

## AMIZADE

Asociación de persoas con discapacidade da comarca de Pontevedra

Rúa Alemaña 23, baixo.  
Monte Porreiro.  
36162. Pontevedra  
Teléfono/fax: 986 845 250  
[amizade@asociacionamizade.org](mailto:amizade@asociacionamizade.org)

[www.asociacionamizade.org](http://www.asociacionamizade.org)



### 3 de decembro, Día Internacional das persoas con discapacidade

A celebración anual deste día ten por obxecto sensibilizar á opinión pública sobre cuestións relacionadas coa discapacidade, e cada ano escóllese un lema sobre o que se centran as actividades organizadas por diversas entidades.

Pero, para que serve este día?. E podemos facernos esta pregunta porque os lemas escollidos en anteriores anos están incluídos en leis (algunhas en vigor desde 1.982) que seguen sen ser cumpridas polas administracións, polos gobernos.

Pode estar ben que unha vez ao ano se fagan máis visibles, se publiciten, e se dean a coñecer as necesidades das persoas con discapacidade pero isto non cambiará nada se o resto do ano os responsables políticos non se comprometen a traballar para cubrir esas necesidades existentes. É responsabilidade de todos/as (tamén das entidades representativas) loitar cada día para que se nos garantan os nosos dereitos e cese a discriminación que, de maneira máis ou menos sutil, vimos padecendo as persoas con discapacidade.

Gustaríanos poder celebrar unha festa o 3 de decembro de algún ano, pero claro tería que ser nun restaurante accesible, e non é doado atopalo.

Boletín impreso en papel reciclado



Non o tires ao chan; usa a papeleira

**Boletín financiado por:**

**Krack**<sup>®</sup>  
zapaterías



# O Boletín

Nº4, Decembro de 2009

## O papel que xogan os Políticos

### Contidos:

- Novas
- Auonomía e Diacapacidd
- Discapacidade Intelectual
- Vivenda sen obstáculos
- Vidas con capacidade

Non cabe dúbida. Os políticos teñen na súa man a solución á maioría dos nosos problemas. Son os nosos representantes e como tal deberían actuar, mais o certo é que non sempre fan todos os esforzos precisos.

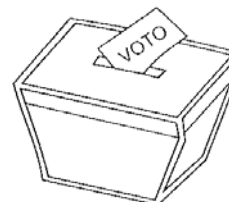
Centrémonos nunha cuestión concreta: a accesibilidade. É frecuente que os representantes políticos dos concellos, ou mesmo da Xunta, non coñezan a importancia de contar con entornos accesibles que garantan a igualdade de oportunidades de toda a cidadanía.



Está claro que as persoas non poden saber de todo, pero teñen que estar dispostas a aprender, e isto non sempre acontece cos nosos representantes políticos.

Deixando a un lado ao concello de Pontevedra co que existe unha comunicación fluída, hai que dicir que nos demais concellos da comarca a receptividade dos alcaldes foi dispar; mentres algúns nos atenderon amablemente, outros seica aínda non atoparon un momento na súa axenda.

Isto comprobámolo tras entrevistarnos con diversos alcaldes de concellos próximos, onde o que si nos quedou claro é a escasa información coa que contaban en materia de accesibilidade. Algo que poderían solucionar contando coa opinión das diversas asociacións existentes.



Quizais pareza unha referencia excesivamente crítica coa clase política, mais hai que decatarse de que poden facer moito máis do que fan para facilitarlle a vida á cidadanía, e debemos ser esixentes. Iso si; son persoas, e está claro que non son todas iguais.

## Campanha de incidencia política

No mes de xuño Amizade iniciou a campaña de incidencia política co envío de cartas aos alcaldes dos concellos da comarca, máis ao de Marín, na que se lle solicitaba unha entrevista na que poder intercambiar opinións.

Con esta campaña preténdese achegar a nosa visión sobre como deben ser as políticas que afectan á vida das persoas con discapacidade, de maneira que se faga efectivo o lema de “Nada sobre nós, sen nós”, e coa intención tamén de informar e formar a políticos/as e técnicos/as para que o resultado do seu traballo futuro sexa mellor que o actual.

