus. "Al principio nos costaba pero me aceptaron bien", añadió la madre universitaria, que ha compartido aula con estudiantes a los que duplica la edad.

"Ella estudia mucho, prepara los apuntes y luego estudiamos juntos", subraya Víctor. Sin embargo, Goyi puntualiza que, aunque van "a la par", "él saca mejor nota" porque estudia más y ella tiene más dificultades para conciliar vida personal y estudiantil.

De hecho, tras los resultados están las horas de esfuerzo, en las que Víctor también necesita tumbarse. Goyi explica que mientras su hijo está en la cama el joven también sigue estudiando gracias a que el ordenador reproduce los apuntes a modo de espejo. "No tenemos tiempo para ver la televisión, aunque sí nos gusta dar algún paseo", señaló Goyi.

En los exámenes se separan, para que no puedan 'soplarse' contenidos.

# Un estudiante con un 82% de discapacidad y su madre se van a graduar de ADE en la Universidad de Castilla La Mancha

*La progenitora comenzó la carrera para ayudar a su hijo con las materias*



Un aula de la Universidad de Castilla-La Mancha UCLM

Además, Víctor precisa una mesa adaptada para instalar su ordenador y algo más de tiempo, explican.

Por todo ello, este joven con discapacidad a punto de graduarse lanza un mensaje a quienes quieran hacer como él. "Animo a las personas con discapacidad a estudiar", asegura mientras recuerda que su esfuerzo también ha sido reconocido por el profesorado por realizar los mejores trabajos de las asignaturas de Fundamentos de Marketing y Dirección Comercial de Empresa.

Pero el mayor premio quizá sea el reconocimiento que Víctor hace de su veterana compañera de carrera. "Estoy muy orgulloso de ella y agradecido por-

que haya decidido hacer la carrera conmigo", zanjó.

## 400 ESTUDIANTES

Víctor es uno de los casi 400 estudiantes con discapacidad matriculados en la UCLM, según explicó la vicerrectora de Estudiantes, Ángeles Carrasco. La institución trabaja con los universitarios que declaran su condición a través del Servicio de Atención a la Discapacidad (SAED), que se encarga de hablar con ellos "para tener conocimiento de qué necesitan, su trayectoria, y se les apoya en todo lo que precisen". Esas cuestiones pueden ser ayudas para desplazarse en silla de ruedas, ascensor, rampas... "El SAED hace informes y ges-

ciones para que los impedimentos sean cada vez menos", apuntó.

Carrasco adelantó que el próximo curso se reanudarán las formaciones para que profesores y alumnos sepan nociones básicas sobre la discapacidad y fomentar una mayor inclusión de las personas con discapacidad en los campus, cursos que se vieron suspendidos por la covid.

"Para avanzar en inclusión hay que hacerlo con formación, también para el profesor, que muchas veces no sabe cómo actuar ante la discapacidad. Por eso, es importante que estos cursos lleguen a cuanta más gente mejor, para estar más concienciados", expuso la vicerrectora.

# El Senado pide por unanimidad impulsar el turismo accesible para personas con discapacidad en destinos al aire libre



Persona en silla de ruedas al aire libre/ Freepik

**Servimedia/Toledo**

La Comisión de Políticas Integrales para la Discapacidad del Senado aprobó este miércoles por unanimidad una moción que insta al Gobierno a promover el turismo inclusivo y accesible en destinos turísticos abiertos, con medidas como la concesión de puntuaciones especiales en las convocatorias públicas a aquellos productos turísticos adaptados a todas las personas con discapacidad.

Presentada por el Grupo Socialista, la moción propone que las sucesivas convocatorias del programa de Planes de Sostenibilidad Turística en Destinos sigan otorgando especial puntuación a

aquellos productos turísticos que tengan actuaciones orientadas a la inclusión y la accesibilidad.

También pide introducir en la Estrategia de Turismo Sostenible de España 2030 un modelo que defienda y contemple la apuesta por la accesibilidad y la inclusión de las personas con discapacidad en los destinos turísticos, como herramienta para lograr esta cualidad en los espacios abiertos.

Asimismo, defiende promover la inclusión de la discapacidad en los respectivos planes turísticos de las comunidades autónomas, a fin de avanzar en la generación de entornos naturales que garanticen un turismo para todos y todas, e impulsar la adaptación

de experiencias, programas y servicios hacia el diseño universal, de tal forma que favorezcan la igualdad en su uso y disfrute a todas las personas.

El texto finalmente aprobado incorpora también varios puntos propuestos en una enmienda del Partido Popular, referidos a la implicación de toda la cadena de valor del sector turístico, desde las empresas operadoras hasta el destino final.

En su intervención, el portavoz socialista en la Comisión, Javier Garciñuño, puso como ejemplo el proyecto Monfragüe Accesible, una actuación conjunta de la Diputación Provincial de Cáceres, la Fundación ONCE, Ademe (Asociación para el Desarrollo de Mon-

fragüe y su Entorno) y los municipios de Casas de Miravete y Mirabel, en coordinación con Blind Explorer.

Este proyecto parte del problema que los espacios abiertos suponen para las personas con discapacidad visual y utiliza las nuevas tecnologías para aportar soluciones. Entre otras, se vale de la geolocalización de rutas accesibles por GPS, la generación de descripciones accesibles certificadas, la publicación de contenidos digitales y el guiado de las personas mediante una aplicación que produce sonidos.

## **MUJERES Y NIÑAS**

Otra moción aprobada hoy en esta Comisión de forma prácticamente unánime (con 27 votos a favor y dos abstenciones) tiene que ver con la protección de las mujeres y las niñas con discapacidad.

Promovida también por el Grupo Socialista, la iniciativa reclama poner en marcha campañas de sensibilización sobre la especial discriminación que sufre este colectivo; "impulsar la educación no sexista centrada en la autonomía, la inclusión y la corresponsabilidad en los cuidados entre mujeres y hombres", con especial atención a las necesidades de las mujeres con discapacidad; y garantizar la accesibilidad universal en todos los servicios públicos y en los dispositivos específicos de protección, como los destinados a mujeres víctimas de violencia de género, a fin de asegurar los medios y recursos necesarios que precisan.

Pide asimismo más medidas para lograr un mercado laboral "basado en la conciliación y adaptado a la diversidad, no sexista y respetuoso con la discapacidad"; "políticas activas de empleo que favorezcan un acompañamiento integral y personalizado", a fin de lograr "una mayor tasa de empleabilidad de las mujeres con discapacidad"; y mejoras en los servicios públicos de información, orientación y acompañamiento acerca de la maternidad y planificación familiar, para que estas mujeres reciban mayor apoyo en la toma de decisiones.

Por último, la propuesta reclama actuaciones para luchar contra la brecha digital y adaptaciones (materiales y de información) en los servicios sanitarios, a fin de que la atención ginecológica llegue a todas las mujeres con discapacidad.

En este sentido, la senadora Patricia Abascal explicó que muchas mujeres usuarias de sillas de ruedas no pueden someterse a una exploración ginecológica porque las camillas y los aparatos no están adaptados, y subrayó que un porcentaje muy elevado de mujeres con discapacidad no lo hacen "por falta de información".

# Combatir el miedo con la información: Día Mundial de las Enfermedades Inflamatorias Intestinales

CLM Activa / Castilla La Mancha

Las enfermedades y la propia discapacidad conllevan prejuicios y miedos asociados. En muchos casos el mayor temor se debe al desconocimiento, la desinformación y la falta de representación. Entendemos por tanto que la labor de los medios de comunicación es la correcta y necesaria presencia de estas, combatiendo las enfermedades que hacemos invisibles a través de la información.

El pasado 19 de mayo se celebró el Día Mundial de las Enfermedades Inflamatorias Intestinales, también conocidas como EII. Estas enfermedades forman parte de la llamada discapacidad orgánica, aquella producida por la pérdida de funcionalidad de algunos sistemas corporales, relacionados con órganos internos o procesos fisiológicos. Una discapacidad que en muchas ocasiones pasa desapercibida incluso en el propio ámbito social.

Algunas de las asociaciones que forman parte de la campaña de sensibilización y acompañamiento diario de las EII son la Confederación ACCU Crohn, Colitis Ulcerosa de España (ACCU España), el Grupo Español de Trabajo en Enfermedad de Crohn, Colitis Ulcerosa (GETECCU) y el Grupo Enfermero de Trabajo en EII. El principal problema de estas enfermedades es su poca representación mediática y social, además del gran desconocimiento que las caracteriza. A través de la historia de Constanza Mourin Tizi, joven toledana de 22 años y estudiante de Medicina que convive con la enfermedad de Crohn vamos a conocer la realidad más cercana.

## Enfermedades Inflamatorias Intestinales: qué son

Las EII se corresponden principalmente con la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Ambas son enfermedades crónicas y autoinmunes en las que se produce una inflamación intestinal.

En España, se estima que, por cada 100.000 habitantes, entre 87 y 110 personas se ven afectadas por una enfermedad inflamatoria intestinal.

