

CLM ACTIVA Playas accesibles

Más de 600 playas adaptadas en España permiten que miles de personas con discapacidad o movilidad reducida puedan disfrutar del verano en igualdad de condiciones. A lo largo de los últimos años, numerosos municipios han convertido sus playas en espacios inclusivos. Descúbrelas.

ASOCIACIONES Fin de curso

ACREAR celebra su primera gala de fin de curso para reconocer el trabajo realizado durante todo el año y compartir los logros alcanzados de manera colectiva. AIDAC celebra su tradicional merienda de hermandad.

ACTUALIDAD Zambullidas

‘Con cabeza sí, de cabeza no’, la campaña que busca evitar las zambullidas imprudentes este verano. Una zambullida imprudente puede provocar una lesión medular irreversible en cuestión de segundos: prevenir es la mejor forma de evitar que un salto cambie una vida para siempre.

ACTUALIDAD Actívate

Una sociedad verdaderamente justa no es aquella que tolera las diferencias, sino la que las reconoce, las valora y elimina las barreras que impiden la participación plena de toda la ciudadanía.

ACTUALIDAD Asociaciones

VivELA celebra la entrega de premios anuales. ADIFISS saca al escenario a sus estrellas en el Festival de Musicoterapia. Miastenia Sin Fronteras reivindica más visibilidad para una enfermedad “olvidada”.

La Fundación Globalcaja renueva su compromiso con la inclusión laboral de las personas con discapacidad



La Fundación Globalcaja ha renovado un año más su apoyo al proyecto de Inclusión Sociolaboral que desarrolla Oretania Ciudad Real, consolidando así una alianza clave para mejorar el acceso al empleo de las personas con discapacidad en la provincia.

El programa está dirigido a favorecer la empleabilidad de las personas con discapacidad mediante itinerarios personalizados que incluyen asesoramiento individual, mejora de competencias profesionales y acompañamiento activo en la búsqueda de empleo. Además, contempla el contacto directo con empresas, la gestión de

ofertas laborales y el apoyo en los procesos de contratación, facilitando así una inserción laboral efectiva y sostenida en el tiempo.

Se trata de un proyecto consolidado en la entidad que se ejecuta cada año y que experimenta una mejora continua de resultados superando las cifras y objetivos conseguidos año tras año.

**Edición**

Castilla-La Mancha ACTIVA
(CLM ACTIVA)

Dirección y Redacción

Equipo CLM Activa

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
administracion@castillalamanchaactiva.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
926 854 928

Página web

<http://castillalamanchaactiva.es/>

Correo electrónico

difusionredes@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**

Facta non verba



José Luis Poyatos /
VOCAL DE ORETANIA CIUDAD REAL

Hoy os quiero hablar de un tipo de discapacidad que vemos a diario pero que, la mayoría de nosotros, no oye ni entiende. Son las personas sordas. Creo que alguien dijo una vez que entre no ver y no oír es peor lo segundo porque no ver te comunica con las cosas, pero no oír te comunica con las personas y eso te convierte en poco más que cosa. La atención, medios y cuidados que reciben las personas sordas y sus familias todavía dejan bas-

tante que desear y, aunque se ha avanzado mucho, aún se notan diferencias dependiendo de factores como el lugar de residencia y destreza, formación o sensibilidad de los profesionales que les atiendan y del resto de personas con las que conviven en cualquier ámbito.

Hace unos días leía algo que atrajo mi interés, y es que la Confederación Nacional de personas sordas llamaba la atención sobre la necesidad de un protocolo de atención a familias con algún miembro sordo. Tengo amigos, algunos muy cercanos, y eso me

impulsó a saber algo más acerca de la necesidad de este protocolo. He confirmado lo que ya suponía: aunque forman parte de una realidad cada vez más visible, siguen encontrando muchos problemas en la relación con personas y organismos a los que acuden en busca de ayuda. En una gran mayoría de los casos las dificultades se deben a la falta de recursos, razón que ya conocía, pero parece ser que gran parte de ellos se podrían solventar total o parcialmente.

Es más, me cuentan que también resulta fundamental la falta de procedimientos. La respuesta despertó mi curiosidad y mis ganas de conocer. Parece ser que son métodos o procesos que orientan a los profesionales para garantizar una atención accesible y adecuada. Y también, parece ser que, hasta el momento, la atención dependía de la sensibilidad del profesional o, incluso, del conocimiento de cada uno. El protocolo nace precisamente para cubrir ese vacío, ofrecer una guía que ayude a los profesionales y servicios públicos en general a responder a las necesidades de estas familias de forma coherente. Además, focaliza a las propias familias con miembros sordos, reconociéndolas como agentes sociales activos capaces de tomar sus propias decisiones.

Hay muchas cuestiones importantes, pero probablemente la más urgente es garantizar el acceso a la comunicación y a la información como algo normal de nuestro día a día. Evidentemente, me estoy refiriendo a asegurar al intérprete de signos cuando sea necesario, mejorar considerablemente la formación de los profesionales que tratan con ellos y, para ir a la raíz, garantizar que niños y niñas tengan acceso temprano a la lengua de signos mediante profesionales especialistas. En definitiva, se trata de pasar del reconocimiento formal a su cumplimiento real. Porque los derechos tienen que respaldarse en cada consulta, en cada escuela, en cada servicio público.

El protocolo está especialmente pensado para ellos. La idea es que cualquier profesional que atienda a un miembro o familia tenga las pautas claras para garantizar la comunicación y se eviten las situaciones de exclusión. En definitiva, se trata de que la convivencia sea normal y se garantice la participación de todos en cualquier ámbito de la vida asumiendo, y tratando de entender, su identidad y su forma de relación con el entorno. Solo cuando respetemos ambas dimensiones podremos avanzar hacia una inclusión real del colectivo. Ya es hora de dejar de hablar y empezar a hacer.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

FRAN PETIT

Durante años, las visitas de los pontífices a España han estado asociadas a grandes celebraciones religiosas, encuentros multitudinarios o mensajes dirigidos a los fieles. Sin embargo, la reciente visita del Papa León XIV ha dejado una huella diferente. Más allá de los actos litúrgicos o del protocolo institucional, el verdadero centro de gravedad de su viaje ha estado en un mensaje profundamente humano: la defensa de la dignidad de las personas migrantes y la necesidad de construir una sociedad más inclusiva.

Vivimos tiempos en los que las migraciones ocupan titulares, debates políticos y conversaciones cotidianas. Con demasiada frecuencia se habla de cifras, estadísticas o problemas de gestión. Pero detrás de cada número existe una persona, una historia, una familia y un proyecto de vida. Precisamente ahí ha querido poner el foco León XIV durante su recorrido por España. No ha venido a hablar únicamente de religión. Ha venido a recordar algo mucho más básico y, al mismo tiempo, más necesario: que ninguna persona pierde su dignidad por cruzar una frontera.

Desde su llegada, el Papa ha insistido en combatir la polarización social y el discurso del odio hacia quienes llegan buscando una oportunidad. En una Europa donde crecen los mensajes que presentan la migración como una amenaza, sus palabras han actuado como un contrapunto incómodo para algunos, pero imprescindible para muchos. Ha defendido que la convivencia no se construye levantando muros, sino tendiendo puentes entre culturas, pueblos y personas.

Uno de los momentos más significativos de la visita tuvo lugar en Canarias, puerta de entrada para miles de personas migrantes que arriesgan sus vidas en el Atlántico. Allí, en el Puerto de Arguineguín, escenario de innumerables historias de sufrimiento y esperanza, León XIV pronunció algunas de las palabras más contundentes de todo el viaje. Recordó que la dignidad humana no depende de un pasaporte y denunció que los mares no pueden seguir convirtiéndose en cementerios para quienes buscan una vida mejor.

No se trató únicamente de un discurso. El simbolismo de su presencia en ese lugar tuvo un enorme valor. Frente a quienes prefieren mirar hacia otro lado, el Papa decidió situarse donde la realidad golpea con más fuerza. Allí donde llegan embarcaciones precarias. Allí donde muchas familias reciben la noticia de una desaparición. Allí donde voluntarios, organizaciones

La visita del Papa que habló de personas, no de fronteras

sociales y ciudadanos anónimos sostienen cada día una red de solidaridad que pocas veces ocupa las portadas.

Resulta especialmente relevante que León XIV haya querido reconocer públicamente el trabajo de quienes acompañan a las personas migrantes. Organizaciones sociales, entidades de acogida, voluntariado y profesionales que trabajan en primera línea recibieron un respaldo explícito durante la visita. En un momento en el que algunos intentan criminalizar la solidaridad, el Papa recordó que ayudar a quien lo necesita no es una cuestión ideológica, sino una obligación ética.

Su mensaje conecta además con uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo: la inclusión. Porque hablar de migración no consiste únicamente en garantizar la llegada segura de las personas. También implica favorecer su integración social, laboral y comunitaria. Significa comprender que la diversidad no empobrece a una sociedad, sino que la enriquece. Significa entender que la convivencia se construye desde el respeto mutuo y desde el reconocimiento de que todos compartimos los mismos derechos fundamentales.

Quizá una de las aportaciones más valiosas de esta visita haya sido precisamente devolver humanidad a un debate que con demasiada frecuencia se desarrolla desde el miedo. Cuando escuchamos relatos de personas que han atravesado desiertos, guerras, persecuciones o situaciones de extrema pobreza, comprendemos que nadie abandona su hogar por capricho. La migración, en la mayoría de los casos, es una decisión marcada por la necesidad y por la esperanza.

Por eso las palabras del Papa trascienden el ámbito religioso. Su mensaje interpela a creyentes y no creyentes, a instituciones y a ciudadanos. Nos obliga a preguntarnos qué tipo de sociedad queremos construir. Una sociedad que levanta barreras o una sociedad que ofrece oportunidades. Una sociedad que etiqueta o una sociedad que acoge. Una sociedad que se acostumbra a contar muertos en el mar o una sociedad que trabaja para evitar que sigan produciéndose esas tragedias.

La visita de León XIV a España pasará a la historia por muchos motivos. Pero probablemente su legado más importante no se encuentre en las ceremonias ni en las fotografías oficia-



les. Permanecerá en ese recordatorio sencillo y poderoso de que todas las personas tienen el mismo valor, independientemente de dónde hayan nacido o del camino que hayan tenido que recorrer.

Humanidad

Porque, al final, la verdadera grandeza de una sociedad no se mide por la altura de sus fronteras, sino por la capacidad de reconocer la humanidad de quienes llaman a su puerta.



PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL

DIRIGIDO A PERSONAS CON
DISCAPACIDAD EN
SITUACIÓN DE
DESEMPLEO



ENCUENTRA TU OPORTUNIDAD LABORAL CON NOSOTROS

Somos una asociación comprometida con la creación de oportunidades laborales inclusivas.

Nuestra misión es fomentar un entorno donde la diversidad sea celebrada y donde cada persona tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

Contáctanos



www.oretaniaciudadreal.es



C/ Caleros 96 Polígono Industrial
SEPES 13250 Daimiel



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



+34 691 36 12 43
+34 673 59 81 14



Federación de Asociaciones de
Personas con discapacidad

ORETANIA
Ciudad Real

TU FUTURO LABORAL EMPIEZA AQUÍ



¿QUIERES CONSEGUIR UN EMPLEO?

Desde Oretania Ciudad Real ponemos a tu disposición nuestros Servicios de Inclusión Sociolaboral de forma gratuita. Con ellos podrás acceder a las entrevistas de trabajo que más se adapten a tu perfil.

Servicio de Intermediación

Facilitamos el contacto entre empresas empleadoras y personas con discapacidad en situación de desempleo.

Si tienes una empresa y estás interesado en contratar personal, podemos ayudarte.

Orientación Laboral

Creamos sesiones de Orientación Laboral con Itinerarios de Inserción personalizados.



ADIFISS convierte la música en una herramienta de inclusión y superación con su Festival de Musicoterapia

El espectáculo apostaba este año por el trabajo en equipo y destinará toda la recaudación al bienestar de las personas usuarias de la asociación.