Pasado o verán, e exceptuando ao concello de Pontevedra (co se tiveron diversas reunións no mes de xullo co concelleiro de accesibilidade, Luis Bará), retomouse a campaña facendo chamadas telefónicas aos concellos, posto que ningún deles se puxera en contacto coa asociación. Desde o mes de outubro tivéronse unha serie de reunións con diferentes alcaldes; o resultado das mesmas pódese resumir a continuación:

Reunión con Luciano Sobral, alcalde de Poio: conseguíuse o compromiso de ter unha reunión cos técnicos/as municipais, de estudar a posibilidade de aprobar unha ordenanza municipal de accesibilidade, e de seguir mantendo un contacto fluído.

Reunión con Francisco Veiga, alcalde de Marín: acordouse traballar na organización de xornadas formativas dirixidas tanto a técnicos como a empresarios e de continuar mantendo reunións periódicas.

Reunión con Perfecto Rodríguez, alcalde de Ponte Caldelas: nesta ocasión o alcalde comprometeuse a contar coa opinión de Amizade sobre como executar, e mesmo deseñar, algunhas obras que están previstas no concello.



No concello de Pontevedra xa se mantiveron dúas reunións da comisión municipal de accesibilidade, que se espera que comece a traballar con máis dinamismo a partir do 2010, propoñendo e recomendando ao concello onde e como actuar en materia de accesibilidade. Esta comisión é froito dunha vella reivindicación do movemento asociativo da cidade e agardamos que facilite outra vella reivindicación que é a aprobación dunha ordenanza municipal de accesibilidade.

Agardamos poder maner un diálogo fluído cos alcaldes mencionados así como establecer os primeiros contactos cos demais alcaldes da comarca. Os socios e socias que teñan algunha problemática concreta no seu concello poden poñerse en contacto coa asociación e nós trasladaremos a queixa ao alcalde correspondente intentando que se lle dea solución.

Iníciase unha nova sección onde se exporán exemplos de persoas con discapacidade que conseguiron demostrar que podían facer grandes cousas a pesares da crenza social de que eran persoas “menos válidas”.

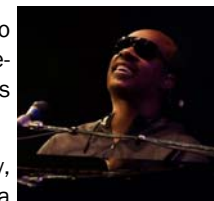
## Stevie Wonder

Stevland Judkins naceu prematuramente en Saginaw (Michigan) en 1950. A causa máis probable da súa cegueira foi a retinopatía do prematuro, que se produce ao aportar osíxeno na incubadora, necesario para a vida dos nenos prematuros que nacen cos pulmóns inmaduros; pero ese osíxeno pode causar un crecemento esaxerado dos vasos, que produce desprendemento de retina e cegueira. Os seus pais morreron cando era neno; foi adoptado e recibiu un novo nome Steveland Morris. Aprendeu desde moi pequeno a tocar gran cantidade de instrumentos, destacando co piano, a fruta doce e a armónica.



Con só trece anos obtivo o seu primeiro éxito musical, acompañado á batería por Marvin Gaye. Continuou durante os anos sesenta con diversos éxitos e co seu primeiro disco. Foi unha das poucas estrelas que se revelou contra a discográfica polos métodos que empregaba e que deixaba aos artistas e compositores sen control creativo algún.

Nos anos oitenta, ademais de continuar colleitando éxitos musicais, inicia unha loita por conseguir que a data de nacemento de Martin Luther King fose declarado día festivo nos Estados Unidos, evindenciando con elo o seu compromiso social.



Stevie Wonder grabou máis de 40 discos, recibiu 24 premios Grammy, incluíndo un por toda a súa carreira musical, e foi incluído no Salón da Fama do Rock and Roll. A revista Rolling Stone, ademais de incluír 4 dos seus discos entre os 500 mellores de toda a historia, considerouno no 2008 como un dos dez mellores cantantes de todos os tempos.

A súa cegueira non lle impediu ser un dos máis grandes da música de todos os tempos nin involucrase activamente en procesos de loita social e de igualdade racial.

Ben é certo que tivo que precisar certos apoios mais o que si está claro é que loitou por vivir a súa vida dignamente e soubo poñer en práctica as súas capacidades.



- Imprescindibles son as barras de apoio que se colocan no inodoro e na bañeira ou ducha para dar estabilidade. No inodoro, a barra ubícase nos laterais, de maneira que as persoas poidan suxeitarse ao sentarse e ao erguerse, permitindo tamén a transferencia lateral desde unha cadeira de rodas.

- A peza do inodoro debe estar a unha altura entre 45 e 50 centímetros. Nas tendas especializadas véndense elevadores deseñados para alzar un retrete de tamaño estándar.