Las causas son desconocidas y el diagnóstico de por vida. Los episodios sintomáticos -también conocidos como brotes- se alternan con episodios de re-



misión en los que los síntomas desaparecen casi por completo. La principal diferencia entre el Crohn y la colitis ulcerosa es que la segunda afecta únicamente al colon, y la enfermedad de Crohn puede afectar a cualquier tramo del tracto digestivo.

## Primeros pasos: diagnóstico y desconocimiento

Estas enfermedades suelen afectar principalmente a personas jóvenes, de

entre 20 y 30 años. Es el ejemplo de Constanza, que fue diagnosticada de Crohn a los 17 años. Empezó con síntomas muy fuertes, pero estuvo meses sin comprender qué tenía, hasta que finalmente le diagnosticaron Crohn: "Sentí liberación por poder ponerle nombre y tratamiento, pero el saber que era una enfermedad crónica sin cura alguna me hizo llevarlo mal". Constanza desconocía completamente su enfermedad antes de su diagnóstico, y es ahí justamente

donde radica el problema, el desconocimiento y la falta de referentes que influyen en el sentimiento de soledad. "Te sientes sola y te preguntas: y ahora qué va a pasar conmigo. Al principio pensaba que era una enfermedad rara y la desconocía completamente, pero fui conociendo a personas cercanas que la padecen y eso me sorprendió mucho".

## Combatir el miedo con la información

Resulta llamativo cómo una enfermedad común tiene tan poco eco social y mediático, y que el conocimiento de esta solo llegue una vez conozcamos a alguien que convive con ella. Pero por suerte, la realidad es que cada vez son más las personas que la padecen que cumplen la función de eco social, logrando que su experiencia llegue a personas de todas las edades y sin relación alguna con el mundo de la discapacidad. Una referente para Constanza ha sido la influencer @andregarte, una joven creadora digital que además de moda y estilo de vida habla de su día a día con el Crohn. La joven influencer ha realizado vídeos de YouTube e Instagram con sus estados de ánimo y cambios en la enfermedad según la fase en la que esté, además de contestar a todas las preguntas que sus seguidores le hacen para conocer más. Labores como la de Andrea ayudan a que 127 mil personas, el número de seguidores con los que cuenta, conozcan la enfermedad y puedan saber cómo actuar ante un diagnóstico cercano o el propio. En este sentido Constanza sintió representación en un mundo tan alejado en ocasiones de la vida real como son las redes sociales. "Cuando conté su experiencia me identifique mucho y te sientes muy representada, y eso tranquiliza y ayuda mucho". Sentir que una persona habla de los síntomas, episodios y miedos por los que las personas pasan resulta una labor esencial y necesaria para acabar con el propio estigma que hemos creado.

**Estigmas dentro de la enfermedad: la realidad de la discapacidad orgánica**

Aprender a vivir con una enfermedad crónica en la adolescencia es un reto complicado, es una edad de cambios en la que todavía no sabes realmente quién eres, pero una enfermedad lo hace por ti. Esta situación vivió Constanza ante la noticia en pleno año de estudio para acceder a la carrera de Medicina. En un primer momento su mayor miedo era perder su identidad al presentarse y que la enfermedad hablara por ella: "Me daba miedo no ser Constanza, y ser la chica con Crohn". Así misma se refiere como persona con una enfermedad, debido al propio estigma que la sociedad tiene respecto a la palabra discapacidad: "Nunca lo había visto como una discapacidad, pero al investigar he visto que tiene todo el sentido del mundo. A una persona que le falla un órgano durante toda la vida no tiene la misma salud u oportunidades". Dentro de las ayudas se ha planteado solicitar el certificado de discapacidad, pero hasta el momento no lo había hecho: "puede ser que sea por el propio estigma y la poca visibilidad de la en-

fermedad. El pensar que no tengo suficientes problemas como para catalogarme como tal, y que puede haber personas que lo necesiten mucho más". Resulta necesaria por tanto la comunicación y el trabajo de medios y asociaciones conjunto, en lo que a sensibilización respecta, para que personas afectadas y ajenas entendamos que una enfermedad o discapacidad no define en su totalidad.

**Comunicar para sanar y visibilizar**

En un primer momento le costaba hablar de su enfermedad y dejar co-

nocer ese aspecto de su vida por miedo a la categorización. En la actualidad la situación ha cambiado por completo, y gracias en parte a sus amistades relacionadas con el mundo sanitario, ha perdido el miedo a ser ella misma. También le resulta necesario expresarse con personas ajenas a la salud, ya que, en un ambiente como el suyo, las enfermedades se diagnostican y tratan, pero no se contempla tanto el acompañamiento que logra en su círculo más cercano.

La historia de Constanza es todo un ejemplo de situaciones que no deseas

y que llegan para quedarse, cuya única respuesta correcta es aprender a lidiar y vivir con ellas. Información, acompañamiento y comprensión son los pilares fundamentales que se deben tener en cuenta en enfermedades como el Crohn. "Quitar el miedo de hablar de la enfermedad me ha ayudado muchísimo, el hablar sobre cómo te sientes y cómo estás". Liberarse de tus miedos y preocupaciones dejando que tu círculo te acompañe, al mismo tiempo que las instituciones hacen eco de enfermedades y un tipo de discapacidad que se vive, aunque no se visibilice.

#TUMEJORDEFENSA

EN CLM ACTIVA RADIO

LA RADIO MÁS SOCIAL DE CLM

www.castillalamanchaactiva.es

@clm\_activa

www.castillalamanchaactiva.es

CLM ACTIVA RADIO

# Irenea del Olmo: “Es inimaginable que en pleno 2022 las personas con sillas de ruedas no puedan hacer uso de algo tan necesario como es un baño”

Irenea del Olmo Agudo / CIUDAD REAL

*Centro Médico de Almodóvar del Campo*

Desde hace poco tiempo, algunos usuarios de la asociación, venían y me decían si conocía o había visto el estado en el que se encontraban los baños del centro médico de Almodóvar del Campo. Yo desconocía de ello, pero cuando descubrí en lo que se había convertido, ya que se había transformado en una especie de vestidor u oficina. Esto me hizo recordar aquel momento donde supe, que en este centro médico no había un servicio para personas con movilidad reducida, sea cuál es su discapacidad, y esto hacía que las personas que tuviesen este problema no pudieran utilizar estos baños si les fuese necesario, ya que más que un servicio se trataba de una cabina estrecha y para nada accesible.

Es inimaginable que en pleno 2022 las personas con sillas de ruedas, personas con caminadores, con muletas o las madres con cochecito no puedan hacer uso de algo tan necesario como es un baño y más tratándose un centro público al no tener la suficiente amplitud para poder acceder con aparatos como los antes mencionados.

Por ello, decidí personarme en el centro médico expresamente para corroborar si lo que decían era cierto y poder verificarlo por mí misma, y en efecto, todo lo que decían era cierto, eran cabinas. A día de hoy sigue siendo igual y eso que me puse en contacto con el coordinador del centro y con la propia dirección del hospital Santa Bárbara, las cuáles me dijeron, que en cuanto fuera posible lo solucionarían, pero nunca llega ese cambio.

Tras ello, pedí reunirme con el señor Alcalde Don José Lozano, al que le expuse el problema y el ayuntamiento mandó hacer un servicio accesible (grande, espacioso, donde podíamos entrar todo el mundo...)

Sin embargo, este servicio se ha convertido, como podéis observar en las fotos en una sala de guardarropa, una especie de oficina donde



Este servicio se ha convertido, en una sala de guardarropa



Falta de accesibilidad en el mostrador del centro

guardar otro tipo de enseres. Sería de justicia que saquen todo esto de ahí y este servicio o WC sirva para lo que debería servir, no para otro tipo de cosas que dificultan su accesibilidad.

Además, a la hora de asistir a entregar o recoger algún papel u otro tipo de servicio que suponga el visi-

tar al mostrador del centro, las personas con discapacidad o que no pueden mantenerse mucho tiempo de pie, como es mi caso, nos encontramos con que tenemos que estar esperando de pie o que tenemos que vocear para que nos vean y puedan atendernos.

Por ello, confiamos que con este escrito, en forma de denuncia, se nos escuche y se nos haga caso para podamos disfrutar de este centro y que no sea un suplicio o un impedimento para ninguna persona el tener que asistir a este centro y encontrarse con esta serie de problemas.

# Usuarios y voluntarios de la asociación “A TU LADO” disfrutaron de una excursión al parque Warner gracias a Oretania Ciudad Real

CLM Activa / CIUDAD REAL

El pasado 21 de mayo, Oretania Ciudad Real y la Asociación “A TU LADO” de Villarrubia de los Ojos realizaron una excursión muy especial, divertida y diferente. El Servicio de Ocio Inclusivo de Oretania organizó una excursión al Parque Warner de Madrid, el parque temático ubicado en la localidad de San Martín de la Vega.