CLM Activa

La música volvió a ser la gran protagonista de una de las citas más esperadas del año para ADIFISS. El tradicional Festival del Taller de Musicoterapia regresaba con una nueva edición en la que la inclusión, el compañerismo y la superación personal volvieron a ocupar el centro del escenario, mostrando el trabajo realizado por las personas usuarias a lo largo de todo el curso.

Lejos de ser una simple gala artística, este festival constituye la culminación de meses de aprendizaje, esfuerzo y crecimiento personal. A través de la música, la expresión corporal y la interpretación, los participantes desarrollan habilidades que contribuyen a mejorar su autonomía, autoestima y participación social, convirtiendo esta actividad en una de las herramientas terapéuticas más importantes de la asociación.

Como principal novedad de esta edición, el taller mostró su apuesta por potenciar el trabajo colaborativo entre los participantes. De este modo, las tradicionales actuaciones individuales han dado paso a números en pareja y en grupo, favoreciendo la cooperación, la comunicación y el apoyo mutuo entre los usuarios.

El formato de concurso se mantiene para las actuaciones de imitación, una de las secciones más esperadas por el público. El jurado fue el encargado de valorar las distintas propuestas, aunque el espíritu del festival sigue siendo el mismo de cada año. Como destaca el monitor del taller, se pone el acento en la participación, el esfuerzo y la ilusión de cada uno de los participantes.

La musicoterapia desempeña un papel fundamental en el trabajo diario que desarrolla ADIFISS. Durante las sesiones semanales, dirigidas por Fran y Paqui, monitores del taller, se trabajan aspectos esenciales para el desarrollo integral de las personas usuarias como la coordinación motriz, el manejo de instrumentos musicales, la expresión emocional,



13 DE JUNIO

FESTIVAL

TALLER DE MUSICOTERAPIA

Teatro Ayala **Taquilla abierta: 18:30h a 19:30h**

19:30 h **Entradas anticipadas a la venta en Residencia Vicente Aranda**

*** Precio: 4€**

HABRÁ SORTEOS

ORGANIZA **COLABORA**

ADIFISS Ayuntamiento de Salinas de San Juan

ALBA VILLALÓN FARMALOZANO addiversos INELEC CATALANO MASTER ELECTRO PLUS ESSENCIAS SPORT

las habilidades sociales y la superación del miedo escénico.

Desde la asociación destacan que el verdadero éxito del festival no se mide por los aplausos recibidos sobre el escenario, sino por la evolución que experimentan los participantes durante todo el proceso. La preparación de las actuaciones fomenta la confianza en uno mismo, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la capacidad de enfrentarse a nuevos retos, aspectos que tienen una repercusión directa en su vida cotidiana.

Además de su carácter inclusivo y terapéutico, el festival mantiene también una importante vertiente solidaria. La recaudación íntegra obtenida a través de la venta de entradas, cuyo precio simbólico era de cuatro euros, se destinará a financiar servicios y actividades que contribuyen al bienestar de las personas usuarias, entre ellos programas de logopedia, informática, deporte adaptado y otros recursos especializados que ofrece la asociación.

Con el objetivo de incrementar la recaudación, durante los descansos del espectáculo se celebraron sorteos de quince lotes de productos donados por empresas colaboradoras de la localidad. Los asistentes pudieron participar adquiriendo papeletas por un euro a la entrada del teatro, contribuyendo así al sostenimiento de los servicios que ADIFISS presta durante todo el año.

El Festival de Musicoterapia se ha consolidado como una de las actividades más representativas de la asociación y como un ejemplo de cómo la música puede convertirse en una poderosa herramienta para la inclusión, el desarrollo personal y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Este festival es también el reflejo del esfuerzo, la ilusión y el trabajo realizado durante todo el año por los participantes del Taller de Musicoterapia, junto a nuestros voluntarios y monitores, Paqui y Fran, a quienes agradecemos su dedicación y compromiso.

CLM Activa / Ciudad Real

La Asociación de Ciudad Real de Enfermos de Artritis Reumatoide, Psoriásica, Idiopática Juvenil, Espondiloartritis y Espondilitis Anquilosante (ACREAR) celebró su primera gala de fin de curso en el Antiguo Casino de Ciudad Real, una emotiva cita que reunió a socios, familiares, representantes institucionales y entidades colaboradoras para reconocer el trabajo realizado durante todo el año y celebrar los logros alcanzados de manera colectiva.

La jornada estuvo marcada por los reconocimientos, las muestras de cariño y la emoción compartida entre las personas que forman parte de la asociación. Uno de los momentos más especiales de la tarde fue el nombramiento de la periodista y exdirectora de Lanza, Laura Espinar, como Socia de Honor de ACREAR, convirtiéndose así en la primera persona en recibir esta distinción desde la creación de la entidad.

La presidenta de ACREAR, Toñi del Viejo, destacó la implicación que Espinar ha mostrado con la asociación desde el primer momento y recordó especialmente su colaboración altruista en la conducción del acto conmemorativo del vigésimo aniversario celebrado el pasado año. Un reconocimiento que fue recibido con una cálida ovación por parte de los asistentes.

La gala sirvió también para agradecer públicamente el respaldo de las administraciones y entidades colaboradoras que hacen posible la intensa actividad que desarrolla ACREAR a lo largo del año. Entre ellas, el Ayuntamiento de Ciudad Real, la Diputación Provincial, la Fundación Globalcaja, el Centro Farmacéutico y otras organizaciones comprometidas con la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades reumatológicas.

Un año de actividad, apoyo y superación

Durante el acto se proyectaron varios vídeos que repasaron las actividades desarrolladas a lo largo del curso, reflejando el esfuerzo, la constancia y la participación de los usuarios en los distintos talleres y servicios que ofrece la asociación.

Los asistentes pudieron conocer de cerca el trabajo realizado en iniciativas como el Taller de Pilates Terapéutico, orientado a mejorar la flexibilidad, fortalecer la musculatura profunda y favorecer el bienestar físico de las personas con artritis reumatoide; el Taller de Baile Terapéutico; las sesiones de Terapia Grupal, donde se genera un espacio seguro para compartir experiencias y afrontar los desafíos cotidianos de la enfermedad; el Taller de Terapia Ocupacional, centrado en fomentar la au-

ACREAR celebra su gala de fin de curso poniendo en valor el esfuerzo, la superación y el compromiso de sus socios



tonomía personal; y las actividades de Aquagym Adaptado, diseñadas para bajar fuerza, resistencia y movilidad.

Además, las usuarias del Taller de Gimnasia de Mantenimiento ofrecieron una actuación que despertó los aplausos y el cariño del público, demostrando el impacto positivo que tienen estas actividades en el bienestar físico y emocional de quienes participan en ellas.

Rosa Ortega deleitó al público con su recital de poesía, acompañada al piano por Tomás Jesús Serrano.

La gala contó también con dos espectáculos de danza inclusiva interpretados por Victoria Fernández y Félix de la Cruz, que aportaron sensibilidad, arte y emoción a una tarde especialmente significativa para la asociación.

Reconocimiento a la constancia y al compromiso

A lo largo de la ceremonia se entregaron diplomas y reconocimientos a diferentes personas usuarias de los talleres y servicios por su esfuerzo, asistencia y dedicación durante el curso.

Cada entrega se convirtió en un homenaje a la perseverancia de quienes conviven día a día con enfermedades crónicas que, en muchas ocasiones, permanecen invisibles para la sociedad.

No se trata solo de participar en una actividad, sino de seguir avanzando, de

mantenerse activo, de compartir experiencias y de encontrar apoyo en otras personas que entienden perfectamente lo que supone convivir con el dolor.

Una asociación que pone a las personas en el centro

Con cerca de 150 socios, ACREAR continúa trabajando para acompañar a las personas afectadas por artritis reumatoide y otras enfermedades reumatológicas, mejorar su calidad de vida y dar visibilidad a unas patologías que siguen siendo poco comprendidas por gran parte de la sociedad.

Así lo recordó la presidenta de la asociación, Toñi del Viejo, quien insistió en la necesidad de seguir sensibilizando sobre estas enfermedades invisibles.

"Queremos que la sociedad nos comprenda y sepa que somos enfermos, aunque nos vean con un aspecto buenísimo", señaló, subrayando que el dolor crónico y las limitaciones que provoca la enfermedad no siempre son perceptibles para quienes rodean a los pacientes.

Durante su intervención, Toñi del Viejo agradeció el apoyo de las instituciones presentes y reclamó que el diagnóstico precoz de estas patologías se convierta en una prioridad, especialmente en el ámbito rural, para garantizar una atención temprana y de cali-

dad a todas las personas afectadas de la provincia.

Un final de curso lleno de emoción

La tarde concluyó con una sorpresa muy especial. Coincidiendo con el cumpleaños de la presidenta de ACREAR, y con el tradicional 'Cumpleaños Feliz' coreado por el público, Aurora Galisteo, concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ciudad Real y la Junta Directiva de la asociación, le hicieron entrega de un ramo de flores, poniendo el broche emotivo a una jornada cargada de cariño y reconocimiento.

El acto contó con la asistencia de la vicepresidenta sexta de la Diputación Provincial de Ciudad Real, Encarni Medina; la concejala de Servicios Sociales, Aurora Galisteo; representantes de entidades colaboradoras y numerosas personas vinculadas a la asociación.

Con esta gala de fin de curso, ACREAR celebró mucho más que el cierre de una programación anual. Celebró el esfuerzo compartido, la capacidad de superación, la amistad, el acompañamiento mutuo y el compromiso de una gran familia que continúa trabajando unida para mejorar la vida de quienes conviven con enfermedades reumatológicas. Una jornada para recordar que, detrás de cada actividad, hay personas que encuentran apoyo, comprensión y esperanza para seguir adelante.

Una noche inolvidable de compromiso y esperanza frente a la ELA en los VIII Premios Solidarios VivELA

La asociación entregó 30.000 euros para investigación y apoyo a pacientes, además de reconocer a personas e instituciones comprometidas con la lucha contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica.



CLM Activa / Ciudad Real

El Antiguo Casino de Ciudad Real se convirtió en el escenario de una de las citas solidarias más emotivas del año con la celebración de los VIII Premios Solidarios VivELA, una gala que volvió a reunir a pacientes, familiares, voluntarios, instituciones y representantes de la sociedad civil para visibilizar la realidad de las personas afectadas por la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y reconocer a quienes trabajan cada día por mejorar sus vidas.

La octava edición de estos premios estuvo marcada por la emoción, los reencuentros y el firme compromiso de toda una ciudad con una causa que continúa necesitando apoyo, recursos y visibilidad. Durante la velada, la asociación VivELA reconoció la labor de personas e instituciones que se han convertido en aliados fundamentales en la lucha contra esta enfermedad.

Entre los galardonados de este año figuraron el actor Roberto García, el activista y presidente de la asociación CanELA, Fernando Martín; la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Ciudad Real; y los socios de VivELA, Enrique Nieto y Miguel Ángel Muñoz, dos personas especialmente queridas dentro de la entidad por su apoyo constante y desinteresado.

Uno de los momentos más destacados de la noche llegó con la entrega de dos

importantes donaciones destinadas a continuar avanzando en la lucha contra la enfermedad. VivELA hizo efectiva una aportación de 15.000 euros a la Fundación Francisco Luzón para impulsar la investigación científica, así como otros 15.000 euros a Adelante Castilla-La Mancha destinados a mejorar la atención, los recursos y la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias en la región.

Desde la asociación destacaron que estas aportaciones representan un paso más en una carrera contrarreloj en la que la investigación y el apoyo asistencial resultan fundamentales para ofrecer esperanza y respuestas a quienes conviven con la enfermedad.

Reconocimientos cargados de emoción

Los premios también sirvieron para poner en valor historias de solidaridad que han contribuido al crecimiento de VivELA y a la difusión de su mensaje.

El reconocimiento a Roberto García destacó su compromiso con la visibilización de la ELA a través de campañas de sensibilización y su constante colaboración con la asociación, cediendo su imagen y participando en distintas iniciativas solidarias.