- O modelo de lavabo elixido non debe levar pé e debe estar colocado a unha altura duns 80 centímetros. Convén que se instalen billas monomando ou con dispositivo electrónico.

**Cociña** - Na cociña é aconsellable que todos os electrodomésticos estean a unha altura axeitada e sexan de fácil apertura.

- A encimera debe situarse a unha altura de 70 cm, coa parte inferior oca e libre para que unha cadeira poida situarse dentro e moverse con total liberdade.

- O risco de queimaduras causadas polas diferentes fontes de calor é un dos principais perigos. As cociñas vitrocerámicas son as máis recomendables xa que, grazas á súa superficie plana, resulta fácil deslizar as tixolas sobre elas.

- Unha mesa pequena con rodas, coñecida como “camareira”, permite transportar sen risco os pratos quentes.

**Dormitorio** - Convén que arredor da cama se dispoña dun espazo de 180°. Desta maneira, a cadeira moverase en forma de T ou nun ángulo de 360° xirando nun círculo completo.

- A cama non debe ser nin demasiado alta nin excesivamente baixa para que resulte máis fácil levantarse e deitarse. A altura mínima é de 45 centímetros.

- Unha cama articulada evitará a inmovilidade absoluta e facilitará o cambio de posicións, desde o decúbito ata a sedestación.

- Desde a cama débese manexar sen problema o interruptor da luz ou do teléfono.

- As alturas deben ser menores que nunha vivenda estándar. O brazo estendido debe chegar facilmente alí onde se desexe: o colgador, un estante, un caixón, etc.

Só é unha orientación sobre as cousas a ter en conta á hora de ter que efectuar obras de adaptación nunha vivenda. Non cabe dúbida que son moitas cousas máis e que haberá que estudar cada caso segundo as necesidades do futuro usuario/a.



Utilizando unha cociña accesible

## Pablo Cimadevila, Campeón de Europa

O nadador pontevedrés revalida o título 10 anos despois da súa primeira victoria, confirmándose como o rei europeo da disciplina da que posúe o record dos campionatos. Ademais de proclamar-se campeón europeo de 200m estilos, tamén conseguiu a segunda praza na proba de 100m braza.



Pablo Cimadevila

Desde Amizade queremos felicitar a noso socio e amigo polo seu esforzo pero, ao mesmo tempo, non podemos deixar de criticar a escasa repercusión mediática que estes logros causaron nos medios de comunicación.

É unha cuestión reincidente en canto ao deporte paralímpico se refire posto que xa durante os xogos paralímpicos de Pekín do pasado ano o mesmo Pablo Cimadevila remitiu unha carta á prensa na que constataba o seu descontento co seguemento feito polos medios de comunicación españois en comparación aos dos outros países.

## Certificado de “Minusvalía”

Na actualidade débete no parlamento español un proxecto de lei que pretende eliminar do ordenamento xurídico español o termo “minusvalía”. Unha modificación que se atopa en trámite parlamentario e que agardamos que poida ver a luz o antes posible, e co maior grao de consenso político posible xa que é unha cuestión de doada comprensión.

Xa no ano 2001 a OMS (Organización Mundial da Saúde) deuse conta de que era preciso un cambio do modelo terminolóxico e promulgou unha nova Clasificación do Funcionamento, da Discapacidade e da Saúde (CIF) que deixaba de utilizar o concepto de “minusvalía”. A partir de aí, os gobernos foron modificando as súas lexislacións e agora tócalle ao Real Decreto 1971/1999, do 23 de Decembro, de procedemento para o recoñecemento, declaración e calificación do grado de minusvalía.

Esta noticia supón un gran avance xa que o termo “persoa con discapacidade” empregábase oficialmente para todos os efectos legais e o único cambio que faltaba era o do certificado, que seguía sendo “Certificado de Minusvalía”; o cambio suporá un completo erradicamento (polo menos a efectos formais) da palabra “minusvalía” e das súas derivadas.

Aínda queda o gran paso de que a sociedade sexa consciente do vocabulario, e á vez, do significado das palabras, e así poidan deixar de empregar termos que non son nin normativos nin aconsellables para referirse ao grupo social das persoas con discapacidade.