Este plan surgió gracias a una llamada de la coordinadora y técnica de ocio de Oretania Ciudad Real, Judith Ferreras. Según declara María Sierra Caravantes Vallejo, Coordinadora de la Asociación, los chicos “comenzaron a temblar de alegría al recibir esta noticia” y es que como comenta la propia organización “Oretania nos ayuda mucho, siempre nos proponen planes muy diferentes a los que no estamos acostumbrados y a los que nosotros no podemos acceder porque no tenemos suficientes recursos económicos”

La Estación de Autobuses de Villarrubia de los Ojos fue el punto de partida para ambas asociaciones, donde se juntaron a las 9 horas. El sentimiento era común, todos los familiares y los niños estaban muy nerviosos e impacientes por el gran día que les esperaba. El comentario de los padres era generalizado, “Toda la noche sin dormir hemos pasado de los nervios”.

Al ser un grupo grande de Personas con Discapacidad, apenas hubo tiempo de espera y de colas para pasar, pese a que todo estaba repleto de gente. Todos los asistentes recibieron sus “pulseras mágicas”, como algunos de los chicos llamaron a estas pulseras, ya que al llevar estas pulseras se evitaba tener que aguantar las esperas interminables en cada una de las atracciones.

Y al acceder al recinto, todo fue una auténtica locura, los niños y los no tan niños disfrutaron como nunca. Los más pequeños no dudaron ni un segundo en subirse a cualquier atracción por la que pasaron delan-



te. Los asistentes quisieron aprovechar esta visita montando a todas las atracciones desde el “Superman”, “Lanzadera”, pasando por todas las montañas rusas que había hasta la “Casas del Terror”, aunque, sin duda alguna las atracciones protagonistas del día fueron las acuáticas, ya que el día resultó ser bastante caluroso.

Al final de la tarde, muchos de los chicos, para no olvidar este día, quisieron llevar algún recuerdo, otros por su parte, optaron por ver los espectáculos de los personajes princi-

pales del recinto, muchos otros quisieron hacerles una visita a las Casitas de Piolín y Bugs Bunny.

Al subir al bus de vuelta a casa, en las caras de los asistentes de ambas organizaciones, se veía el cansancio acumulado, aunque no podían dejar tampoco de explicar las experiencias vividas a lo largo del día, la de anécdotas acumuladas, de la mezcla de adrenalina, miedo, diversión y locura que el día les había dejado.

Esta excursión, es mucho más que eso, es una convivencia entre to-

das las personas, con o sin discapacidad, estas vivencias hacen que nos unamos más como entidades y asociaciones que luchan por los derechos de todas las personas con capacidades diferentes.

Este programa ayuda a que muchas personas con discapacidad recuperen la ilusión y se sientan integrados en la sociedad, el ocio es vital, y compartir tiempo juntos y descubrir lugares nuevos es muy positivo para mejorar nuestras relaciones sociales.

Irati Idiakez López (Getaria, Guipúzcoa) es una deportista paralímpica española que se desempeña en la disciplina del snowboard. Irati sufrió un cambio radical el 10 de diciembre de 2017. Estando en Chile estudiando el último semestre de la carrera de Trabajo Social sufrió un accidente en un au-

tobús, donde el conductor que cubría la ruta entre Santiago y Viña del Mar perdió el control y volcó. La deportista vasca tuvo que someterse a varias operaciones que terminaron con la amputación de su brazo derecho. Tras ello, los médicos le recomendaron la rehabilitación y el deporte, y gracias a una llamada

de la Federación Vasca, descubrió el mundo del snowboard, un deporte que nunca antes había practicado y donde ha logrado entre otros muchos títulos, ser subcampeona del mundo de snowboard paralímpico, en dos modalidades, boarder cross y banked slalom, en el Mundial de Lillehammer (Suiza).

## “Animo a cualquier persona que haya pasado por una experiencia traumática o no, a practicar deporte, ser feliz y quererse a uno mismo”

CLM Activa / CIUDAD REAL

**Bienvenida Irati, antes de todo ¿cómo descubriste tras tu accidente la pasión por el snowboard? ¿Lo habías practicado antes o practicabas algún otro deporte?**

Yo tuve el accidente en diciembre del 2017 y hasta entonces no había practicado snowboard, nunca en mi vida. Tras el accidente a los 4 meses cuando todavía estaba en rehabilitación me llamaron a ver si lo quería probar y tras pensarlo mucho, hablarlo con mi familia y mis amigos y demás decidí que sí y fui. Me gustó mucho. Desde el principio vieron posibilidades, apostaron por mí. Entonces justo cuando lo probé terminaba una temporada, entonces a la temporada siguiente ya empecé a ir una semana o dos al mes y así pasé esa temporada. Esta ha sido mi tercera de hacer todo el invierno en Baqueira, si íbamos a alguna competición pues viajamos pero si no nos pasábamos todo el invierno en Baqueira. Menos mal que apostaron por mí porque si no no podría permitirme dedicarme ahora mismo a esto. Al final es un deporte muy caro que supone pasar mucho tiempo fuera de casa y conlleva muchos gastos. Gracias a ser vasca, ser de Gipuzkoa, ser apoyada desde la Federación Nacional de Deportistas con Discapacidad Física y la Federación Vasca de Deporte Adaptado, al final gracias a su apoyo económico puedo dedicarme a esto.

**Hace tan solo unos meses conseguiste tu segunda plata en el Mundial de snowboard de Lillehammer. ¿Qué significa para tí haberse proclamado subcampeón del mundo?**

Al Lillehammer fui sin saber realmente lo que me iba a encontrar, cómo eran los circuitos. Yo sabía la técnica que tenía que hacer y lo que debía hacer en cada momento. Yo iba pensando un poco en hacerlo mejor posible y en intentar hacer podium obviamente. Quedar subcampeona del mundo para mí fue muy

gratificante, me ayuda a seguir luchando por conseguir todavía más cosas y dar más visibilidad a este deporte, en concreto al deporte con discapacidad, a las mujeres deportistas también. A parte del título que conlleva ser subcampeona es todo lo que viene por detrás y demostrar a todos los que me apoyan que voy a intentar conseguir todo lo que pueda.

**¿Qué crees que debes mejorar para conseguir tu oro, crees que lo más importante es el entrenamiento físico o es necesario algo más?**

He de decir que conseguí la plata pero, yo adelanté a la primera y las tablas chocaron. Caímos y ella se levantó antes y por eso ganó pero me quedo un poco con la espina, me dio mucha rabia no poder conseguir el oro. Entonces este año que volvemos en enero a los mundiales iremos a por el oro. Para eso pues voy a intentar ponerme lo más fuerte posible físicamente y después meter muchas más horas de nieve. Mejorar también la técnica, estar en mi mejor momento para enero y conseguir el oro. Al final son muchas horas las que meto, mucho trabajo y no solo entrenar, es todo lo que hago, entrenamiento en nieve por la mañana, el gimnasio por la tarde, lo que como, lo que bebo, lo que duermo... Son muchas horas y estoy encantada de hacerlo.

**No sólo conseguiste solo la plata sino que también recibiste el Globo de Cristal a la mejor deportista de su categoría. ¿Qué crees que te ha llevado al éxito?**

Sí, he conseguido este año el Globo de Cristal y estoy muy contenta. Me da fuerzas para seguir y conseguir todo lo que pueda mirando a la temporada siguiente con más ganas.

**Bajo tu punto de vista, ¿Qué mejorarías del Mundial de Deportes Paralímpicos de Invierno?**

Creo que no se ve. El otro día hablaba con una chica y me dijo que nun-



Irati Idiakez López

ca había me había visto competir y le dije que no se televisa en ningún lado. Al final lo más importante es darle visibilidad. Somos deportistas y nos dedicamos a ellos, igual que las personas sin discapacidad. Entonces es muy importante visibilizar para normalizar y que se vea que todos los deportistas metemos horas en nuestro día a día para conseguir dar lo mejor de nosotras. Creo que necesitamos que nos den más visibilidad para después poder normalizarlo en la sociedad porque lo que no se ve no se conoce, no se normaliza.

**¿Consideras que tus diferencias con un deportista en competiciones**

**no adaptadas pueden ofrecer alguna ventaja en competición?**

Este año hemos competido en la Copa de Movistar Inclusiva en Boardercross y creo que ese tipo de competiciones nos da esa visibilidad que pedimos. Cuando competimos con personas sin discapacidad, sin ningún tipo de ventaja, sin nada diferente si se visibiliza. A mí me falta un brazo pero yo me las apañé para intentar ganar a las chicas sin discapacidad. Por ese lado creo que es muy enriquecedor, la gente ve que hacemos lo mismo y nos ponen al mismo nivel digamos y conocen lo que significa competir con alguna discapacidad, ya se mi caso o el de mi compañera de

equipo, Raquel, que tiene parálisis cerebral o otra chica de Portugal que tiene esclerosis múltiple. Básicamente que nos vean.

**¿Qué opinas sobre que tu deporte no se encuentre incluido en el programa olímpico de Pekín 2022?**

Mi deporte estaba incluido en Pekín 2022, lo que sucede es que mi categoría, la de chicas brazo, era escasa. Había pocas chicas de brazo compitiendo, ahora somos más que ningún otro grupo pero lo quitaron para ese año. Para Milán está aceptado así que bueno. Me dio mucha rabia que lo quitaran, no lo llego a entender porque en 2019 había pocas pero en 2020 había más. Los juegos son en 2022 así que a mirar hacia delante y luchar por lo que viene.