Por su parte, Fernando Martín recibió el galardón por su trayectoria en la defensa de los derechos de las personas afectadas por ELA. Su labor al frente de CanELA y su papel en el movimiento aso-



ciativo nacional han contribuido a situar las necesidades del colectivo en el centro del debate público y político.

La Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Ciudad Real fue reconocida por su apoyo permanente al tejido asociativo de la ciudad y, en particular, por su colaboración con VivELA en la organización de actividades y campañas de sensibilización.

Especialmente emotivos fueron los reconocimientos a los socios Enrique Nieto y Miguel Ángel Muñoz. El primero fue distinguido por años de colaboración altruista y apoyo logístico a través de su trabajo profesional, facilitando la organización de numerosas iniciativas de la asociación. El segundo recibió una mención especial por su papel como impul-

sor de la colaboración entre VivELA y el Colegio Salesiano Hermano Gárate de Ciudad Real, contribuyendo a fomentar valores de solidaridad y concienciación entre generaciones de estudiantes.

Una ciudad volcada con la solidaridad

Los VIII Premios Solidarios VivELA concluyeron entre aplausos y emoción, pero también con un mensaje claro: ninguna persona afectada por ELA debe sentirse sola en su lucha. Una causa que, gracias al trabajo de asociaciones como VivELA y al respaldo de la ciudadanía, continúa avanzando con paso firme hacia un futuro con más recursos, más investigación y más calidad de vida para quienes la necesitan.

Diagnosticar antes es vivir mejor: AEDEM CR reclama mayor protección social y financiación estable para las asociaciones

La entidad aprovechó la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple para reclamar menos tiempos de espera, mayor protección social y una financiación estable que garantice la continuidad de los servicios que prestan las asociaciones de pacientes.

CLM Activa

Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, celebrado cada 30 de mayo, AEDEM CR puso el foco en tres aspectos fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con esta enfermedad: el diagnóstico precoz, una mayor protección social y una financiación estable para las asociaciones de pacientes.

La conmemoración tuvo también un marcado carácter reivindicativo y de sensibilización social en Ciudad Real. Con este motivo, AEDEM CR instaló tres mesas informativas en la Plaza de la Constitución, la Plaza Mayor y la Plaza Cervantes, donde desarrolló su tradicional jornada de cuestión solidaria. Durante toda la mañana, voluntarios y representantes de la entidad informaron a la ciudadanía sobre la realidad de la enfermedad y recogieron donativos destinados a mantener los servicios y programas de atención que la asociación ofrece a las personas afectadas y a sus familias.

Tras la lectura del manifiesto institucional por parte de la presidenta de AEDEM CR, Nieves Martín, la asociación puso el acento en una de las principales demandas del colectivo: la necesidad de reducir los tiempos de espera en la atención sanitaria. Desde la entidad reclamaron una respuesta más ágil para las personas con Esclerosis Múltiple, así como la creación de un calendario de seguimiento periódico que garantice una atención más continuada y adaptada a las necesidades de cada paciente. Según señalaron, una intervención temprana y un control más frecuente pueden resultar determinantes para mejorar la calidad de vida y prevenir el avance de la enfermedad.

AEDEM CR mostró además su comprensión hacia la compleja situación que atraviesan los profesionales sanitarios, especialmente tras las movilizaciones y huelgas registradas en las últimas semanas. No obstante, insistió en la importancia de acortar los plazos entre consultas médicas y pruebas diagnósticas, particularmente en aquellos momentos en los que las personas con Esclerosis Múltiple sufren brotes o empe-



oramientos que requieren una atención rápida y especializada.

La jornada contó también con el respaldo de representantes de la Corporación Municipal del Ayuntamiento de Ciudad Real quienes quisieron mostrar su apoyo al trabajo que desarrolla la asociación y a las reivindicaciones planteadas por las personas que conviven con esta enfermedad.

La vicepresidenta segunda de la Diputación provincial, Sonia González, y la portavoz del Equipo de Gobierno, Rocío Zarco, también han acompañado a AEDEM CR mostrando su interés por los avances en el tratamiento de la llamada 'enfermedad de las mil caras'.

Qué es y cómo afecta la Esclerosis Múltiple

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad crónica, autoinmune, desmielinizante y neurodegenerativa del Sistema Nervioso Central que afecta a cerca de 60.000 personas en España y a más de 2,9 millones de personas en todo el mundo. Su diagnóstico suele producirse entre los 20 y los 40 años, una etapa especialmente relevante en la vida personal, familiar y profesional de quienes la padecen.

La conmemoración de este día llega además en un momento esperanzador para la comunidad científica y los pacientes. El Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea del Medicamento emitió recien-

temente una opinión positiva recomendando la aprobación del primer tratamiento destinado a reducir la progresión de la enfermedad, un avance que abre nuevas expectativas para miles de personas.

Una enfermedad con síntomas visibles e invisibles

La Esclerosis Múltiple puede manifestarse de formas muy diversas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fatiga, los problemas de visión, hormigueos, mareos, vértigos, debilidad muscular, espasmos, dificultades de equilibrio y coordinación, así como trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión.

Muchos de estos síntomas son invisibles para quienes rodean a la persona afectada, pero tienen un profundo impacto en su vida cotidiana, condicionando su empleo, sus relaciones personales, su autonomía y su bienestar emocional.

Por ello, desde AEDEM CR recuerdan la importancia de seguir avanzando hacia una atención más equitativa y adaptada a las necesidades reales del colectivo.

Diagnosticar antes para vivir mejor

Entre las principales reivindicaciones de la entidad destaca la necesidad de seguir impulsando el diagnóstico precoz. Detectar la enfermedad en sus fases iniciales permite iniciar tratamientos y

programas de rehabilitación de forma temprana, reduciendo el número de brotes, ralentizando la progresión de la enfermedad y disminuyendo el riesgo de discapacidad futura.

Más protección social desde el primer momento

AEDEM CR también reclama una mayor protección social para quienes reciben un diagnóstico de Esclerosis Múltiple. La incertidumbre asociada a una enfermedad crónica y de evolución imprevisible puede afectar de manera inmediata al empleo, la economía familiar y la participación social de las personas diagnosticadas.

Por ello, la entidad considera necesario agilizar el acceso a medidas de apoyo social y laboral que permitan mantener la autonomía personal, la estabilidad económica y la inclusión activa en la sociedad desde las primeras etapas de la enfermedad.

Asociaciones fuertes para acompañar toda una vida

Otro de los pilares fundamentales para mejorar la atención a las personas con Esclerosis Múltiple es garantizar la sostenibilidad de las asociaciones de pacientes.

Estas entidades desempeñan una labor esencial ofreciendo rehabilitación, atención especializada, información, apoyo psicológico y acompañamiento tanto a las personas afectadas como a sus familias desde el mismo momento del diagnóstico.

Sin embargo, muchas asociaciones continúan dependiendo de subvenciones anuales y convocatorias temporales que dificultan la planificación a largo plazo y ponen en riesgo la continuidad de programas esenciales.

V edición 'CaminEMos por la Esclerosis Múltiple'

Entre las actividades que se llevan a cabo en la asociación está la incorporación al Programa 'CaminEMos por la Esclerosis Múltiple', una oportunidad para dar visibilidad a la enfermedad, contribuir a aumentar la comprensión social promoviendo una sociedad más informada, empática e inclusiva.

Miguelturra se une al Día Internacional de la Miastenia Gravis para dar voz a una enfermedad "olvidada"

Dar voz a quienes conviven con la Miastenia Gravis y romper el silencio que rodea a esta enfermedad fueron los principales objetivos de la jornada conmemorativa celebrada en Miguelturra.

CLM Activa

Con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Miastenia Gravis, celebrado el 2 de junio, la Asociación Miastenia Sin Fronteras de Miguelturra salió a la calle para ocupar un espacio imprescindible de sensibilización y reivindicación, recordando a la ciudadanía que la Miastenia, aunque poco conocida, es una enfermedad real, progresiva, autoinmune y potencialmente incapacitante que afecta de forma significativa a la calidad de vida de quienes la padecen.

Como muestra de apoyo y solidaridad con esta causa, se colgó la pancarta de la asociación en el balcón del Ayuntamiento de Miguelturra y, durante la noche del martes, la fachada del Centro de Día se iluminó de color verde, símbolo internacional de la lucha contra la Miastenia Gravis. Un gesto con el que se pretende llamar la atención sobre una enfermedad que continúa siendo una gran desconocida para buena parte de la sociedad.

El concejal de Salud, Luis Vinuesa, destacó durante la jornada que la misión del Ayuntamiento es actuar como altavoz de la asociación y contribuir a que cada vez más personas conozcan esta patología. Asimismo, hizo un llamamiento para impulsar una mayor investigación médica sobre una enfermedad que, según los datos disponibles, registra alrededor de 700 nuevos diagnósticos al año en España.

La jornada tuvo como principal objetivo dar visibilidad a la Miastenia Gravis y sensibilizar a la población sobre la realidad de quienes conviven con esta enfermedad rara. Precisamente, uno de los mayores desafíos a los que se enfrentan los pacientes es el desconocimiento social y, en ocasiones, incluso sanitario, que rodea a la patología. La falta de información puede retrasar el diagnóstico, dificultar la comprensión de los síntomas y aumentar la sensación de aislamiento que experimentan muchas personas afectadas.

María del Mar, presidenta de Miastenia Sin Fronteras, explica de una forma sencilla en qué consiste esta en-



fermedad: "Es como si el cuerpo funcionara como un teléfono escacharrado". La comparación ayuda a entender cómo las señales que el cerebro envía a los músculos voluntarios no llegan correctamente a su destino. Como consecuencia, los músculos pueden no responder o hacerlo de manera insuficiente, provocando una debilidad muscular que fluctúa a lo largo del día y que puede afectar a funciones tan básicas como hablar, comer, caminar o incluso respirar.

La Miastenia Gravis es una enfermedad autoinmune y progresiva que puede llegar a condicionar profundamente la vida cotidiana y las relaciones sociales de quienes la padecen. Situaciones aparentemente inofensivas para la mayoría de la población, como un resfriado común o una infección leve, pueden tener consecuencias graves

para estos pacientes y requerir incluso hospitalización.

Además, factores como el cansancio, el estrés, las infecciones, las altas temperaturas, determinados medicamentos o la aparición de otras patologías pueden desencadenar un empeoramiento de los síntomas. La enfermedad puede manifestarse con caída de párpados, dificultad para hablar, masticar o tragar, debilidad en brazos y piernas, problemas para realizar tareas cotidianas tan simples como sujetar un vaso o levantar una pieza de fruta, e incluso episodios de insuficiencia respiratoria.

La importancia de dar visibilidad

Por todo ello, la visibilización resulta fundamental. Las enfermedades raras afectan individualmente a un número reducido de personas, pero en conjunto impactan en millones de ciu-

dadanos. Sin embargo, muchas de ellas continúan alejadas del foco mediático y de la conciencia social. Dar a conocer la Miastenia Gravis no solo ayuda a mejorar la comprensión de la enfermedad, sino que también favorece diagnósticos más tempranos, impulsa la investigación científica y contribuye a que los pacientes reciban una atención más adecuada y adaptada a sus necesidades.

No es casualidad que entre profesionales sanitarios y afectados se la conozca como "la enfermedad olvidada". Desde la Asociación Miastenia Sin Fronteras trabajan diariamente para cambiar esta realidad, reivindicando una mayor presencia de la Miastenia Gravis en los espacios públicos, educativos y sanitarios, y recordando que detrás de cada diagnóstico hay personas que luchan cada día contra una enfermedad crónica, impredecible y, en muchos casos, invisible para quienes las rodean.

Por su parte, el concejal de Salud, Luis Vinuesa, reiteró el compromiso del Ayuntamiento de Miguelturra con la asociación y con todas las personas afectadas por esta enfermedad, subrayando la importancia de seguir colaborando en iniciativas que contribuyan a la sensibilización social y a la difusión de información sobre una patología que necesita más investigación, más recursos y, sobre todo, una mayor visibilidad.