## Actividades ordinarias de Amizade

A asociación continúa ofrecendo actividades de xeito ordinario para os seus socios e socias. En case que todas as actividades que se desenvolven na actualidade hai posibilidade de que se sumen máis persoas polo que a continuación aparece unha breve descrición das mesmas:

-Obradoiro Prelaboral de Habilidades Manuais: é un obradoiro que ten lugar os luns e os mércores, de 17:00 a 20:00h, no local de Amizade en Monte Porreiro, e no que se traballan manualidades básicas mediante pintura de figuras, de telas, de vidros, adornos de nadal, ... Para asistir a esta actividade hai que abonar a cantidade de 15€ mensuais que inclúen todo o material preciso para a realización da actividade (pinces, pinturas,...).



Traballando cos mans

-Informática Especializada: permite que moitas persoas con discapacidade teñan o seu primeiro contacto co ordenador a aprendan a utilizalo. Ten lugar os martes, xoves e venres, de 10:00 a 12:00h e realízanse diferentes actividades de iniciación á informática.

-Natación terapéutica: é unha actividade que se desenvolve na piscina de Campolongo os luns e mércores, de 11:45 a 12:30h, e na que un monitor guía aos participantes mediante exercicios que pretenden mellorar a súa condición de saúde. Para esta actividade os socios/as abonan a cantidade de 10€ mensuais. As condicións de falta de accesibilidade das instalacións de Campolongo impiden que poidan participar na actividade persoas con grandes problemas de mobilidade; de todas maneiras, se alguén ten algunha dificultade de movemento que non sexa moi elevada, pódense visitar as instalacións para comprobar se se axustan ás necesidades da persoa.



Exercitando o corpo

Todas as persoas interesadas en participar nalgunha destas actividades deberán poñerse en contacto con Amizade posto que hai prezas libres en todas elas.

## Colaboración de ENCE

Xa se fixo mención no anterior boletín do mes de setembro á colaboración que a empresa ENCE mantivo este ano coa asociación pero había un erro na redacción da noticia que podía prestar á confusión posto que facía referencia a outra empresa.

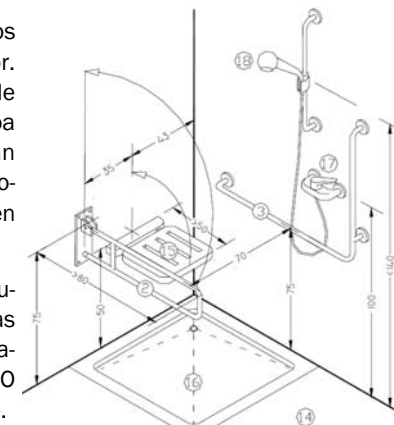
O agradecemento que se pretendía facer entón e que se corrixe aquí é para a empresa ENCE.



Sen ánimo de ser exhaustivos e recomendando sempre unha consulta individualizada co titular da vivenda, podemos dicir que deberá contar cos seguintes **Características xerais:**

- O largo libre mínima de calquera oco de paso da vivenda debe ser de 0,80 metros. O largo dos corredores debe acadar aló menos 1,10 metros.
- Co fin de manobrar e realizar un xiro completo coa cadeira de rodas necesítase un diámetro mínimo de 1,50 metros.
- No revestimento de chan e paredes, empregaranse materiais resistentes a choques.
- Os chans deben ser lisos, antiesvarantes e sen elementos que sobresaian. Evite o uso de alfombras: poden propiciar tropezos e poden ser un obstáculo.
- As portas e fiestras débense abrir cunha soa man. A opción máis cómoda e segura son as corredeiras.
- É preferible que nos cuartos de baño as portas abran cara o exterior.
- As pechaduras das portas deben abrirse dende fora e dende dentro.
- Para a ubicación dos interruptores convén recordar que sentado nunha cadeira de rodas os ollos quedan a unha altura de entre 1,10 e 1,30 metros. Para colocalos con maior facilidade elixa un modelo que leve un marco luminoso, lectura en braille ou outro sistema que indique a súa localización.
- Se algún membro da casa ten problemas auditivos, os sinais auditivos pódense substituír con outros sinais sensoriais. A opción máis sinxela é instalar unha luz intermitente conectada ao timbre da porta, teléfono ou reloxo automático.

**Baño** - O cuarto de baño é un dos lugares nos que o risco de sufrir accidentes é maior. Por isto, no mercado hai unha gran variedade de produtos para facilitar o día a día dunha persoa con discapacidade, desde duchas que se instalan sen obras no lugar que ocupa unha bañeira e móbiles de baño adaptados, ata inodoros regulables en altura.



- Para salvar o desnivel habitual nos pratos de ducha, as persoas que empregan cadeiras de rodas poden optar por duchas de obra ou pratos extra-pláns, no mesmo nivel que o chan e sen chanzos. O material do prato de ducha debe ser antiesvarante.