**¿Cuál es tu opinión sobre la cobertura que se hace del snowboard en los medios de comunicación y sobre todo la cobertura que se le da a los deportistas con discapacidad?**

La cobertura escasa. Los deportes de invierno se ven poco, menos ya de por sí que los de verano. Además hay que sumarle que soy mujer, aunque se está empujando hoy en día la igualdad y mirando por la equidad, aún así todavía las mujeres se ven menos en el deporte. Sumamos también la discapacidad. Tengo tres factores en contra pero poco a poco. Yo cuando empecé en esto no sabía ni que existía, conocía a un aficionado. Creo que ahora se ve un poco más pero queda mucho camino por hacer, muchas barreras que romper y la sociedad tiene que abrir mucho la mente.

**¿Qué le dirías a una persona a la que ha pasado por una experiencia traumática como la tuya? ¿Por qué crees que le animarías a encontrar fuerza en los deportes?**

Mucha gente me pregunta qué diría a una persona que ha pasado una experiencia parecida a la mía y nunca tengo la misma respuesta. Sobre todo que para superar estas situaciones creo que hacen falta mucho tiempo y mucho apoyo, sobre todo el de uno mismo. Tengo la suerte de tener la familia que tengo, los amigos que tengo, el pueblo que tengo. El apoyo que he tenido la verdad que desde el momento del accidente ha sido brutal entonces, es súper positivo para poder afrontar estas experiencias. Al final, cuidarse a uno mismo psicológicamente hablando es necesario para poder aceptar y superar lo que ha pasado. Cada uno necesita su tiempo y dar los pasos que necesite. Volver a quererse, en mi caso volver a aprender a quererme y tirar para delante. Creo que el deporte ayuda mucho, te da unos valores que en el día a día son difíciles de con-

seguir y a parte de las hormonas de la felicidad que produces al hacer deporte, todos los valores que se transmiten ya sean individuales o de equipo. En individual, en mi caso, aunque compita sola, tengo un super equipo por detrás. Animo a cualquier persona haya pasado por una experiencia traumática o no a practicar deporte y ser feliz.

**Si no hicieras deporte, ¿A qué crees que te dedicarías? ¿Cómo compaginas tus estudios con el deporte?**

Si no hiciese deporte la verdad no sé qué sería de mí, siempre digo que yo siempre cuando antes me preguntaban a qué quería dedicarme, decía enfermería o algo que me hiciera realmente feliz. Estudié trabajo social creyendo que sí, que sería algo relacionado con las personas. Siempre me ha gustado ayudar, soy tranquila y empática, me gusta escuchar. Por eso pensaba que podía ser un trabajo que me llenase. Justo tuve el accidente antes de terminar el grado, me faltaba un semestre y lo terminé después de recuperarme. Ahora mismo la verdad que no me veo en eso. Este año me he sacado la parte teórica del Máster en profesorado, el año que viene haré las prácticas y el TFM. Soy muy de vivir el presente y la verdad que no se a que me dedicaría pero sí te digo que ahora solamente me veo haciendo snowboard.

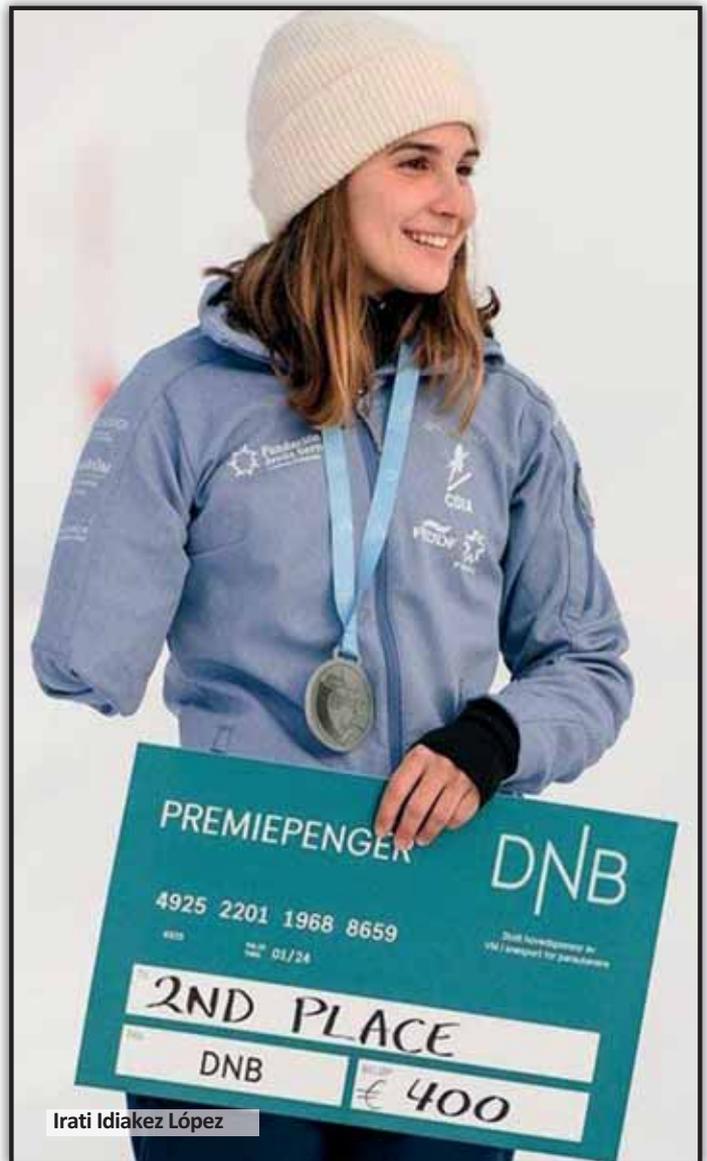
**¿Tienes algún referente en el mundo del deporte?**

La primera vez que lo hice fue justo cuando ví a Astrid Fina, justo ella había ganado la medalla de bronce en los Juegos Paralímpicos y siempre ha sido mi referente porque también empezó desde cero como yo tras un accidente en el que le tuvieron que amputar la pierna. Tenemos unas historias muy parecidas entonces en el deporte siempre ha sido mi referente. Para practicarlo el referente ha sido mi hermano, pasamos muchas horas juntos en pretemporada haciendo deporte..

**Qué consejo darías a una persona con algún tipo de discapacidad que quisiera iniciarse en el mundo del deporte**

Como antes decía, animo a todas las personas con o sin discapacidad a practicar deporte, cualquiera. Ya que lo tienen aquí en la mano, es super fácil acceder o si tienen que ir a la Conchinchina a probarlo si pueden. Si no les gusta que cambien, que prueben otro y que no paren hasta encontrar uno que les encante y vayan con ello hasta donde lleguen o hasta donde quieran llegar.

**Un sueño paralímpico y un deseo para el mundial de Milán-Cortina d'Ampezzo 2026**



Irati Idiakez López

Mi gran objetivo hoy por hoy es Milán-Cortina d'Ampezzo 2026. Espero poder estar y dar lo mejor de mí y ojalo quedar entre las tres primeras, si es

la primera pues mejor. Poco a poco, en enero tengo los mundiales en Suecia y paso a paso en todas las competiciones pero mirando hacia Milán. ¡Claro que sí!

**SERVICIO TÉCNICO  
E INSTALACIONES  
DE PLACAS SOLARES**

**639 576 819**

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

# CLM Activa pondrá en valor el esfuerzo que realiza el patronato Municipal de Personas con Discapacidad de Ciudad Real



## CLM Activa / Ciudad Real

Castilla La Mancha ACTIVA, entidad formada por federaciones y asociaciones de personas con discapacidad, con sede social en la Avda. Rey Santo, 17 de Ciudad Real, cuenta entre sus fines la atención al colectivo de personas con discapacidad, para lo cual intenta reforzar y potenciar las actuaciones de las entidades sociales como instrumento de empoderamiento del colectivo.

CLM ACTIVA recientemente ha sido beneficiaria de un proyecto financiado por el Patronato Municipal de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento

de Ciudad Real: "El periódico social CLM ACTIVA" este proyecto tiene los siguientes objetivos:

- Visibilizar las actuaciones de las entidades de personas con discapacidad de Ciudad Real.
- Ofrecer una visión realista sobre las necesidades que presenta el colectivo.
- Facilitar un canal para poner voz a las demandas del colectivo.
- Promover valores como la cultura, las tradiciones, el turismo local como contexto para nuevas actuaciones.
- Ofrecer información relativa a avances tecnológicos, estudios de in-

vestigación, novedades en medidas legislativas.

- Promover la participación del Patronato Municipal de personas con discapacidad mediante la visibilización de sus actuaciones y recursos.
- Materializar una red colaborativa entre las distintas entidades de cara a facilitar ayudas concretas a personas con discapacidad que se hallen en situación de necesidad.