La jornada celebrada en Miguelturra volvió a demostrar que la visibilidad es una herramienta fundamental para romper el desconocimiento que rodea a la Miastenia Gravis. Con acciones como esta, la Asociación Miastenia Sin Fronteras continúa dando pasos para que esta enfermedad deje de ser "la gran olvidada", promoviendo una sociedad más informada, empática y comprometida con las personas que conviven con ella.

Detrás de cada gesto de apoyo, cada conversación y cada acción de sensibilización, hay una oportunidad para avanzar hacia un futuro con más investigación, más comprensión y una mejor calidad de vida para quienes afrontan diariamente los retos de la Miastenia Gravis.

AIDAC reúne a un centenar de personas en su tradicional merienda-cena de hermandad de fin de curso



CLM Activa

La Asociación para la Integración de Discapacitados de Almodóvar del Campo (AIDAC) celebró el pasado sábado 21 de junio su tradicional merienda-cena de hermandad, una cita que marca el cierre de las actividades desarrolladas durante el curso y que constituye uno de los actos de convivencia más importantes de la entidad.

En esta edición, el encuentro reunió a cerca de un centenar de personas, entre socios, familiares, colaboradores y representantes institucionales. La celebración tuvo lugar en el Restaurante La Merina Negra, elegido para acoger

una participación cada vez más numerosa y consolidar un ambiente de convivencia y celebración entre los miembros de la asociación.

Desde la Junta Directiva de AIDAC se destacó especialmente la implicación de las autoridades locales, agradeciendo el respaldo que prestan habitualmente a la asociación y a las iniciativas que desarrolla en favor de la inclusión y la participación de las personas con discapacidad. Asimismo, los asistentes expresaron su satisfacción por la organización del evento y por la atención recibida tanto por parte de la asociación como del establecimiento anfitrión.

La merienda-cena de hermandad supone cada año mucho más que una reunión social. Además de servir como clausura simbólica del curso, representa un espacio de encuentro donde se fortalecen los vínculos entre socios, familiares y entidades colaboradoras, favoreciendo la integración y la convivencia que constituyen la razón de ser de AIDAC.

Tras este acto de cierre, la asociación mantiene activa su programación estival. En las próximas semanas darán comienzo las actividades acuáticas en la Piscina Municipal de Almodóvar del Campo, a las que se sumarán nuevas propuestas incluidas en el programa de

Ocio Inclusivo impulsado por Oretania Ciudad Real. Además, ya se prepara una de las citas más destacadas del calendario anual: la gala benéfica de la Entidad Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad, que volverá a reunir a asociaciones, instituciones y colaboradores en apoyo de la inclusión social de las personas con discapacidad.

La elevada participación registrada este año confirma la consolidación de esta tradicional merienda-cena como uno de los momentos más esperados por los miembros de AIDAC y como un reflejo del importante papel que desempeña la asociación en la vida social de Almodóvar del Campo.

‘A tu lado’, 34 años construyendo inclusión, apoyo y oportunidades en Villarrubia de los Ojos

CLM Activa

Hablar de inclusión, apoyo familiar y compromiso social en Villarrubia de los Ojos es hablar de la asociación ‘A tu lado’. La entidad, nacida en 1992 por iniciativa de un grupo de familias que buscaban respuestas y recursos para sus hijos con discapacidad, celebra este año su 34 aniversario convertida en un referente en la atención integral a personas con discapacidad y en el acompañamiento a sus familias.

Durante más de tres décadas, la asociación ha trabajado para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física, intelectual y sensorial,

promoviendo su autonomía, inclusión social y participación activa en la comunidad. Su labor se extiende no solo a Villarrubia de los Ojos, sino también a numerosas localidades de la comarca, ofreciendo apoyo especializado a decenas de familias.

Entre los servicios que presta destacan la logopedia, fisioterapia, psicología, terapia ocupacional, psicomotricidad, apoyo escolar y familiar, inserción laboral, ocio y tiempo libre, además de programas de apoyo a las familias y de sensibilización social. La entidad también desarrolla programas de estimulación y atención temprana dirigidos a niños y niñas con trastornos del desa-

rollo o riesgo de padecerlos, contribuyendo a mejorar su evolución y favorecer su integración desde edades tempranas.

Uno de los hitos más importantes de los últimos años fue la puesta en marcha del servicio de Atención Temprana gestionado por la asociación, un recurso fundamental para muchas familias de la comarca que necesitan apoyo especializado para menores de entre cero y seis años. Este servicio ha sido reconocido por las administraciones regionales por su impacto positivo y por la calidad de la atención prestada.

La trayectoria de ‘A tu lado’ ha sido reconocida en distintas ocasiones por su

labor social y voluntaria. Su trabajo diario, sustentado en el esfuerzo de profesionales, voluntarios y familias, ha convertido a la asociación en un ejemplo de compromiso con la igualdad de oportunidades y la inclusión real de las personas con discapacidad.

Treinta y cuatro años después de su creación, ‘A tu lado’ continúa creciendo y adaptándose a las nuevas necesidades de la sociedad, manteniendo intacto el espíritu con el que nació: estar al lado de las personas que más apoyo necesitan y de sus familias, ofreciendo recursos, esperanza y oportunidades para construir un futuro más inclusivo para todos.

ocio inclusivo

El ocio inclusivo mejora tu bienestar físico, social y emocional y fomenta tu integración plena en la sociedad

- ✓ DEPORTES ADAPTADOS
- ✓ VIAJES Y EXCURSIONES ACCESIBLES
- ✓ EXPERIENCIAS DE ARTE Y TEATRO INCLUSIVO
- ✓ ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO EN COMUNIDAD



20 años del permiso por puntos: cuando la seguridad vial también previene la discapacidad

Dos décadas después de su implantación, el sistema ha reducido la siniestralidad, evitando no solo miles de muertes, sino también lesiones graves y discapacidades permanentes.

CLM Activa

En este año 2026, cuando se cumple el 20º aniversario del permiso por puntos, nos planteamos una reflexión: ¿existe una relación directa entre la siniestralidad al volante y el número de personas que adquieren una discapacidad tras sufrir un accidente? Aunque España no dispone de un registro oficial que cuantifique las discapacidades sobrevenidas por siniestros viales, la reducción de los heridos graves constituye uno de los principales indicadores de este avance.

En estos 20 años, España se ha situado entre los países europeos de referencia en materia de siniestralidad vial. Este progreso se refleja en la evolución de la tasa de mortalidad, que pasó de 128 fallecidos por millón de habitantes en 2003 - un 25% por encima de la media europea - a 37 en 2024, un 18% por debajo de dicha medida.

La implantación del permiso por puntos no solo ha contribuido a reducir el número de fallecidos en carretera. También ha disminuido el número de personas que sufren lesiones graves, reduciendo así el riesgo de que miles de personas adquieran una discapacidad permanente, física, sensorial o cognitiva, como consecuencia de un accidente de tráfico.

Podemos comprobar cómo el permiso por puntos ha reducido la siniestralidad fomentando una conducción más responsable. La seguridad vial no solo



salva vidas; también evita lesiones irreversibles y protege la autonomía, la inclusión y la calidad de vida de miles de personas y sus familias.

Es importante destacar que se puede afirmar que no todas las discapacidades adquiridas proceden de accidentes de tráfico, ya que también se pueden deber a ictus, traumatismos craneoencefálicos, tumores, infecciones u otras causas.

La eficacia de este carnet por puntos se basa en la combinación de medidas correctivas, acciones formativas y procedimientos administrativos que han fa-

vorecido, de forma progresiva, el cambio de los hábitos al volante y han contribuido de forma decisiva a reducir la siniestralidad vial. Dos décadas después, ha demostrado ser mucho más que un sistema sancionador, se ha consolidado como un instrumento orientado a modificar de manera sostenida los comportamientos de los conductores.

La mejora también es visible en otros indicadores clave: aumento del uso del cinturón de seguridad, que pasó del 72% antes de 2006 al 98% en 2024, y de la utilización del casco, que aumentó del 96 al 98%. Asimismo, los posi-

vos en los controles de alcoholemia descendieron del 2,6% al 1% y el porcentaje de vehículos detectados por radar circulando más de 20 km/h por encima del límite permitido se redujo del 5,45% al 0,06%. Estos datos han consolidado a España como el quinto país más seguro de Europa en materia de tráfico.

Sin embargo, no hay que olvidar que cada punto cuenta, cada decisión al volante también, y que detrás de cada cifra hay personas, familias e historias de superación que nos recuerdan que la mejor rehabilitación es siempre la prevención.

ORTOPEDIA

Lda. María Castillo Sarmiento

Castillo

María Castillo Sarmiento
Telf. 92656233-604139333
C/ Reina Cristina 71
13610 Campo de Criptana
Ciudad Real
farmaciacastillosarmiento@gmail.com

CARPINTERO
Desde 1983

JUSTINO MATILLA RINCON
POL. LA PAJARILLA
PIEDRABUENA (CIUDAD REAL)

C/LABRADORES Nº 57
676 31 48 61

Las playas son de todos: accesibilidad, inclusión y derecho a disfrutar del mar sin barreras

CLM Activa

El verano, el mar y la playa forman parte de la vida de millones de personas. Sin embargo, para muchas personas con discapacidad o movilidad reducida, algo tan cotidiano como llegar a la orilla, caminar sobre la arena o darse un baño puede convertirse en un auténtico desafío si no existen las condiciones adecuadas de accesibilidad.

La playa no es un privilegio. Es un espacio público y un derecho de ocio, descanso y disfrute que debe estar garantizado para todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas. Por ello, cada vez más municipios españoles están apostando por adaptar sus costas para que nadie se quede fuera de una experiencia tan universal como sentir la brisa marina o bañarse en el mar.

Actualmente, España cuenta con más de 600 playas adaptadas repartidas por todo el litoral, aunque el nivel de accesibilidad varía considerablemente de unas a otras. Algunas ofrecen únicamente infraestructuras básicas, mientras que otras disponen de servicios integrales que permiten disfrutar de la playa con autonomía, comodidad y seguridad.

¿Qué debe tener una playa para considerarse accesible?

La accesibilidad va mucho más allá de instalar una simple rampa de acceso. Una playa realmente accesible debe eliminar las barreras físicas y ofrecer los apoyos necesarios para que cualquier persona pueda utilizar sus instalaciones en igualdad de condiciones.

Entre los elementos más habituales se encuentran:

- Aparcamientos reservados para personas con movilidad reducida.
- Itinerarios accesibles desde el aparcamiento hasta la playa.
- Rampas y pasarelas adaptadas que faciliten el desplazamiento sobre la arena.
- Duchas, aseos y vestuarios accesibles.
- Zonas de sombra adaptadas.
- Señalización clara y comprensible.
- Personal de apoyo y socorrismo formado en atención a personas con discapacidad.
- Servicio de baño asistido.



A ello se suman ayudas técnicas que han supuesto una auténtica revolución para muchas personas.

La importancia de las sillas anfibas

Uno de los recursos más valorados en las playas accesibles es la silla anfibia. Diseñada específicamente para desplazarse sobre la arena y flotar en el agua, permite que personas con movilidad reducida puedan bañarse con seguridad.

En muchos casos, el servicio se complementa con muletas anfibas, grúas de transferencia, arneses y personal especializado que ayuda a los usuarios durante el acceso al agua.

Para muchas personas, estos recursos representan mucho más que una ayuda técnica. Significan recuperar una experiencia que parecía imposible, disfrutar de momentos de ocio en familia y ejercer un derecho básico en igualdad de condiciones.