- Se o cambio de bañeira a prato de ducha non é posible, pódese optar por un asento especial a motor adaptado á bañeira que eleva e sumerxe á persoa.

As persoas con discapacidade intelectual precisan as mesmas cousas que as demais persoas:

- Que confíen en eles e en elas.
- Sentirse útiles.
- Sentir-emocionarse.
- Traballar.
- Que lles escoiten.
- Que lles entendan...



Para isto é preciso ter o pleno convencemento de que toda persoa é capaz de aprender e enriquecerse no seu desenvolvemento humano e que todos/as temos os mesmos dereitos humanos e legais que o resto dos e das cidadáns/ás.

Para rematar, destacar unha célebre frase do pedagogo Paulo Freire, “ninguen educa ninguen. Ninguén se educa soíño/a. Os homes/mulleres educáanse xuntos/as, na transformación do mundo”. Polo que, profesionais, familias e sociedade en xeral debemos aprender e concienciarnos da necesidade de brindar oportunidades ás persoas con discapacidade. Se así o facemos, máis posibilidades haberá de que estas persoas melloren a súa autonomía, a súa autoestima, a súa participación social, e consecuentemente, estaremos avanzando cara unha sociedade máis xusta e integradora.

### Ideas para unha vivenda sen obstáculos

Segundo a última enquisa de discapacidade, autonomía persoal e situacións de dependencia (EDAD) do ano 2008, son case 3,9 millóns de persoas as que declaran ter algún tipo de discapacidade, cifra que supón o 8,5 % da poboación española. Nun de cada cinco fogares vive alomenos unha persoa con discapacidade, e en máis de medio millón fano dúas ou máis.

Os domicilios nos que viven as persoas con discapacidade soas representan máis do 5% do total. Na maioría dos casos, o deseño da vivenda dificulta as posibilidades de desenvolvemento e faise preciso unha adecuación que facilite unha estancia cómoda, segura e independente, que redundaría nunha mellora da calidade de vida.

Ben é certo que existen diferentes normativas que esixen certos criterios, mais non sempre teñen un bo nivel de concreción e esixencia. É por iso que con frecuencia haxa que enfrontarse a reformas no interior da vivenda para o que hai que ter en conta tamén o tipo e o grao de discapacidade posto que marcan a pauta a seguir no momento de emprender unha reforma do fogar.

### Autonomía e Discapacidade

Este é o nome dun proxecto que se desenvolve entre os meses de setembro a novembro. Está dirixido principalmente aos socios/as que participan na aula de educación de adultos e con el preténdese fomentar a súa autonomía a través de diferentes actividades que teñen lugar tanto dentro como fóra do noso local.

Está financiado pola Consellería de Traballo e Benestar e tamén se inclúen diversas charlas dirixidas aos pais e nais. Trabállanse aspectos como:

**Autonomía persoal:** Teñen lugar varias sesións de traballos que se practican habilidades relacionadas coa cociña, desde facer masa ata pelar froita, ou co control de horarios ou moedas.

**Autonomía urbana:** Practícase o uso do transporte público e a orientación espacial na cidade.

**Autonomía social:** Organízanse saídas ao cine, ao teatro, a exposicións, etc.

No marco deste proxecto visitouse o Museo Massó, o Xardín Botánico de Lourizán ou o acuario do Grove.



### Charlas a pais e nais

Con elas preténdese que os familiares tamén colaboren no fomento da autonomía dos seus fillos e fillas, transmitindo unha imaxe positiva das capacidades de todas as persoas e intentando que lle cedan certas responsabilidades que son quen de asumir.

A temática das charlas é diversa, desde as axudas que existen para persoas con discapacidade ata unha charla específica sobre autonomía, pasando por unha sobre educación afectivo-sexual.



## O Concepto

O termo discapacidade intelectual non foi definido como tal. Na actualidade o concepto máis empregado é o que propón a AAMR (American Association on Mental Retardation) na súa edición máis actual de 2002, que di que “é unha **discapacidade caracterizada por limitacións significativas no funcionamento intelectual e a conducta adaptativa**, tal e como se manifesta nas habilidades prácticas, sociais e conceptuais”.