Para el logro de estos objetivos se van a destinar varias secciones del periódico CLM ACTIVA, el cual se distribuye mensualmente sin ningún coste en distintos emplazamientos de la ca-

pital. Las secciones anteriormente mencionadas se ocuparán con contenidos que provengan tanto del Patronato de personas con discapacidad y de las entidades sociales que forman parte de dicho organismo.

Con esta iniciativa la entidad pretende contribuir a una mayor visibilización del colectivo de personas con discapacidad a la vez que se refuerzan los lazos entre las diferentes asociaciones y por último y no menos importante, poner en valor el esfuerzo que realiza el patronato Municipal de Personas con Discapacidad y el Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real.

## INCLUSIÓN SOCIO LABORAL



691 361 243  
673 598 114



sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es  
sil.empresas@oretaniaciudadreal.es



ORGANIZA



FINANCIA



Castilla-La Mancha

# El Patronato de Personas con Discapacidad organiza unos talleres de lengua de signos para la población infantil en Ciudad Real

CLM Activa / Ciudad Real

El Patronato de Personas con Discapacidad ha puesto en marcha unos talleres de lengua de signos española que se han organizado para niños y niñas, con el objetivo de "que tengan un contacto con esa lengua, realizando una actividad creativa y lúdica, que va a permitir empatizar y formarse en la tolerancia hacia los demás, con el fin de eliminar progresivamente las barreras de comunicación en la ciudad".

Los talleres están siendo impartidos por la Asociación Aire, en concreto por una profesional docente en lengua de signos, coordinadora del departamento de lengua de signos y de actividades culturales, de ocio y tiempo libre de la Agrupación de personas sordas de Ciudad Real y cuya lengua natural es la lengua de signos.

Los talleres serán totalmente gratuitos para la población infantil, con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años. El grupo dirigido a los de 6 a 9 años, se impartió los sábados por la mañana de 11 a 12 horas en la Casa de la Ciudad, y comenzó el pasado 30 de abril, concluyendo el pasado el 28 de mayo.

En cuanto a la franja de edad comprendida entre los niños y niñas de 10 a 12 años, se dio comienzo el 27 de abril y se alargará hasta el 13 de junio. Este se está llevando a cabo los lunes y miércoles de 17.00 a 18.30 horas en la Casa de la Ciudad.

A la inauguración asistió la alcaldesa de Ciudad Real, Eva María Masías,



quien destacó que se trata de una apuesta "muy valiente", ya que es la primera vez que se llevan a cabo estos talleres para niños en lengua de signos, los cuales serán de 20 horas de duración. Masías añadió que estas iniciativas ayudan también a "visibilizar las barreras que tienen las personas que conviven con nosotros y que no tienen otro medio de comunicarse que su lengua de

signos". Por ello, la primera edil subrayó que los talleres conseguirán "eliminar dichas barreras, para que, en un futuro estos chicos y chicas sepan que una sociedad más justa e igualitaria también empieza por un tipo de comunicación que, en este caso, es la lengua de signos".

La inscripción para los grupos se realizó entre los días 20 y 25 de abril de

forma presencial en el Patronato de Personas con Discapacidad en la calle Pozo Concejo, número 6, también conocido como el Centro Verde.

Ambos grupos han contado con un total de 10 plazas, aunque según anunció Matilde Hinojosa, concejala de Acción Social del Ayuntamiento de Ciudad Real, "en otoño se planificarán nuevos cursos con las mismas características".



**INCLUSIÓN SOCIO LABORAL**

691 361 243  
673 598 114

sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es  
sil.empresas@oretaniaciudadreal.es



ORGANIZA  FINANCIA 

Castilla-La Mancha

# La Asociación Lantana abre inscripciones para la Escuela de Verano Adaptada e Inclusiva 2022

**CLM Activa /Daimiel**

La Asociación Lantana de Ciudad Real ha abierto la inscripción para la Escuela de Verano Adaptada e Inclusiva 2022 que como el pasado año se llevará a cabo en las instalaciones del Ocio Deportivo y Turismo Rural de las Playas del Vicario.

Tal y como ha informado la propia asociación se trata de plazas limitada cada semana, por lo tanto, los interesados en inscribirse en esta escuela de verano, deberán rellenar cuanto antes el formulario de inscripción y enviarlo al correo electrónico [diversidad@lantana.es](mailto:diversidad@lantana.es), aunque también se podrá hacer de manera presencial en su sede ubi-

cada en C/ Olivo 8 de Ciudad Real.

Las plazas de las tres primeras semanas, del día 27 de junio al 1 de julio, del 4 de julio al 8 de julio y del 11 de julio al 15 de julio, ya fueron cerradas el pasado 20 de mayo, pero en los próximos días estarán disponibles las plazas para las siguientes fechas. Para cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto a través de este número de teléfono 926434018

La Asociación Lantana también ha informado que estos cursos de verano adaptados contarán con una intérprete de lengua de signos y monitores especializados en campamentos inclusivos de personas con cualquier tipo de discapacidad.



**ESCUELA DE VERANO ADAPTADA E INCLUSIVA 2022**

DESTINADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD SIN LÍMITE DE EDAD

PERSONAS SIN DISCAPACIDAD HASTA 14 AÑOS

ACTIVIDADES: JUEGOS DINÁMICOS, DEPORTE, EXCURSIONES, ACUÁTICAS

Abierto plazo de inscripción

¡Plazas limitadas, reserva la tuya aquí!

926434018  
[diversidad@lantana.es](mailto:diversidad@lantana.es)

HORARIO: 8:45 A 14:15

**SEMANAS DISPONIBLES:**

- 27 JUNIO AL 1 JULIO
- 4 JULIO AL 8 JULIO
- 11 JULIO AL 15 JULIO
- 18 JULIO AL 22 JULIO
- 25 JULIO AL 29 JULIO
- 1 AGOSTO AL 5 AGOSTO
- 8 AGOSTO AL 12 AGOSTO
- 15 AGOSTO AL 19 AGOSTO
- 22 AGOSTO AL 26 AGOSTO

30€/Día  
125€/Semana

Logos: Ayuntamiento de Ciudad Real, Diputación de Ciudad Real, Castilla-La Mancha, etc.

La Asociación de Deportes Adaptados Lantana se fundó en 1989 con el fin de buscar los cauces adecuados para la inclusión GLOBAL de per-

sonas con discapacidad a través del deporte, el ocio y la cultura, según informa la propia asociación en su página web.

## El Patronato de Discapacidad de Ciudad Real financia las camisetas del equipo inclusivo del Vestas Alarcos

**CLM Activa /Daimiel**

El Patronato Municipal de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Ciudad Real ha financiado las equipaciones del equipo inclusivo del Vestas Balonmano Alarcos. El equipo alarquista lleva más de 5 meses entrenando a las órdenes de Julio Fis, 'Charly' y Juan Pablo. El pasado viernes 22 de abril fue una sesión muy especial para el equipo ciudadrealense, ya que fue la primera vez que estos se ejercitaban en el pabellón Puerta de Santa María con la

equipación financiada por el Patronato de Discapacidad.

El pasado 14 mayo de mayo el equipo de inclusión del Vestas Alarcos, tras varios meses de entreno, disputó su primer amistoso en el pabellón Príncipe Felipe, enfrentándose a un conjunto del BM Guadalajara. Es la primera actividad competitiva de este grupo de jugadores que se enfrentarán de nuevo al equipo alcarreño en las próximas fechas. Además el club, está preparando un campeonato en forma de triangular o cuadrangular.



# Oretania CR y la Caixa contribuyen en la campaña “Ningún Hogar Sin Alimentos” del Banco de Alimentos de CLM

CLM Activa /Daimiel

La Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Oretania Ciudad Real) participa con la Caixa y Fundación “la Caixa” en la tercera edición de la campaña solidaria “Ningún Hogar sin Alimentos” de captación de fondos para abastecer la demanda de los bancos de alimentos de Castilla-La Mancha”.

En la foto Eloy Sánchez-Nieta Presidente de Oretania CR y Cesar Jimeno responsable de la Fundación “la Caixa” en Castilla la Mancha posan mostrando la cuenta de Bizum donde pueden acceder para depositar su donativo.

## Crisis encadenadas: de la pandemia, la inflación y la guerra en Ucrania

Tras dos años de emergencia social derivada de la Covid-19, en los últimos meses se ha producido un aumento generalizado de los precios y una gran pérdida de poder adquisitivo para muchas familias.

Ante este contexto de alta inflación, desde FESBAL alertan de que muchos de los nuevos usuarios que necesitarán ayuda alimentaria en los próximos meses serán personas con trabajo y familias de rentas bajas y medias que ya no llegan a fin de mes por culpa de la subida de los precios. También esperan atender a muchos de los refugiados ucranianos que han llegado a España por culpa del conflicto bélico en su país.



## Tercera campaña “Ningún Hogar Sin Alimentos”

Con el objetivo de hacer frente a esta situación de emergencia, la Fundación “la Caixa” y CaixaBank impulsan la tercera edición de la campaña solidaria «Ningún Hogar Sin Alimentos».