Algunas de las playas más accesibles de España

A lo largo de los últimos años, numerosos municipios han realizado im-

portantes inversiones para convertir sus playas en espacios inclusivos. Entre las más reconocidas destacan:

1. La Malvarrosa (Valencia), referente nacional por sus servicios adaptados y su amplia oferta de baño asistido.
2. Levante y Poniente (Benidorm), con completas zonas accesibles y personal especializado.
3. El Postiguat (Alicante), una de las playas urbanas mejor adaptadas del Mediterráneo.
4. Las Canteras (Las Palmas de Gran Canaria), que dispone de numerosos recursos de accesibilidad.
5. La Concha (San Sebastián), pionera en accesibilidad universal.
6. Playa de la Victoria (Cádiz), reconocida por sus servicios adaptados y la calidad de sus infraestructuras.
7. Nova Icària (Barcelona), una de las playas urbanas más accesibles del litoral catalán.

A ellas se suman decenas de playas repartidas por Andalucía, Galicia, Murcia, Cataluña, Baleares y Canarias que continúan avanzando para convertirse en espacios plenamente inclusivos.

Comunitat Valenciana.

Uno de los territorios que más ha apostado por la accesibilidad en sus playas es la Comunitat Valenciana. Este verano dispone de 87 puntos de playas accesibles distribuidos en 46 municipios costeros dentro del Plan de Playas Accesibles impulsado por la Generalitat Valenciana en colaboración con los ayuntamientos.

Municipios como Alicante, Benidorm, Dénia, Torrevieja, Castelló de la Plana, Benicàssim, Valencia, Cullera, Gandia u Oliva se han convertido en referentes por el número y la calidad de sus puntos accesibles.

¿Conoces alguna playa accesible que recomendarías?

Desde CLM Activa queremos conocer experiencias reales de nuestros lectores: ¿Has visitado alguna playa accesible que destaque por sus servicios? ¿Conoces algún rincón de la costa española especialmente inclusivo?

Cuéntanoslo en nuestras redes sociales y ayúdanos a crear una guía colaborativa que pueda servir de referencia para miles de personas y familias.

CLM Activa / Ciudad Real

Una zambullida imprudente puede provocar una lesión medular irreversible en cuestión de segundos: prevenir es la mejor forma de evitar que un salto cambie una vida para siempre.

Con motivo de la apertura generalizada de piscinas y del incremento de la actividad acuática en playas, ríos, embalses y pantanos, el Hospital Nacional de Paraplégicos, centro dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, junto con la Federación Nacional de ASPAYM, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), Cruz Roja Española y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, vuelven a lanzar un mensaje de prudencia a la ciudadanía para prevenir lesiones medulares por una mala zambullida.

Las entidades subrayan que estos accidentes tienen consecuencias graves y que, en la inmensa mayoría de los casos, son evitables. Por ello, insisten en que la prevención, la información y la prudencia son las herramientas más eficaces para disfrutar del agua sin poner en riesgo la salud.

Bajo el lema 'Con cabeza sí, de cabeza no', un año más la campaña se difundirá especialmente a través de redes sociales con los hashtags #Zambullidas2026, #ConCabezaSí y #DeCabezaNo, para trasladar un mensaje directo a los bañistas: antes de lanzarse al agua hay que comprobar la profundidad, conocer el fondo y evitar conductas de riesgo.

Una imprudencia que puede cambiar una vida

Una zambullida en una zona poco profunda, rocosa o desconocida puede provocar un impacto de la cabeza contra el fondo. Este golpe puede dañar las vértebras cervicales y la médula espinal, con consecuencias muy graves para la persona afectada.

La zona cervical es especialmente vulnerable en este tipo de accidentes y las lesiones pueden causar una tetraplejía, lo que conlleva pérdida de la movilidad, alteraciones de la sensibilidad y una situación de dependencia que requiera cuidados y asistencia de por vida.

Las organizaciones participantes en esta campaña coinciden en que una zambullida imprudente puede cambiar la vida en segundos, y recuerdan que la época estival concentra buena parte de estas situaciones de riesgo por el aumento de actividades de ocio acuático.

Tres ingresos en 2025

Según el último balance de actividad del Hospital Nacional de Paraplégicos, el pasado año se registraron tres ingresos por lesión medular provocada por zambullidas imprudentes y los tres casos correspondieron a varones de 18, 40 y 51 años de edad.

'Con cabeza sí, de cabeza no', la campaña que busca evitar las zambullidas imprudentes

Los pacientes procedían de Murcia, Cataluña y la Comunidad Valenciana y las lesiones se produjeron a nivel cervical, lo que implica una tetraplejía con afectación tanto de las extremidades superiores como inferiores.

"Estamos hablando de lesiones que cambian la vida de personas jóvenes, con secuelas funcionales muy severas, y lo más doloroso es que muchas se podrían haber evitado. Por eso, debemos actuar antes de que suceda: prevenir salva vidas y la mejor lesión medular es la que nunca pasa", afirma la directora del Hospital Nacional de Paraplégicos, la doctora Mónica Alcobendas.

Llamamiento a la prudencia

Para la presidenta de ASPAYM, Mayte Gallego, "implicarnos en esta campaña es fundamental para prevenir más accidentes por zambullidas y lograr que las lesiones lleguen a cero, no ya un año, sino de manera sostenida en el tiempo". La importancia de lanzarse con cabeza, y no de cabeza, con los brazos siempre por delante y conociendo, en la medida posible, la profundidad de la zona a la que nos vamos a tirar, "previene accidentes muy graves cuyas secuelas afectan a nuestra movilidad de por vida".

Por su parte, la presidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la doctora Helena Bascuñana, recuerda que "las lesiones medulares por zambullida son accidentes graves, con consecuencias que habitualmente son irreversibles, pero en muchos casos evitables".

"Lanzarse de cabeza al agua sin comprobar antes la profundidad o el fondo puede causar un daño medular y provocar pérdida de movilidad, alteraciones de la sensibilidad o discapacidad permanente. La rehabilitación es esencial para prevenir complicaciones, favorecer la recuperación funcional y mejorar la autonomía y la calidad de vida de las personas afectadas. Pero el mensaje debe ser claro: la mejor lesión medular es la que no llega a producirse. Antes de zambullirse, hay que actuar con cabeza", subraya.

El aumento de la actividad acuática en verano hace que se multipliquen también las situaciones de riesgo en playas, ríos y piscinas, señala el presidente de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS), Samuel Gómez. "Muchas lesiones graves se producen en ape-

nas unos segundos, cuando no se ha valorado bien el entorno antes de entrar al agua o se actúa con exceso de confianza".

Desde la RFESS insisten en que la seguridad depende de gestos básicos como comprobar la profundidad, respetar la señalización y atender siempre a las indicaciones de los servicios de socorrismo. "El agua es para disfrutarla, pero siempre desde la prevención y la responsabilidad", concluye Gómez.

Por su parte, Juan Jesús Hernández, médico del área de Salud de Cruz Roja Española, recuerda una vez más que hay que pensar antes de realizar una acción que puede ser peligrosa. Una decisión impulsiva puede provocar lesiones muy graves. "Como decimos en Cruz Roja, 'Quiérete mucho', no solamente por sus implicaciones a nivel personal, sino por las consecuencias en el entorno más cercano y en las personas que más queremos y que más nos quieren".

Además, Hernández recuerda que la prevención tiene que empezar a inculcarse en la propia casa, y que no hay que olvidar la educación a los niños y niñas que por su edad no tienen conciencia de peligro. "Hay que disfrutar del verano, en la medida que cada persona pueda, pero con cabeza: la diversión no está reñida con la prevención", concluye.

Prevención y precaución: pautas a seguir

Las entidades promotoras de la campaña recuerdan que la mejor forma de evitar una lesión medular por zambullida es actuar con prudencia antes de entrar en el agua. En este sentido, recomiendan no lanzarse nunca de cabeza en lugares cuya profundidad se desconozca y comprobar siempre que existe suficiente distancia hasta el fondo para evitar impactos.

Asimismo, aconsejan que el primer acceso al agua se realice siempre con los pies, especialmente en playas, ríos, pantanos o zonas no habituales de baño, ya que permite valorar tanto la profundidad como la posible presencia de rocas, obstáculos u otros elementos sumergidos.

La campaña también insiste en la importancia de mantener una vigilancia constante sobre niños y adolescentes cuando practiquen actividades acuáticas, así como en evitar el consumo de alcohol y otras drogas, dado que disminu-

yen la capacidad para evaluar riesgos y favorecen conductas imprudentes.

Por último, se recomienda respetar la señalización existente en playas, piscinas y zonas de baño, prestando atención a las indicaciones de los servicios de socorrismo y a las áreas habilitadas para el baño seguro.

Qué hacer en caso de accidente

Si se produce una lesión tras una zambullida, los especialistas recuerdan que una actuación adecuada durante los primeros minutos resulta fundamental para evitar un agravamiento de las lesiones. Por ello, recomiendan no mover a la persona accidentada salvo que exista un riesgo inminente para su vida, ya que una movilización incorrecta podría empeorar una posible lesión medular.

Del mismo modo, es imprescindible avisar de inmediato a los servicios de emergencia y seguir sus indicaciones hasta la llegada de los profesionales sanitarios. Mientras tanto, se debe mantener la calma, tranquilizar a la persona afectada y evitar cualquier maniobra que pueda comprometer su estado.

Material de la campaña para su difusión

Las entidades que participan en la campaña difundirán estos contenidos en sus redes sociales @SanidadCLM, @HNParaplegicos, @SERMEF_es, @ASPAYMNACIONAL, @rfess.official (Instagram), @CruzRojaEsp.

Asimismo, se usarán carteles e infografías con indicaciones y consejos antes de tirarse al agua. Además, se pondrá a disposición de ayuntamientos, comunidades de vecinos y cualquier entidad que gestione un espacio acuático con bañistas cartelería digital y material para imprimirlo en alta calidad y ubicarlo en piscinas públicas y privadas, en playas, ríos y en zonas de baño de toda España.

La cartelería digital se puede encontrar en las webs de las instituciones participantes: Hospital Nacional de Paraplégicos, www.hnparaplegicos.sescam.castillalamancha.es e www.infomedula.org; ASPAYM Nacional, www.aspaym.org y www.comunica.aspaym.org; la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, <https://www.sermeef.es>; la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, <https://rfess.es/> y Cruz Roja, <https://www.cruzroja.es>.

CLM Activa

El ocio no es un lujo ni una actividad secundaria. Es un derecho reconocido que contribuye al bienestar, al desarrollo personal, a la participación social y a la mejora de la calidad de vida de todas las personas. Bajo esta premisa, Oretania Ciudad Real continúa desarrollando el proyecto 'Desde un lugar de La Mancha: Ocio y Participación Inclusiva, Provincia de Ciudad Real', una iniciativa financiada por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha que lleva años convirtiéndose en un referente provincial en la promoción del ocio inclusivo para personas con discapacidad.

La entidad, que viene desarrollando este modelo desde 2016, mantiene su compromiso de ofrecer alternativas accesibles de ocio, cultura y tiempo libre que contribuyan a combatir el aislamiento social, favorecer la autonomía personal y garantizar la participación activa de las personas con discapacidad en la vida comunitaria.

A lo largo de los primeros meses de 2026, el proyecto ha permitido a socios, socias, familias y personas voluntarias disfrutar de un amplio programa de actividades diseñadas desde la accesibilidad universal y la inclusión.

Una programación diversa para disfrutar y participar en igualdad

Entre las actividades desarrolladas destacan las visitas culturales al Museo Comarcal de Daimiel, al Parque Nacional de las Tablas de Daimiel y al Santuario de la Virgen de las Cruces, donde las personas participantes pudieron conocer mejor el patrimonio histórico, natural y cultural de la provincia en entornos adaptados y accesibles.

La cultura también ha ocupado un lugar destacado con la asistencia a la muestra de cortometrajes 'La Mañana Más Corta' en Puertollano, la experiencia de cine adaptado con la proyección de Mario Galaxy y la asistencia al espectáculo de danza y teatro contemporáneo Nimbos en el Teatro Quijano de Ciudad Real.

El programa ha incluido además propuestas innovadoras como una actividad asistida con perros en colaboración con la asociación ENOKO, donde se trabajaron habilidades emocionales, sociales y comunicativas a través de la interacción con animales, favoreciendo el bienestar y la participación activa de todas las personas asistentes.