É un tipo de discapacidade que afecta a entre o 1 e 3 % da poboación. As principais áreas ou dimensións sobre as que se identifica a discapacidade intelectual son:

A capacidade intelectual: considerando a intelixencia como a capacidade mental xeral que comprende, entre outras, as seguintes funcións: o razoamento, a planificación, a solución de problemas, e o pensamento abstracto.

A conducta adaptativa: entendemos esta polo “conxunto de habilidades persoais, comunicativas e sociais” que teñen que ver coa responsabilidade, autoestima, aseo, transporte, manexo de cartos, etc.

A familia pode sospeitar que o seu fillo/a pode ter unha discapacidade intelectual se as habilidades motrices, da linguaxe e de autoaxuda non parecen desenvolverse no neno/a, ou cando se están desenvolvendo a unha taxa moito menor que a dos seus compañeiros/as. Pode facerse evidente nos primeiros anos de vida do/a neno/a ou pode tardar ata idade escolar ou posterior.

**Causas - Infeccións** (presentes ao nacer ou posteriores): CMV conxénito, Rubéola conxénita, Toxoplasmosis conxénita, Encefalite, Infección por VIH, Listeriosis, Meninxite.

- **Anomalías cromosómicas**: Eliminación cromosómica parcial, Translocacións cromosómicas, Defectos nos cromosomas ou na herdanza cromosómica, Erro no nº de cromosomas (Síndrome de Down).

- **Anomalías xenéticas e trastornos metabólicos hereditarios**: Adrenoleucodistrofia, Galactosemia, Síndrome de Hunter, Síndrome de Hurler, Síndrome de Lesch-Nyhan, Fenilcetonuria, Síndrome de Rett, Síndrome de Sanfilippo, Enfermidade de Tey-Sachs, Esclerose tuberosa.

- **Metabólicas**: Hipotiroidismo conxénito, Hipogluceemia, Síndrome de Reye, Hiperbilirrubinemia.

- **Tóxicas**: Exposición intrauterina ao alcol, cocaína, anfetaminas e/ou outras drogas, Intoxicación con chumbo, Intoxicación con metilmercurio.

- **Traumatismo (pre e postnatal)**: Hemorragia intracraneal, Falta de osíxeno, Traumatismo.

- **Ambientais** (Síndrome de privación), **Nutricionais** (Desnutrición), **Inexplíables**

**Clasificación** Aínda na actualidade, e desde distintos campos científicos, veñense clasificando ás persoas con discapacidade intelectual en **lixerías, moderadas e severas** en base principalmente ao seu coeficiente de intelixencia. Porén, as clasificacións “clasifican” e privan á persoa de desenvolver o seu propio potencial. Entendemos que o coeficiente de intelixencia non clasifica ás persoas e sí o seu grado de independencia social e persoal, por exemplo.

**Emprego correcto da linguaxe** Actualmente, algunhas persoas e medios de comunicación seguen a empregar conceptos como “retrasados/as”, “subnormais”, “mongólicos”, etc para definir ás persoas con discapacidade intelectual. Para avanzar na construción dunha sociedade integradora é esencial ter especial atención á linguaxe que se emprega, xa que desta tamén depende o respecto ou a discriminación destas persoas. **Reivindiquemos e usemos o termo “persoas con discapacidade intelectual”.**



**Notas para cavilar** En moitas ocasións, os pais e os adultos do entorno da persoa con discapacidade, cun comportamento normalmente superprotector, anulan as iniciativas do suxeito, impedíndolle experiencias que suporían un certo coñecemento e dominio do medio e do seu propio corpo.

Tanto profesionais como familias, sendo sempre conscientes das posibilidades e limitacións da persoa con discapacidade, deben propoñer á persoa con discapacidade actividades que poida realizar con facilidade e outras que lle custen máis esforzo para ir avanzando e traballando a superación.

É preciso que as condicións que rodean á persoa con discapacidade intelectual sexan o máis normais posibles para poder así desenvolver ao máximo as súas potencialidades xa que a natureza interactiva e contextual da discapacidade intelectual determina que esta poida modificarse como resultado das oportunidades de aprendizaxe e desenvolvemento que se brinde á persoa nos entornos significativos.

Ademáis de afianzar a adquisición de contidos e o desenvolvemento de habilidades, é preciso aumentar a súa autonomía e incrementar a súa capacidade de aprendizaxe. Non se trata só de acadar aprendizaxes cognitivas senón tamén adaptativas a nivel persoal e social, que permitan a participación activa e responsable na vida comunitaria, aumentando as súas posibilidades de integración e a normalización das súas actividades vitais.