Esta iniciativa recaudó un total de 5,5 millones de euros entre los años 2020 y 2021, marcados por un aumento en la demanda de ayuda alimentaria del 50% debido a la pandemia. Gracias a esos donativos se consiguieron 5.986 toneladas de alimentos

básicos que fueron distribuidos entre los 54 Bancos de Alimentos asociados a FESBAL, para que llegaran a las personas que más lo necesitaban, a través de casi 9.000 entidades sociales colaboradoras.

## ¿Cómo se puede colaborar?

A partir del 16 de mayo, se podrá hacer donaciones a través de la red de cajeros automáticos de CaixaBank, la red más extensa de todo el país; a través de CaixaBank NOW, tanto en la app como en la web; y por medio del

portal corporativo [www.caixabank.es](http://www.caixabank.es), para los que no son clientes de la entidad. Otra opción de colaboración es a través de Bizum, enviando un donativo a la causa 38014. La cuantía total de las donaciones se distribuirá entre los 54 bancos de alimentos asociados a la FESBAL.

Tanto Oretania Ciudad Real, como CaixaBank y la Fundación “la Caixa” hacen un llamamiento a las empresas y a la sociedad española para que continúen mostrando su solidaridad con quienes más la necesitan.

## INCLUSIÓN

# SOCIO

## Laboral

 691 361 243  
673 598 114

 [sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es](mailto:sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es)  
[sil.empresas@oretaniaciudadreal.es](mailto:sil.empresas@oretaniaciudadreal.es)



**ORGANIZA**  **FINANCIA** 

Castilla-La Mancha

# UTAI, espera garantizar en cada momento la atención adecuada de los usuarios de la región

CLM Activa / CIUDAD REAL

Recientemente ha finalizado el proyecto UTAI, el cual continúa con su Unión Temporal de Asociaciones Inclusivas denominada como el proyecto, UTAI. Esta se basa en la colaboración y la mejora de las asociaciones del ámbito social de la región y en ella participan Oretania CR, Adifiss, Ciudad Accesible, Asociación EndoReal, Amfisa, Asociación Lantana, CLM Activa, Asociación de Lupus y autoinmunes de Castilla-La Mancha, Oramfys y Asociación "A tu lado".

Entre todas ellas, suman más de 500 usuarios en la región que serán beneficiarios de manera indirecta con la mejora de la sostenibilidad y profesionalización de las mismas. Todas estas son entidades del tercer sector, centradas en la inclusión social y en la mejora de la calidad de vida de sus colectivos, personas con discapacidad y/o enfermedades crónicas.

Esta UTAI surge gracias a la convocatoria del Programa Operativo de Inclusión Social y de la Economía Social (POISES), a través de la Prioridad de Inversión 9.5. Así pues, el proyecto ha sido cofinanciado por el Fondo Social Europeo a través de Cepas. Además, hemos recibido también el apoyo de Fundación La Caixa y CaixaBank para cofinanciar el proyecto.

En el proyecto, cuyos objetivos eran fomentar la profesionalización y la sostenibilidad económica del Tercer Sector, mejorar las actividades y servicios dirigidos a la integración sociolaboral de colectivos en riesgo de exclusión social o personas vulnerables en la región y fortalecer la colaboración entre asociaciones y el intercambio de recursos internos, mediante el apoyo colaborativo, con

el fin de mejorar las acciones del tercer sector, hemos logrado la participación de más de los 15 participantes directos esperados inicialmente, pertenecientes a más de 10 asociaciones de carácter social de la región. Además, hemos creado una entidad de economía social que trabaja para mejora y la integración sociolaboral de colectivos en riesgo de exclusión social.

Tras la formación para fomentar la profesionalización del personal implicado en las nombradas asociaciones entre otras; para mejorar las actividades

y servicios a través del sistema de gestión de la calidad y de la definición de los procedimientos de atención al usuario con los principios establecidos en el ideario común; para fortalecer el intercambio de recursos a través de la formación en nuevas herramientas digitales; y para fomentar la sostenibilidad económica. El siguiente paso de este proyecto ha sido la creación de una unión temporal de entidades de carácter social para forjar un proyecto de unión como una entidad temporal única especializada en cada una de las áreas,

permitiendo esto profesionalizar el trabajo y ser sostenibles económicamente a la vez que podremos generar mayores oportunidades de empleo y actividades inclusivas para grupos sociales vulnerables.

Ideado como un servicio de provincial, las acciones de información, acompañamiento, derivación, difusión y orientación, se realizarán de manera mixta presencial y virtualmente. Esta nueva entidad, UTAI, espera garantizar en cada momento que la atención adecuada de los usuarios de la región.



# La asociación AMFISA disfruta de “Un Paseo Real” para recordar

*Un total de 41 personas, usuarios y familiares, disfrutaron de un día de excursión*

**CLM Activa /Ciudad Real**

Un total de 41 usuarios de la asociación de personas con discapacidad, Amfisa y familiares disfrutaron el pasado sábado 21 de mayo de “Un paseo real” beneficiado por la Diputación Provincial de Ciudad Real.

De la mano de Luis Barrios de la Morena de Experiencia Calatrava, los chicos de la asociación almagreña conocieron muchas curiosidades de los lugares visitados. Primero visitaron Argamasilla de Alba. Parada en la iglesia, después fueron a la Casa de Medrano donde tras un video explicativo, los chavales bajaron a la cueva (antigua prisión donde estuvo encarcelado Miguel de Cervantes). Se cuenta que allí fue donde Cervantes escribió o empezó a escribir su novela más conocida “Don Quijote de La Mancha”. El viaje continuó en el embalse y castillo de Peñarroya.

La ruta continuó en las Lagunas de Ruidera. Algunos de los niños/as aprovecharon para bañarse en la laguna del Rey. Por último, familiares y usuarios se desplazaron a La Solana para visitar su plaza mayor y tomar un refrigerio antes de volver al pueblo.

Con esta actividad, Amfisa ha querido fomentar la inclusión social y la interacción entre todos los miembros de la comunidad. De igual manera, se ha incentivado el aprendizaje de conocimientos, lugares diferentes y de la cultura a través de este viaje y, así, mejorar aspectos de la vida de los usuarios que aún no están del todo cubiertos, como son el ocio y salidas fuera del municipio.

## **Sorteo Cesta**

Además, ese mismo sábado de realizó el sorteo de una cesta de productos ibéricos, la cuál llevaba varios meses sor-



teándose y vendiendo papeletas, para conseguir financiación para terminar las obras del gimnasio nuevo.

El número premiado fue el 4.044 y el ganador fue un gran voluntario, aparte

de ser el conductor de la furgoneta adaptada, Miguel Ángel Terrazas.

Desde la asociación, han querido mostrar su alegría ante el ganador, ya alegramo, ya que es una perso-

na que ayuda mucho de forma altruista en todas las actividades de la asociación, además de ser el conductor del servicio de transporte adaptado.



## #TUMEJORDEFENSA

### EN CLM ACTIVA RADIO

 [www.castillalamanchaactiva.es](http://www.castillalamanchaactiva.es)  
 @clm\_activa





JCCM / Toledo

## Intensa actividad para dar visibilidad al Lupus

Han sido varias las campañas desarrolladas por FELUPUS y ALMAN centradas en, dar a conocer el símbolo de la discapacidad orgánica, presentación del libro "El mejor paraguas del mundo" y participar en el congreso nacional del Lupus.

La Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha, ALMAN, ha tenido una amplia actividad, este pasado fin de semana, participando en varios eventos, cuyo claro objetivo es dar la mayor visibilidad posible al Lupus.

De esta manera, miembros de ALMAN han participado en la presentación del libro/cuento "El mejor paraguas del mundo", escrito por Miguel Ángel Martínez e ilustrado por José Luis Molina y que ha sido editado por FELUPUS, Federación Española de Lupus. El acto de presentación ha sido en el salón de actos de la Fundación ONCE (Madrid).

Un cuento infantil, destinado a los más pequeños, para que sean conscientes de los efectos que puede originar el Lupus en las personas.

Igualmente se ha celebrado el XX Congreso Nacional del Lupus, que ha tenido lugar a lo largo de dos días. En un primero, diferentes doctores y doctoras hablaron sobre la relación entre médico y paciente; la importancia de un diagnóstico precoz y la incapacidad laboral motivada por la enfermedad.

En el segundo día se hizo especial hincapié en el dolor que produce la enfermedad y que es invisible a los ojos de la sociedad, y difícil de comprender.

Un congreso cuya importancia radica en la importancia que tiene el empoderamiento de los pacientes, que pueden tomar decisiones, conjuntamente con su médico, que pueden alcanzar una gran importancia.

Cabe destacar igualmente, la importancia que los profesionales médicos le dan a los equipos multidisciplinares, que tan reivindicados son, tanto por las asociaciones como



por los pacientes de Lupus. Un concepto, que avanza muy lentamente, aunque poco a poco va calando, entre la profesión médica y en la propia sociedad.

Finalmente, y continuando con los actos preparados para dar visibilidad al Lupus, desde al Laboratorio As-

trazeneca, se ha lanzado una campaña, realizada con poemas, cuyo lema es "no dejes que el Lupus gane".