Asimismo, la entidad ha apostado por el conocimiento del territorio mediante una excursión cultural a Torre de Juan Abad y Villanueva de los Infantes, acercando a los participantes a la figura de Francisco de Quevedo y al legado cervantino presente en estas localidades históricas.

Oretania Ciudad Real impulsa el ocio inclusivo para la participación, bienestar e igualdad para las personas con discapacidad

Cultura, naturaleza, deporte, patrimonio y convivencia protagonizan un proyecto que ya ha permitido a decenas de personas disfrutar de experiencias accesibles y sin barreras en toda la provincia.



La gastronomía inclusiva también ha tenido su espacio con una visita a Bollaños de Calatrava, referente en la producción de queso ecológico en el Campo de Calatrava, donde los asistentes pudieron descubrir el valor del producto local y sostenible en una experiencia de convivencia y aprendizaje compartido.

Mucho más que actividades de ocio

Desde Oretania Ciudad Real destacan que todas estas acciones persiguen un objetivo común: demostrar que el ocio es una poderosa herramienta de inclusión social.

Cada visita, cada salida cultural y cada experiencia compartida contribuyen a fortalecer la autoestima, ampliar las re-

laciones sociales, fomentar la autonomía personal y generar espacios donde todas las personas puedan participar en igualdad de oportunidades.

Además, estas iniciativas permiten acercar la cultura, la naturaleza y el patrimonio a colectivos que tradicionalmente han encontrado mayores barreras para acceder a este tipo de actividades, favoreciendo una sociedad más inclusiva y accesible.

Un verano cargado de nuevas experiencias

El proyecto continuará durante los próximos meses con nuevas propuestas dirigidas a las asociaciones, personas socias y voluntarias de Oretania Ciudad Real.

Entre las actividades programadas figuran la asistencia al Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro, una jornada inclusiva en las Lagunas de Rueda, una actividad de kayak adaptado en el río Tajo a su paso por Toledo, una visita teatralizada por Ciudad Real bajo el título Ciudad Real Oculto, una excursión al parque temático Puy du Fou y un taller de elaboración de velas naturales.

Además, la entidad espera poder participar en los conciertos promovidos por la Diputación Provincial con artistas como Omar Montes y Chambao, una vez se confirme su celebración.

Un balance muy positivo

Desde Oretania Ciudad Real valoran muy positivamente el desarrollo del proyecto durante este primer semestre del año. Más allá de la participación registrada en las distintas actividades, la entidad destaca el impacto humano generado a través de los encuentros, las experiencias compartidas y los vínculos creados entre participantes, familiares y voluntariado.

La organización subraya que el verdadero éxito del programa radica en haber conseguido que las personas con discapacidad puedan acceder a espacios culturales, naturales y de ocio en condiciones de igualdad, demostrando que la inclusión es posible cuando se eliminan barreras y se generan oportunidades reales de participación.

El ocio inclusivo no consiste únicamente en ocupar el tiempo libre, consiste en construir comunidad, favorecer la autonomía, promover derechos y garantizar que todas las personas puedan disfrutar plenamente de la cultura, la naturaleza y la vida social. Un objetivo que Oretania Ciudad Real continúa haciendo realidad a través de un proyecto que sigue creciendo y transformando vidas en toda la provincia.

La Fundación Globalcaja renueva su compromiso con la inclusión laboral de las personas con discapacidad junto a Oretania Ciudad Real

CLM Activa

La Fundación Globalcaja ha renovado un año más su apoyo al proyecto de Inclusión Sociolaboral que desarrolla Oretania Ciudad Real, consolidando así una alianza clave para mejorar el acceso al empleo de las personas con discapacidad en la provincia.

Este convenio de colaboración, firmado por la Directora de la Fundación Globalcaja en Ciudad Real, Mayte Carmona, y el presidente de la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, Oretania Ciudad Real, Eloy Sánchez de la Nieta, permitirá seguir impulsando iniciativas centradas en la orientación

laboral, la formación y la intermediación con el tejido empresarial.

El programa está dirigido a favorecer la empleabilidad de las personas con discapacidad mediante itinerarios personalizados que incluyen asesoramiento individual, mejora de competencias profesionales y acompañamiento activo en la búsqueda de empleo. Además, contempla el contacto directo con empresas, la gestión de ofertas laborales y el apoyo en los procesos de contratación, facilitando así una inserción laboral efectiva y sostenida en el tiempo.

Se trata de un proyecto consolidado en la entidad que se ejecuta cada año y que experimenta una mejora con-

tinua de resultados superando las cifras y objetivos conseguidos año tras año.

Desde la Fundación Globalcaja se destaca que este tipo de iniciativas responden a su objetivo de contribuir al desarrollo del territorio y a la mejora de la calidad de vida de las personas, especialmente de aquellos colectivos que encuentran mayores dificultades de acceso al mercado laboral.

Por su parte, Oretania Ciudad Real continúa trabajando para fortalecer la inclusión sociolaboral como una vía fundamental para garantizar la participación activa de las personas con discapacidad en la sociedad. La entidad, constituida en 1991, agrupa a asociaciones de toda la provincia y centra su

Gracias a esta colaboración, ambas entidades refuerzan su compromiso con la igualdad de oportunidades

labor en la defensa de los derechos, la mejora de las condiciones de vida y la eliminación de barreras, tanto físicas como sociales.

Gracias a esta colaboración, ambas entidades refuerzan su compromiso con la igualdad de oportunidades, promoviendo un modelo de sociedad más inclusivo donde el acceso al empleo se convierta en una realidad para todas las personas.

Oretania Ciudad Real alcanza más de la mitad de sus objetivos anuales de inclusión sociolaboral en solo seis meses

CLM Activa

La Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, Oretania Ciudad Real, hace un balance muy positivo de los resultados obtenidos durante los seis primeros meses de 2026 a través de su Servicio de Inclusión Sociolaboral, un programa que continúa consolidándose como una herramienta fundamental para mejorar las oportunidades laborales de las personas con discapacidad en la provincia. El servicio está formado por varios proyectos con financiación de la Junta de Comunidades y Fundación la Caixa.

Los datos registrados hasta junio reflejan una evolución muy favorable del proyecto, que ya ha alcanzado más de la mitad de los objetivos previstos para todo el año. En concreto, se han conseguido 16 contratos laborales, lo que supone un 52% de la meta anual, mientras que 45 personas han sido atendidas y acompañadas en sus pro-

cesos de inserción, alcanzando ya el 63% de los usuarios previstos para 2026.

A ello se suma el trabajo desarrollado con el tejido empresarial de la provincia, con 35 empresas visitadas, lo que representa el 49% del objetivo anual, y la gestión de 37 ofertas de empleo, un 58% de las previstas para todo el ejercicio.

Un proyecto que sigue creciendo

Estos resultados consolidan la línea de trabajo desarrollada por Oretania Ciudad Real durante los últimos años, basada en la orientación laboral personalizada, la intermediación con empresas y el acompañamiento continuo de las personas participantes.

Desde la entidad destacan que detrás de cada cifra hay historias de superación, confianza y esfuerzo compartido. Personas que han recuperado la esperanza de acceder al mercado laboral, empresas que han apostado por el talento sin prejuicios y profesionales que trabajan diariamente para derribar barreras y generar nuevas oportunidades.

La evolución de los datos permite además prever que los objetivos establecidos para 2026 puedan alcanzarse e incluso superarse antes de finalizar el año, manteniendo la tendencia positiva registrada en ejercicios anteriores.

El empleo como herramienta de inclusión

El acceso al empleo continúa siendo uno de los principales desafíos para las personas con discapacidad, especialmente en entornos rurales o para quienes acumulan otras circunstancias de vulnerabilidad como la edad, la falta de formación especializada o las dificultades de movilidad.

Por ello, el Servicio de Inclusión Sociolaboral de Oretania Ciudad Real trabaja desde una perspectiva integral, ofreciendo orientación individualizada, apoyo en la búsqueda activa de empleo, mejora de competencias profesionales, formación en herramientas digitales y acompañamiento durante todo el proceso de inserción.

La colaboración con las empresas también constituye uno de los ejes fundamentales del proyecto. Las visitas realizadas permiten informar sobre incentivos a la contratación, resolver dudas, sensibilizar sobre inclusión laboral y favorecer entornos de trabajo más diversos y accesibles.

Mirando al futuro con optimismo

Desde Oretania Ciudad Real valoran estos primeros seis meses como una muestra del compromiso compartido entre personas usuarias, empresas colaboradoras, familias y profesionales de la entidad.

La Federación destaca que el verdadero éxito del proyecto no se mide únicamente en contratos o cifras de atención, sino en la mejora de la autonomía, la autoestima y la participación social de las personas que forman parte de él.

Con la segunda mitad del año por delante, Oretania Ciudad Real continuará trabajando para ampliar la red de empresas colaboradoras, incrementar las oportunidades de empleo y seguir construyendo una provincia más inclusiva, donde todas las personas puedan desarrollar su proyecto de vida en igualdad de oportunidades.

Cada contrato conseguido es mucho más que un puesto de trabajo: es una puerta abierta a la independencia, la participación y la plena inclusión social.

castillalamanchaactiva.es

Construimos tu espacio seguro

Atención psicosocial gratuita para personas con discapacidad

CLM
ACTIVA

¡Contáctanos!

☎ 691 36 12 46

✉ areadeapoyopsicologico
@castillalamanchaactiva.es

📍 Hotel Cumbria Oficina 403.
Ctra. Toledo, 26, Ciudad Real

Con el apoyo de:



CaixaBank

FUNDACION
MONTEMADRID

Colabora:



Castilla-La Mancha



CLM ACTIVA impulsa el proyecto Disconsumo para liderar el cambio hacia un consumo más responsable y sostenible

Castilla La Mancha Activa refuerza su compromiso con la sostenibilidad y la inclusión social a través de una iniciativa que busca concienciar a la ciudadanía, empoderar a las personas y fomentar hábitos de consumo responsables en toda Castilla-La Mancha.

CLM Activa

Por cuarto año consecutivo, Castilla La Mancha Activa pone en marcha el proyecto Disconsumo, una iniciativa consolidada que se ha convertido en un referente regional en la promoción de hábitos de consumo responsable y sostenible. Gracias al apoyo financiero de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, a través de la Dirección General de Salud Pública, el proyecto vuelve a recorrer la región con el objetivo de sensibilizar a la ciudadanía sobre el impacto ambiental, social y económico de sus decisiones de consumo.

En un contexto marcado por la emergencia climática, el aumento de los residuos y la necesidad de avanzar hacia modelos más sostenibles, Castilla La Mancha Activa vuelve a situarse al frente de la concienciación social, apostando por una propuesta innovadora, participativa y accesible para toda la población.

Un proyecto que convierte a la ciudadanía en protagonista del cambio

Disconsumo renace con una misión clara: promover cambios reales en la forma de consumir, fomentando la compra de productos locales y sostenibles, la reducción del desperdicio alimentario, el uso responsable de los recursos y la disminución de los residuos, especialmente los plásticos de un solo uso.

Sin embargo, el proyecto va un paso más allá. Con un enfoque integral e inclusivo, busca empoderar a todas las personas para que se conviertan en agentes activos del cambio social y medioambiental, ofreciéndoles herramientas para ejercer sus derechos como consumidores y desarrollar una visión crítica frente a los mensajes publicitarios y los modelos de consumo actuales.

"Pequeñas decisiones cotidianas pueden generar grandes transforma-

ciones colectivas", destacamos desde Castilla La Mancha Activa, entidad coordinadora del proyecto y que lidera todas las acciones de sensibilización previstas para este año.

Podcast, retos semanales y acciones en la calle para llegar a toda la sociedad

Entre las actividades programadas destaca la producción y difusión de una serie de podcasts divulgativos en los que se abordarán cuestiones relacionadas con el consumo responsable, la economía circular y la sostenibilidad, acompañadas de datos sorprendentes que invitan a la reflexión.