La presidenta de ALMAN, Purificación Donate, ha señalado que "todos los actos organizados son pocos con tal de dar visibilidad a esta

enfermedad tan silenciosa y desconocida". Aún así, continúa Donate, nuestro claro objetivo es "que se sepa los efectos de esta enfermedad y cómo nos afecta a las personas que la padecemos" y dar a conocer el símbolo de la discapacidad orgánica.



Toda la información sobre discapacidad en:

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



# DDiversos y el Ayuntamiento de Daimiel ponen en marcha un programa de deporte y ocio adaptado

*Se dirige a las personas con alguna discapacidad física y/o intelectual*

**CLM Activa / Ciudad Real**

El pasado 20 de abril se puso en marcha el programa de deporte y ocio adaptado organizado por la empresa DDiversos y el Ayuntamiento de Daimiel. El Ayuntamiento de Daimiel, a través de las concejalías de Servicios Sociales y Deportes, lanzó este programa de deporte y ocio adaptado a personas con alguna discapacidad física y/o intelectual y para su realización, se contrató los servicios de la empresa 'DDiversos' de Mariano Pérez, que presentó esta propuesta al Consistorio el año pasado.

La concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Daimiel, Alicia Loro, destacaba que "la idea de Mariano encajaba a la perfección" con las necesidades del colectivo de personas con discapacidad del municipio, y por eso, el Ayuntamiento decidió apoyarla al contar también con el aval de ADIFISS.

Loro explicó en la presentación de este programa, que se ha esperado hasta el pasado 20 de abril, para que coincidiera con que se levantaba la obligatoriedad del uso de las mascarillas en los interiores y así "correr los menos riesgos posibles".

Este curso tendrá una duración de un año y se dividirá en dos sesiones semanales de una hora. Durante las estaciones de primavera, otoño e invierno el programa se impartirá los lunes, de 16:30 a 17:30 horas, y los miércoles, de 19:30 a 20:30 horas, en la sala del gimnasio del Estadio Municipal. Además, con la llegada del buen tiempo, también se va a aprovechar la pista de atletismo para realizar juegos al aire libre, y también durante el verano, los alumnos asistirán a las Piscinas Municipales en horarios de mañana.

Este programa está siendo todo un éxito, ya que según comentaba Mariano Pérez, gerente de la empresa DDiversos y monitor de este programa "el número estimado de plazas era de 6 a 10, aunque a fecha de hoy hay un total de 15 personas inscritas". Sin embargo, si alguien



está interesado en participar en este programa, puede hacerlo, aunque como decía Pérez, "pasará a una lista de espera, a no ser que el Ayuntamiento haga nuevos grupos".

En cuanto a lo que este programa

puede aportar a los alumnos inscritos, Mariano expone que "lo importante es que salen de casa, se relacionan con otras personas y supone un momento de desconexión". Además, a nivel físico Pérez comenta

que sus objetivos "van enfocados a mejorar la movilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad. Por otro lado, hay otros objetivos como pueden ser aprender normas de convivencia, poder establecer relaciones en grupo de forma responsable, saber trabajar en un equipo, concienciarse de la importancia del deporte y la salud en nuestras vidas y sobre todo pasárselo bien.

El gerente y pluriempleado de DDiversos no se olvidó de recalcar la importancia de iniciativas como la de este programas. "Llevo 10 años trabajando con este colectivo dándoles clases de natación y justo en los primeros meses de pandemia sentí una gran empatía con ellos, porque algunos de ellos se encuentran en casa durante mucho tiempo y pensé si yo he estado dos meses solo encerrado y se me ha hecho tan duro, como tiene que serlo estar tanto tiempo sin salir de casa o sentado en una silla de ruedas". Por ello, Pérez cree que deberían ser aún más las iniciativas y programas que se pusieran en marcha por parte de instituciones para personas con diversidad funcional.

Mariano también quiso agradecer y dar importancia a la labor dentro de este programa a Elli, voluntaria del servicio voluntariado Europeo proveniente de Grecia y que realiza sus prácticas en la asociación Endoreal, y a Alba y Ángela, dos monitoras de actividades juveniles que están realizando sus prácticas en DDiversos..

Por último, Pérez indicaba que DDiversos trabaja en otros programas con el Centro Ocupacional Azuer. Una actividad que se compatibiliza con otros ámbitos, como entrenamiento personal a domicilio o la preparación para las pruebas físicas de las oposiciones a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado. Además, también se proporciona ayuda en periodos de rehabilitación de personas mayores que han sufrido una intervención quirúrgica, un ictus o padecen alguna enfermedad grave.

## “A las personas con discapacidad, el deporte no solo nos ayuda a estar mejor física y psicológicamente, también a socializar y a conocer a otras personas en tu misma situación”

Eva Moral, es una deportista paralímpica que compite en la disciplina del Triatlón adaptado. Entre sus últimos éxitos deportivos se encuentra el bronce en los Juegos Paralímpicos de Tokio, Campeona de Europa de Paratriatlón. Bronce en Serie Mundial de Yokohama, Plata en la Serie Mundial de Leeds, Plata en la Copa del Mundo de A Coruña y Bronce Campeonato del Mundo Abu Dhabi.

CLM Activa / CIUDAD REAL

**¿Quién es Eva Moral, cómo te definirías para las personas que nos están escuchando y no saben quiénes eres?**

Eva Moral es paratriatleta, medalla de bronce en los Juegos Paralímpicos de Tokio. Una deportista que hace ocho años sufrió un accidente montando en bici, haciendo lo que más le gustaba y que le produjo una lesión medular. Lo que hace que ahora necesite utilizar una silla de ruedas y que cambió mi vida por completo. Antes practicaba el triatlón convencional y tuve que adaptarme y modificar todo. Ahora mi vida es solo triatlón.

**Casi podríamos resumir la entrevista en esta contestación. ¿Cómo se combina el deporte profesional con la maternidad? ¿Crees que uno puede aportar beneficios a otro?**

Estoy embarazada y me queda ya un mes y es complicado, sobre todo continuar con las altas exigencias del entrenamiento, hay que bajar el ritmo durante el embarazo y deseando ser madre para volver a retomar los entrenamientos y volver a la competición. Al final es una etapa más de la vida, igual que muchas otras mujeres en su vida profesional tienen que compaginar la maternidad con su trabajo, el mismo caso en el que estaré yo. En mi caso pasó mucho tiempo fuera y viajó mucho pero tocará adaptarse y ya está.

**¿Cómo te iniciaste en el mundo del triatlón?**

Fue un poco por casualidad, siempre he hecho deporte desde pequeña y descubrí el Club de Triatlón de Valdemoro y bueno, por probar un poco con mi hermano porque nos gustaban las tres disciplinas por separado pero lo probamos y nos enganchó y es un deporte muy completo que requiere muchas horas de entrenamiento porque al ser de disciplina pues tienes que entrenar mucho, pero me enganchó. Creo que el combinar tres deportes que se practican



Eva Moral

al aire libre, el nivel de exigencia...eso es lo que más me gusta.

**¿Cómo fue el cambio del triatlón al triatlón adaptado? ¿Para tí son equitativas las modalidades?**

Fue un aprendizaje porque siendo el mismo deporte no tiene nada que ver. Tuve que aprender a utilizar una handbike, la bici de mano que sustituye a la bici y una silla de atletismo que sustituye a la carrera a pie. Al principio no fue fácil porque encontrar el material era complicado, no hay mucho y tiene que ser a medida. Luego adaptarse a un nuevo entrenamiento, pasas de hacerlo todo con las piernas a hacerlo todo con los brazos y es un entrenamiento totalmente distinto. Cuando ya vas cogiendo un poco de nivel y forma física al final te adaptas y lo importante es entrenar, hacerte con un buen entrenador que te sepa guiar. Los comienzos fueron un poco complicados pero luego ya te vas adaptando.

**¿Consideras que tus diferencias con un deportista en competiciones no adaptadas pueden ofrecer alguna ventaja en competición?**

Sí, ventajas y desventajas. Hay en determinados aspectos en los que yo sería bastante más lenta o necesitaría ayu-

da pero luego, por ejemplo, en la silla de atletismo voy más rápido que una persona que va a pie. No se podría comparar ni igualar, habría que hacer tiempos de compensación.

**¿Cómo fue tu estancia en el hospital doce de octubre y en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo?**

En el 12 de Octubre estuve desde el principio, me llevaron cuando tuve el accidente y me operaron. Estuve bastante tiempo ingresada en la UVI y prácticamente de ese periodo apenas me acuerdo. Tuve un trato excelente con el personal médico, todos, los enfermeros y celadores. No tengo ninguna queja, todo lo contrario. Cuando tienes una lesión medular te suelen derivar al HNP de Toledo y allí me llevaron y estuve durante seis meses y medio viviendo. Te dejaban salir los fines de semana para que te vayas acostumbrando a lo que va a ser luego tu vida, allí te enseñan a todo, a utilizar la silla de ruedas, a rehabilitarte en la medida de lo posible. En mi caso nos centramos en fortalecer los brazos y manos. Cuando sales de allí es realmente complicado porque allí todos estamos igual, todo está adaptado y preparado pero cuando te enfrentas a la vida real te das cuenta de todas las complicacio-

nes. No solo barreras arquitectónicas sino también psicológicas de las personas. Tienes que aceptar que la gente te mire por la calle que no es fácil, que vayas al gimnasio y todo el mundo te quiera ayudar, muchas cosas a las que te tienes que ir adaptando y reeducando a tu entorno, todo el mundo quiere hacértelo todo y como te dejes al final no aprendes. Mi padre va conmigo por la calle y vamos subiendo una cuesta y me dice “la gente pensará que qué malo soy que no te ayudo y en realidad es que tu no quieres que te empuje”.