Además, lanzaremos retos semanales dirigidos a la ciudadanía con el objetivo de fomentar la participación y el intercambio de buenas prácticas. Desde recetas de aprovechamiento para reducir el desperdicio alimentario hasta consejos para realizar compras más conscientes, separar correctamente los residuos o disminuir el consumo de plásticos, la iniciativa pretende demostrar que cada gesto cuenta.

La campaña también saldrá a las calles de Castilla-La Mancha para acer-

car información útil y práctica a la población. Las acciones informativas abordarán temas como la cesta de la compra sostenible, el correcto uso del contenedor marrón, estrategias para ahorrar evitando el desperdicio alimentario o el uso de aplicaciones móviles que permiten adquirir productos de calidad a precios reducidos.

En esta nueva edición, visitaremos los mercadillos de las siguientes localidades: Alcázar de San Juan, Terrinches, Pozuelo de Calatrava, Porzuna, Almodóvar del Campo y Almagro, en Ciudad Real; y Mora, Miguel Esteban, en Toledo. ¿Nuestro objetivo? Queremos contar contigo, saber qué haces en tu día a día para cuidar el planeta, cuál es tu mejor truco para reducir residuos o ahorrar recursos, porque cada acción suma, cada persona cuenta y cada cambio importa.

Asimismo, el proyecto fomentará el respeto por el medio natural y la adopción de comportamientos responsables durante las actividades de ocio y las visitas a espacios naturales, reforzando el vínculo entre sostenibilidad, bienestar y participación social.

Una red de colaboración comprometida con la inclusión y la sostenibilidad

La ejecución de Disconsumo vuelve a ser posible gracias al trabajo coordinado de varias entidades sociales comprometidas con la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, entre ellas ADIFISS, Oretania Ciudad Real, Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha y Castilla La Mancha Activa, que asume la coordinación general del proyecto.

Con esta cuarta edición, Castilla La Mancha Activa reafirma su papel como entidad de referencia en la promoción de la sostenibilidad, la inclusión y la participación ciudadana, demostrando que la transformación hacia una sociedad más justa, responsable y respetuosa con el medio ambiente es posible cuando las personas cuentan con información, herramientas y oportunidades para actuar.

Las personas interesadas en participar o recibir más información sobre el proyecto pueden contactar a través del correo electrónico dinamizacion@castillalamanchaactiva.es o del teléfono 621 059 593.

Juntos por un planeta más verde
Se parte del cambio

Pequeñas acciones causan un gran impacto

- REDUCE, REUTILIZA Y RECICLA
- AHORRA AGUA Y ENERGÍA
- COMPRA PRODUCTOS LOCALES Y SOSTENIBLES
- PLANIFICA TUS COMIDAS PARA NO TIRAR ALIMENTOS

Fomentamos la compra de productos locales y sostenibles

Apostamos por la reducción del desperdicio alimentario

Favorecemos el uso responsable de los recursos

Promovemos la disminución de los residuos, especialmente, los plásticos de un solo uso

Consume menos. Elige mejor. Haz que dure

Castilla-La Mancha, Oretania Ciudad Real, ALMAN, CLM ACTIVA

CLM Activa

Este año, en Castilla La Mancha Activa seguimos desarrollando el proyecto ACTÍVATE. Desde el nacimiento y origen de este proyecto, el objetivo que queremos conseguir es claro: lograr la inclusión social efectiva de colectivos que presentan múltiples vulnerabilidades. ¿Cómo lo hacemos? Mediante entrevistas y actuaciones dirigidas a sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre estos colectivos y sobre las situaciones vitales y estructurales por las que atraviesan y que generan desigualdad, discriminación y /o exclusión social.

Los colectivos diana del proyecto son las personas con discapacidad, personas con enfermedades crónicas, personas con identidades de género diversas, personas migrantes y personas en situación o riesgo de exclusión social. A pesar de los cambios normativos existentes que abarcan grandes logros en consecución de derechos, aún nos encontramos en Castilla-La Mancha, con una sociedad que cuenta con una parte de la población con grandes dificultades para formar parte activa y de pleno derecho en la misma sociedad.

La discriminación de grandes sectores poblacionales se sigue manteniendo, al igual que su invisibilización y estigmatización. Aún queda mucho por hacer.

Algunos de los hechos que nos hemos encontrado es cómo el riesgo de exclusión social es una característica casi innata para estos colectivos. Si nos centramos en las personas con discapacidad, detectamos que, en el caso de tener una discapacidad intelectual, y a pesar de tener conocimientos y ser instruidos en distintas disciplinas forma-

La inclusión sigue siendo una meta pendiente: ACTÍVATE visibiliza las barreras que mantienen la desigualdad

tivas, existe la tendencia de empresas y entidades con más de 50 empleados, que eligen ser objeto de multas y restricciones al no cumplir con la incorporación de la cuota del 2% de personas con discapacidad en sus plantillas.

Esto significa que las personas con algún tipo de discapacidad en Castilla-La Mancha continúan enfrentando barreras físicas, sociales y culturales que limitan su participación en la sociedad y afectan directamente en su calidad de vida, en su autonomía y en el acceso en igualdad de condiciones en los diferentes ámbitos. Una cifra que asciende a más de 166.000 personas según los últimos datos de diciembre de 2025.

Cuando analizamos al colectivo que sufre algún tipo de enfermedad crónica como la Artritis Reumatoide, Lupus, Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica, etc, vemos cómo estas afectan a una amplia mayoría de mujeres. Aquí observamos la cara B de la Sanidad: diversas investigaciones han puesto de manifiesto que las mujeres suelen sufrir mayores retrasos diagnósticos que los hombres. Algunos estudios internacionales sitúan esta diferencia en va-

rios años para determinadas enfermedades crónicas, una realidad que dificulta el acceso temprano a tratamientos y puede empeorar la calidad de vida de las pacientes.

Es especialmente relevante porque enfermedades como la artritis reumatoide, la fibromialgia, la endometriosis o algunas enfermedades autoinmunes afectan mayoritariamente a mujeres y han estado históricamente infradiagnosticadas o diagnosticadas con retraso.

Otro de los colectivos que presenta una extraordinaria vulnerabilidad es el formado por personas con identidades de género diversas. Según el estudio realizado por el Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, el colectivo LGTBI en la región lo forman unos 200.000 habitantes.

El colectivo sufre discriminación en el trabajo, el 68,2% de personas trans empleadas afirma haber sufrido discriminación laboral, un 23,2% reporta discriminación ya en el proceso de selección y el 45% la experimenta después de ser contratada. Muchas personas ocultan su identidad por miedo a perder el empleo. Existe un fenómeno

no de "techo laboral invisible" que limita el acceso a puestos cualificados.

Vemos que la exclusión social puede llevar a un aislamiento social donde las personas se ven privadas de interacciones y conexiones significativas con otros miembros de la sociedad. Como resultado, pierden oportunidades de desarrollo personal y profesional; además de estar estrechamente vinculada a la desigualdad, la pobreza y la discriminación en la sociedad.

Una sociedad verdaderamente justa no es aquella que tolera las diferencias, sino la que las reconoce, las valora y elimina las barreras que impiden la participación plena de toda la ciudadanía.

Desde CLM Activa seguiremos dando voz a quienes durante demasiado tiempo han permanecido invisibles, denunciando las desigualdades que persisten y trabajando para construir una sociedad más inclusiva, accesible y comprometida con los derechos humanos. La exclusión no es un problema individual, sino un fracaso colectivo, mientras una sola persona siga quedando al margen, la igualdad seguirá siendo una tarea pendiente para todos.

El cambio climático ya está aquí: proteger la naturaleza es proteger a las personas

CLM Activa

En este recorrido por los Objetivos de Desarrollo Sostenible que estamos realizando en CLM ACTIVA, hoy es urgente abordar el ODS 13 'Acción por el Clima' y el ODS 15 'Vida de Ecosistemas Terrestres'.

El cambio climático del que llevamos décadas hablando ya no es una amenaza lejana ni una previsión para las próximas generaciones. Es una realidad que forma parte de nuestro día a día y que observamos en fenómenos cada vez más frecuentes e intensos: olas de calor prolongadas, sequías persistentes, incendios forestales que marcan cada

verano y una progresiva pérdida de espacios naturales que afectan a la biodiversidad y a la calidad de vida de las personas.

Ante esta situación, resulta imprescindible reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestros bosques, proteger la biodiversidad y actuar frente a una crisis climática que afecta especialmente a las personas más vulnerables. Es, por tanto, una cuestión de justicia social. Las personas con discapacidad, las personas mayores, quienes viven en situación de pobreza o en entornos rurales suelen ser quienes sufren con mayor intensidad las consecuencias de los fenómenos climáticos extremos,

por lo que las políticas climáticas deben incorporar una perspectiva inclusiva que no deje a nadie atrás.

Las consecuencias son visibles en todos los territorios. En Castilla-La Mancha, los periodos de sequía, el aumento de las temperaturas y el riesgo de incendios forestales representan algunos de los desafíos más importantes para el Medio Ambiente, la agricultura, la economía y la salud de la población.

Los ecosistemas naturales desempeñan un papel fundamental para el equilibrio ambiental. Los bosques absorben dióxido de carbono, regulan el ciclo del agua, protegen los suelos y sirven de refugio para miles de especies

animales y vegetales. Sin embargo, la presión humana, los incendios forestales, la contaminación y el cambio climático están poniendo en riesgo estos espacios.

La pérdida de biodiversidad no solo afecta a la naturaleza. También tiene consecuencias directas sobre la alimentación, la salud, la economía y el bienestar de las personas. Proteger los ecosistemas significa preservar los recursos que garantizan la vida y el desarrollo de las generaciones presentes y futuras.

Un compromiso colectivo

Desde Castilla La Mancha Activa queremos recordar que la sostenibilidad no es únicamente una cuestión ambiental, sino también social. Un entorno saludable, accesible y resiliente beneficia a toda la ciudadanía y contribuye a construir comunidades más inclusivas.

Orgullo sin barreras: la realidad invisible de las personas LGTBI+ con discapacidad

CLM Activa / CIUDAD REAL

Desde Castilla La Mancha Activa, queremos acercarnos a la celebración del mes del Orgullo y en esta ocasión, lo vamos a hacer desde un punto de vista distinto: vamos a intentar contemplarlo desde la perspectiva de una persona con discapacidad, que además vive una identidad sexual diferente.

Las personas con discapacidad a pesar de los estereotipos existentes, son personas que viven y sienten identificándose con modelos de género no convencionales. Las personas con discapacidad que se identifican como transgénero, no binarias o pertenecientes a otras identidades de género diversas se enfrentan a múltiples barreras, en muchos casos, comienzan en la propia familia, donde viven experiencias de rechazo, discriminación o incluso violencia. Es frecuente que se den experiencias de infantilización de las personas LGTBI+ con discapacidad en cuestiones tan básicas como su sexualidad, una realidad que se niega a reconocer por parte de familia y amigos.

Existen barreras relacionadas con el acceso al empleo, las opciones de trabajar para las personas LGTBI+ con discapacidad presentan menores opciones para el acceso a un puesto de trabajo, a lo que hay que añadir que, cuando se logra un trabajo se convive con situaciones de discriminación, rechazo y abuso en el puesto de trabajo.

Según datos arrojados por el estudio de la situación de las personas LGTBI+ con discapacidad realizado por el Ministerio de igualdad, se produce una presencia de suelos pegajosos (dificultad de ascender desde los empleos más precarios) y de techos de cristal (imposibilidad de ascender a los puestos más altos).

Aparece la queja de que a menudo solo pueden aspirar a empleos con poca visibilidad y relevancia. Las personas LGTBI+ con discapacidad se han sentido, en ocasiones, utilizadas dentro de los sistemas de protección e inclusión laboral de la discapacidad, afirmando que los sistemas de cuotas no responden a sus necesidades laborales. Se ha afirmado que algunas empresas y/o sectores laborales llevan a cabo contrataciones a partir de cuotas laborales de personas LGTBI+ con discapacidad,



LGTBI+ o con discapacidad como una manera de mejorar su imagen pública.