**¿Qué se siente al ser embajadora de Manos Unidas por el Mundo**

Fue una sorpresa y un orgullo la verdad, el deporte también desprende valores como la solidaridad, el compañerismo, la lucha por un objetivo. Cuando me dieron la noticia obviamente no podía decir que no. Que lo que transmitimos sean buenos valores y ayudar a los demás.

**¿Qué significó para ti el bronce en los juegos olímpicos de Tokio 2020?**

Fue una pasada. La verdad es que era una medalla que ni en mis mejores sueños. Es cierto que los que estaban a mi alrededor creían que yo tenía la opción

de conseguirla y detrás de eso hay tantos años de trabajo y sacrificio, de días buenos y días que no tanto, una pandemia de por medio. No sabíamos si se iban a celebrar los juegos, fue un año muy complicado tanto física como psicológicamente y cuando cruce la línea de meta me acordé de todos los míos.

**¿A qué crees que se debe que hayas ganado medallas en La Copa del Mundo, en el Campeonato de Europa y en el Campeonato del mundo? ¿Cuál es la fórmula secreta?**

Trabajar, trabajar y trabajar. En el deporte no sirve el 2+2=4. Tú puedes trabajar mucho y que las cosas no salgan como consideras pero es cierto que si no lo haces así, sin constancia y disciplina, nunca vas a conseguir nada. Hay mucha gente con mucho talento que por no tener constancia no consigue nada. Yo no considero que tenga talento, me considero muy cabezota y muy trabajadora. Todo lo que he conseguido ha sido curriendo. Enhorabuena al que tenga talento pero hay que trabajar. Yo amo lo que hago pero hay días muy complicados. 7 días a la semana, veinticuatro horas al día pensando en el objetivo y todo lo que haces es en torno a eso. El entrenar, el descansar, el alimentarte bien, el no hacer nada que sepas que va a perjudicarte. Hay gente que no está dispuesta a pasar por eso.

**Comienzan los Juegos Paralímpicos de París 2024. ¿Cómo te estás preparando para este nuevo reto de este calibre?**

Estamos ya planificando la temporada que viene porque esta acaba de empezar y yo no me podré reenganchar. No se si para noviembre o así podré empezar a competir, todo dependerá de cómo vaya el post parto y ya estamos con el objetivo claro y deseando competir. Llevo mucho tiempo sin competir y ahora que empiezan las competiciones me da como penilla. Cada cosa a su tiempo

**¿De qué manera has conseguido tantos patrocinadores para tu carrera deportiva?**

Es algo complicado en el mundo del deporte en general, en el mundo paralímpico más. Es cierto que en los últimos años se está dando más visibilidad. Creo que las marcas están apostando fuerte por la igualdad y la inclusión, que es lo que merecemos ni más ni menos. Los patrocinios los consigo currándome mucho también. Recibiendo muchísimos no y algunos sí. Hay que estar en el momento adecuado en el lugar adecuado, yendo a muchos actos. Las marcas lo que quieren es imagen y retorno y para ello hay que usar los medios que tenemos, los medios de comunicación, las redes sociales...Si sabes



Eva Moral

hacerlo y tienes ganas ellos lo valoran, lógicamente acompañado de resultados deportivos claro.

**¿Cuál es tu opinión sobre la cobertura que se hace del deporte adaptado en los medios de comunicación y sobre todo la cobertura que se le da a los deportistas con cualquier tipo de discapacidad?**

La visibilidad y cobertura es poca, igual que se hace poca cobertura de mujeres en el deporte, no creo que seamos los únicos afectados. En España tenemos una cultura del fútbol que obviamente es importante pero también deberíamos darle su sitio al resto de los deportes. Se está evolucionando mucho gracias a marcas que apuestan por el deporte femenino como Iberdrola, que pone mucho dinero. Poco a poco. Los Juegos Paralímpicos de Tokio son los que más se han visto en la historia por el tema de que no había público allí. Creo que va creciendo. La visibilidad depende de los medios, de que apuesten por ello. Lo fácil es encender la televisión y que te pongan algo y te informen. Sería muy importante cambiar el concepto del deporte paralímpico. En España el concepto es de pobrecitos que tienen discapacidad y hacen deporte. Los deportistas huímos de ese mensaje, nosotros queremos que se nos vea como deportistas de élite y que la discapacidad es un añadido, no algo que nos defina. Deporte sin apellidos básicamente

**Bajo tu punto de vista, ¿Qué mejorarías del Mundial de Deportes Paralímpicos?**

Sinceramente no le saco ninguna pega. Cuando vives unos juegos te das cuenta de la importancia que tienen y del trabajo que hay detrás, de la organización, de empresas involucradas. Que se anime la gente a participar.

**Si no hicieses deporte, ¿A qué crees que te dedicarías?**

Soy abogada, ejercía antes del accidente. De hecho ahora estoy formándome en derecho deportivo y gestión. Si no fuese deportista seguiría siendo algo relacionado con el deporte.

**¿Qué le dirías a una persona a la que ha pasado por una experiencia traumática como la tuya? ¿Por qué crees que le animarías a encontrar fuerza en los deportes?**

Es complicado dar consejos porque en el momento que te ocurre algo así no aceptas consejos al principio. Cada uno tiene que pasar su duelo. Siempre digo que el deporte no solo te ayuda a estar mejor física y psicológicamente sino que dentro del mundo de la discapacidad ayuda mucho a socializar, a conocer a otras personas que están en tu misma situación. Eso te relativiza mucho las cosas, dejas de verte el ombligo del mundo. Para nosotros el hecho de estar físicamente bien es muy importante, si estás en una silla de ruedas y tienes sobrepeso te cuesta todo el triple.

**¿Tienes algún referente en el mundo del deporte?**

Tengo muchos referentes, en triatlón obviamente a Javier Gómez Noya y en mi día a día mi pareja, que es deportista y su manera de ver el deporte y de amarlo es lo que a mi me motiva. En el

deporte paralímpico diría muchos más, entre ellos Teresa Perales, que obviamente es una de mis referentes. Sin mis preparadores no estaría donde estoy ahora. Es muy importante rodearse de un buen equipo. Los deportistas nos volvemos un poco complicados porque nuestro día a día es con nosotros mismos intentando superarnos y necesitamos que se mire con objetividad, que tengas a alguien al lado que te diga las cosas buenas y las malas. Ni estar muy arriba ni estar muy abajo es la realidad, ellos te ponen los pies en la Tierra. No solo mi marido, mis padres y un equipo importantísimo. Uno solo no llega a ningún sitio.

**¿Qué consejo darías a una persona con algún tipo de discapacidad que quisiera iniciarse en el mundo del deporte**

Lo primero es centrarse en algún deporte que te guste. Ahora a través de las federaciones te puedes informar, hay muchas fundaciones que te ayudan a iniciarte. Lo más importante es ponerse en contacto con alguna persona o federación que te encamine dependiendo del deporte. No es fácil porque los clubes profesionales no están preparados muchas veces y hay que ir rompiendo barreras.

**Un sueño paralímpico y un deseo para el mundial de 2024**

Un sueño es estar en París y conseguir la clasificación, ese es mi objetivo y mi sueño futuro. En cuanto a personal diría cruzar la línea de meta en París y que esté mi niña viéndome con una medalla.

# Sabores del Quijote 2022



El lugar que siempre recordamos...



PRODUCTOS Y PLATOS  
DE NUESTRA TIERRA

**CAZA MAYOR - CIERVO**  
Piedrabuena 26-27 Marzo

**PLATOS DEL QUIJOTE**  
Campo de Criptana 23-24 Abril

**EL GUARRILLO**  
Chillón 7-8 Mayo

**SABORES DEL  
PROYECTO GEOPARQUE**  
Carrión de Cva. 4-5 Junio

**PRODUCTOS  
DEL CAMPO DE MONTIEL**  
Villahermosa 23-24 Julio

**QUESO Y PRODUCTOS  
DEL CAMPO DE CALATRAVA**  
Calzada de Cva. 1-2 Octubre

**CAZA MENOR - PERDIZ ROJA**  
Castellar de Santiago 22-23 Octubre

**CORDERO Y PRODUCTOS  
DEL VALLE DE ALCUDIA**  
Villamayor de Cva. 5-6 Noviembre

**PRODUCTOS DE MATANZA**  
Villarrubia de los Ojos 26-27 Noviembre

**DULCES TRADICIONALES,  
Y MUESTRA SABORES 2022**  
Ciudad Real 17-18 Diciembre



Correos de El Águila reconocidos  
el patrimonio español