Si ponemos el foco en el ámbito de la salud, nos encontramos con situaciones de discriminación donde se siguen reproduciendo violencias y exclusiones. En ese mismo informe ofrecen datos como los siguientes: las personas LGTBI+ con discapacidad afirman que en ocasiones sienten una mirada infantilizada, la cual consiste en tratar a la persona como si tuviera las mismas capacidades que un menor, debido a la discapacidad que presenta.

Esta realidad ha aparecido especialmente en aquellas discapacidades físicas o que tenían un componente visible, haciendo que aquellas que son más perceptibles tengan un mayor grado de discriminación.

Una de las consecuencias más destacadas de estas violencias y discriminaciones son los efectos psicológicos, la sensación de culpabilidad y la pérdi-

da de autonomía y libertad. En concreto, se destaca que hay un 24,4% más de casos de impactos psicológicos de la discriminación en ámbito sanitario en la población con enfermedad o trastorno mental, en comparación con las personas con discapacidad auditiva; un 18,2% más de casos de consecuencias a nivel de salud física en personas con discapacidad múltiple que en discapacidad auditiva; y un 21,2% más de casos de sentimiento de culpabilidad por la discriminación vivida en personas con discapacidad múltiple que en personas con discapacidad auditiva.

En el ámbito de la Educación, la realidad es muy similar. Hay aspectos con los que nos encontramos que generan situaciones graves como: falta de protocolos de prevención y de abordaje de la discriminación hacia las personas LGTBI+ con discapacidad que deja desprotegida a una gran cantidad de personas que sufren bullying por estos

motivos. Aparece como relevante una relativa facilidad para el ejercicio de la discriminación en el ámbito educativo, así como una gran permisividad.

La discriminación a la que pueden asistir las personas LGTBI+ con discapacidad puede generar mucho temor, por lo que algunas personas han decidido participar de ésta con el fin de no sufrirla en su propia piel, lo que puede dejar impactos emocionales en ellas mismas y en las personas sobre las que se ejerce la violencia.

Todo esto, son pinceladas sobre las situaciones a las que se enfrentan las personas LGTBI+ con discapacidad en España. En CLM ACTIVA, referente en la lucha por la justicia social y la equidad, levantamos la voz por las personas que viven situaciones de vulnerabilidad y violencia, y luchamos por una sociedad más equitativa y que facilite un espacio inclusivo para todas las personas.

DANZA INCLUSIVA

**GRATUITO
EN DAIMIEL**

Apúntate ya!



EN MARZO

FUNDACIÓN
Globalcaja

CLM
ACTIVA


Castilla-La Mancha

YA PUEDES INSCRIBIRTE



Contamos con gastos de desplazamiento. Infórmate.



621059593



administracion@castillalamanchaactiva.es

Más accesibilidad, horarios ampliados y descuentos especiales en las piscinas municipales de Ciudad Real

CLM Activa

Las piscinas municipales de verano de Ciudad Real iniciaron la temporada estival el pasado sábado, 13 de junio, con importantes novedades destinadas a mejorar la experiencia de los usuarios. El Ayuntamiento ha apostado este año por consolidar las mejoras de accesibilidad realizadas durante 2025, ampliar los horarios de baño y mantener medidas de apoyo económico para las familias y para los días de temperaturas extremas.

Por primera vez, todas las instalaciones municipales abrirán y cerrarán la temporada de forma simultánea. Las piscinas permanecerán abiertas hasta el 6 de septiembre, aunque el Consistorio no descarta prolongar la temporada en caso de que se registren episodios de calor intenso durante las primeras semanas de septiembre.

La accesibilidad, una apuesta consolidada

Entre las actuaciones más destacadas que llegan a esta nueva campaña se encuentran las mejoras de accesibilidad ejecutadas durante 2025, que supusieron una inversión cercana a los 35.000 euros dentro del Plan Municipal para garantizar unas instalaciones más inclusivas.

Las actuaciones permitieron la instalación de nuevas escaleras accesibles en las piscinas del Polideportivo Rey Juan Carlos I, Puerta de Santa María y la pedanía de Valverde. Estas estructuras, más amplias y con peldaños de mayor profundidad, facilitan el acceso al agua a personas con discapacidad, mayores y usuarios con movilidad reducida.

Asimismo, el Ayuntamiento incorporó dos sillas elevadoras móviles que permiten el acceso a distintos vasos de baño en las instalaciones municipales, ampliando las posibilidades de uso para niños, jóvenes y adultos con discapacidad. A estas medidas se sumó la eliminación de barreras arquitectónicas en las duchas mediante la retirada de bordillos y la instalación de bancos de uso preferente para personas mayores.

Estas mejoras se integran dentro de una inversión global que alcanza los

377.000 euros, si se suman las actuaciones de mantenimiento, refuerzo de personal, ampliación de servicios y medidas de accesibilidad acometidas por el Consistorio.

Más horas de baño durante el verano

La principal novedad de la temporada 2026 es la ampliación del horario en las piscinas del Polideportivo Rey Juan Carlos, que abrirán de lunes a sábado desde las 11:00 hasta las 23:00 horas.

La medida supone ampliar en dos horas y media el horario respecto al pasado verano y permitirá disfrutar de las instalaciones durante las noches estivales. Para hacerlo posible, el Ayuntamiento ha reforzado la iluminación del recinto mediante la instalación de nuevas luminarias que garantizan la seguridad de los usuarios.

Además, la piscina climatizada del complejo Rey Juan Carlos permanecerá abierta hasta mediados de agosto, de lunes a viernes entre las 08:00 y las 14:00 horas, para quienes deseen continuar practicando la natación durante los meses de verano.

Descuentos para familias y entradas reducidas durante las olas de calor

El Ayuntamiento mantendrá una de las medidas más valoradas por los usuarios: la reducción del 50% en el precio de las entradas cuando se activen episodios de ola de calor, facilitando así el acceso a las piscinas como espacio de refugio climático para la ciudadanía.

También se retoman los 'Días en Familia', una iniciativa que este verano contará con una jornada adicional. Durante estas fechas especiales, los jóvenes de hasta 25 años podrán acceder a las instalaciones por tan solo un euro.

La programación incluye además actividades gratuitas como hinchables acuáticos y animación musical entre las 15:00 y las 21:00 horas, convirtiendo las piscinas municipales en un espacio de ocio familiar durante toda la temporada.

Récord de usuarios

Las mejoras realizadas en accesibilidad, la ampliación de servicios y las políticas de precios han tenido una respuesta positiva por parte de la ciudadanía. El pasado verano las piscinas municipales alcanzaron una cifra récord de 107.000 usuarios, mientras que durante el primer mes tras la implantación de las mejoras de accesibilidad se registró un incremento cer-

cano al 50% de asistentes respecto al mismo periodo del año anterior.

Con estas actuaciones, Ciudad Real afronta una nueva temporada de baño con el objetivo de ofrecer instalaciones más accesibles, inclusivas y adaptadas a las necesidades de todos los vecinos.

Cuida tu salud y comparte el ocio con los tuyos

Con la llegada de las altas temperaturas, las piscinas municipales se convierten además en uno de los mejores refugios frente al calor estival. Los expertos recomiendan durante los episodios de temperaturas extremas mantenerse hidratado, evitar la exposición prolongada al sol en las horas centrales del día y buscar espacios frescos para reducir los efectos del calor.

En este sentido, las instalaciones municipales ofrecen una alternativa segura, accesible y asequible para que familias, jóvenes y mayores puedan disfrutar del verano, refrescarse y cuidar su salud mientras comparten tiempo de ocio al aire libre. La ampliación de horarios y las reducciones de precio durante las olas de calor refuerzan además el papel de las piscinas como un recurso fundamental para el bienestar de la ciudadanía durante los meses más calurosos del año.



Innovación para cuidar: robots que transforman la atención a la dependencia en Castilla-La Mancha

Los robots NAO y TEMI ya colaboran en residencias de mayores, favoreciendo la interacción social, la estimulación cognitiva y la atención personalizada.

CLM Activa

El Gobierno de Castilla-La Mancha avanza en la modernización del sistema público de cuidados mediante la incorporación de nuevas herramientas tecnológicas destinadas a mejorar la autonomía personal, la calidad de vida y la atención a las personas en situación de dependencia.

Así lo destacó la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, durante su visita a la residencia de mayores 'Núñez de Balboa' de Albacete, donde conoció el funcionamiento de los robots sociales NAO y TEMI, desarrollados en el marco del proyecto de robótica social aplicada a la atención de personas dependientes que la Consejería de Bienestar Social impulsa junto a la Universidad de Castilla-La Mancha.

En este sentido, la consejera recordó que "firmamos, a través de un convenio con la Universidad de Castilla-La Mancha, el proyecto que estamos ya desarrollando con Nao y con Temi, que son los dos robots que están ya en esta residencia y que vienen a darle un plus de calidad a esos cuidados, donde nos tenemos que posicionar ya en un escenario a futuro, pero en el que las tecnologías ya son el presente".

Durante la visita, García Torijano señaló que Castilla-La Mancha está dando un paso más en la consolidación del cuarto pilar del Estado del Bienestar, incorporando la innovación tecnológica a los servicios públicos de atención para mejorar la autonomía personal y reforzar la calidad de los cuidados.

La consejera defendió que "la tecnología no sustituye a los profesionales ni sustituye la atención directa, sino que aporta nuevas herramientas que ayudan a ofrecer cuidados más personalizados", así como fomentar la autonomía personal y a mejorar la calidad de vida de las personas.

Plan de Autonomía Digital

La demostración realizada en la residencia albaceteña forma parte del Plan de Autonomía Digital de Castilla-La Mancha, una iniciativa puesta en marcha por el Gobierno regional en



2023 para incorporar nuevas tecnologías a los recursos públicos destinados a personas mayores, personas con discapacidad, menores y personas en situación de dependencia.

Este plan ha permitido "desplegar 8.000 dispositivos en todos los centros residenciales de mayores de Castilla-La Mancha, de la propia Consejería, pero también en centros de discapacidad y en recursos de menores", alcanzando a más de 125.000 personas beneficiarias. La inversión destinada a esta estrategia asciende a 7,97 millones de euros financiados con fondos europeos procedentes del Mecanismo de Recuperación y Resiliencia.

La colaboración con la UCLM para el desarrollo del proyecto de robótica social constituye una de las actuaciones más innovadoras incluidas en este plan. Gracias a ella, los robots

NAO y TEMI permiten explorar nuevas formas de acompañamiento, interacción social, estimulación cognitiva y apoyo a la autonomía personal en entornos residenciales.

Más de 120.000 prestaciones de dependencia

Castilla-La Mancha supera actualmente las 120.397 prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, que benefician a 81.889 personas en toda la región.

Estas cifras reflejan el crecimiento experimentado por el sistema regional durante la última década, consolidando el compromiso del Gobierno autonómico con la atención a las personas mayores y a quienes necesitan apoyos para desarrollar su proyecto de vida con autonomía y dignidad.

En la provincia de Albacete, el sistema registra 25.726 prestaciones que benefician a 17.342 personas.

"Estamos construyendo un sistema de cuidados cada vez más moderno, más humano y adaptado a las necesidades de las personas, combinando inversión social, atención profesional e innovación tecnológica", concluyó García Torijano.

Durante la visita, la consejera estuvo acompañada por el delegado de la Junta en Albacete, Pedro Antonio Ruiz Santos, el viceconsejero de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia, Javier Pérez, la delegada de Bienestar Social en Albacete, Antonia Coloma, el catedrático de Lenguajes y Sistemas Informáticos en la Universidad de Albacete, Ismael García Varea y la directora de la residencia de mayores, María José Madrona García.

ACTÍVATE




Castilla-La Mancha

**CLM
ACTIVA**


**CLM ACTIVA
RADIO**

 Hotel Cumbria. Oficina 403
Ctra.Toledo, 26. 13005. Ciudad Real

 www.castillalamanchaactiva.es

 administracion@castillalamanchaactiva.es

 621 059 593

PODCAST





REDES SOCIALES

 @CLM Activa

 @clm_activa