



Con esta sección que hoy inauguramos a través de nuestra revista pretendemos recoger todas las sugerencias, quejas, consultas, denuncias etc. que nos hagáis llegar y tramitarla ante quien corresponda.

Nuestra intención no es herir sensibilidades, sino todo lo contrario, crearlas para así conseguir un pueblo más solidario, más justo, en definitiva un pueblo sin barreras.

Desde Adiscasar lo que pretendemos es la plena integración del discapacitado en nuestro pueblo, luchando con ímpetu y ganas para poder eliminar todos los obstáculos que imposibilitan que las persona con alguna discapacidad puedan desarrollar su vida dignamente en el día a día.

Sabemos que es una tarea muy difícil y laboriosa pero si todos ponemos un poquito de nuestra parte, juntos lo conseguiremos.

Evitemos que se sigan produciendo situaciones como éstas:



Podéis hacernos llegar vuestras quejas ideas o sugerencias a:

Adiscasar

Bda. Diputación, s/n (Casa de Cultura)
10190 Casar de Cáceres

Teléfono 685 179 973

e-mail: adis_casar@yahoo.es



Cumpliendo objetivos

Uno de los objetivos que nos marcamos en la fundación de ADISCASAR fue la creación de un nexo de unión entre las personas con discapacidad de Casar de Cáceres, que fuera más allá de las limitaciones y situaciones personales de cada una de ellas. Uno de los medios para alcanzar este objetivo era realizar una publicación que reflejará las inquietudes y necesidades comunes de estas personas.



Asamblea general de socios
1 de abril de 2005

Hoy un año después hemos visto realizado este proyecto con la revista que hoy tienes en tus manos, y que aunque pueda parecer modesta es un primer paso que esperamos pueda consolidarse para ofrecerte un medio de expresión abierto a tu colaboración y sugerencias.

Pretendemos que sea la voz no solo de los socios de adiscasar, sino de todos los discapacitados, familiares y vecinos en general de nuestra localidad preocupados por mejorar las condiciones de convivencia e integración de todos nosotros.

Creemos oportuno contarte en estas líneas que toda ayuda es necesaria y buena y que

existen distintas formas de colaborar con nosotros, ya que nuestras puertas no se abren solamente para las personas con discapacidad (objetivo primordial), si no a todas aquellas personas que puedan transmitimos toda su ayuda y colaboración en todos los aspectos.

Para ello en nuestra asociación existen los socios colaboradores, que nos aportan su apoyo económico, tiempo, opiniones e inquietudes.

Agradecer a todas las personas y entidades que hasta ahora han colaborado con nosotros, ayudándonos a conseguir nuestros objetivos.

en este número

Página 2:

Agenda útil

Página 3:

Recursos sociales

Páginas 4 y 5:

Nuestra Salud

Páginas 6 y 7:

El abogado en casa

Página 8:

Tu voz

PATROCINA:



**Ayuntamiento de
Casar de Cáceres**



Teléfonos de Interés

CASAR DE CÁCERES

| | |
|--------------------------|-------------|
| Ayuntamiento | 927 290 002 |
| Policía Municipal | 609 164 048 |
| Casa de Cultura | 927 290 008 |
| Concejalía de Juventud | 927 291 458 |
| Centro Infantil | 927 291 517 |
| Centro Médico | 927 291 531 |
| Colegio Público | 927 291195 |
| Instituto Secundaria | 927 291 390 |
| Guardia Civil | 062 |
| Juzgado de Paz | 927 290 306 |
| Pisos Tutelados | 927 291 196 |
| Polideportivo | 927 290 378 |
| Piscina Municipal | 927 291 530 |
| Escuela Taller | 927 291 770 |
| Escuela de Consumo | 927 290 126 |
| Artes Gráficas TajoSalor | 927 290 265 |

MANCOMUNIDAD

| | |
|---------------------------|-------------|
| Sede | 927 271 890 |
| Oficina Urbanística | 927 272 095 |
| Oficina de Proyectos | 927 276 462 |
| Gundación Mujeres | 927 276 590 |
| Oficina de Rehabilitación | 927 271 618 |

OTROS SERVICIOS

| | |
|------------------------------|-------------|
| Urgencias y Emergencias | 112 |
| Policía | 091 |
| Bomberos | 080 |
| Protección Civil | 927 214 900 |
| Cruz Roja | 927 213 239 |
| Ambulancias | 927 256 200 |
| Hospital Nª Sª de la Montaña | 927 256 800 |
| Radio Taxi | 927 232 232 |
| Estación de Autobuses | 927 232 550 |
| Estación RENFE | 927 233 761 |



Otros Teléfonos y Direcciones

| | |
|---|-------------|
| FISCALÍA (Ronda de San Francisco/esquina Avda. Hispanidad s/n) | 927 620 389 |
| JUNTA DE EXTREMADURA (Bienestar Social. C/ Alférez Provisional) | 927 003 438 |
| (Educación. Edificio Múltiples) | 927 001 282 |
| DIPUTACIÓN DE CÁCERES (Centralita) | 927 255 500 |
| (Información) | 927 255 552 |
| COCEMFE (Avda. Pierre de Coubertine, 5) | 927 230 213 |
| ASPAYMCA (C/ Antonio F. Cumbreño,1) | 927 236 351 |
| ASPACE | 927 234 768 |
| ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN (Pza. Espíritu Santo) | 927 260 408 |
| (Ronda San Francisco) | 927 212 233 |
| NOVAFORMA (Oficina Avda. España, 4) | 927 223 745 |
| (Centro Norba. Polig. Capellanías, 2) | 927 269 021 |
| (Centro Ocupacional. Rda. La Pizarra, 2) | 927 629 205 |



POR CONTRATACIÓN DE MINUSVÁLIDOS

Las empresas deberán solicitar los trabajadores minusválidos de la correspondiente Oficina de Empleo, con descripción detallada de los puestos a cubrir, características técnicas de los mismos, así como capacidad que debe tener el trabajador para cubrir dicho puesto. La presentación del contrato que en modelo oficial y por cuadruplicado ejemplar, acompañado de la solicitud de alta en el régimen correspondiente de la Seguridad Social y del certificado de minusvalía expedido por el organismo competente, surtirá los efectos de solicitud de las subvenciones a que hace referencia el artículo anterior.

Si se trata de empresas de nueva creación, deberán acompañar proyecto y Memoria de la Empresa a crear en los que se harán constar expresamente las características del proceso productivo y la plantilla de la Empresa, determinando el porcentaje de la misma que será cubierto por minusválidos que no podrá exceder del 51 por 100, porcentaje máximo que no se tendrá en cuenta si la plantilla va a estar integrada únicamente por el trabajador minusválido que se contrata.

Las empresas beneficiarias están obligadas a mantener la estabilidad en el empleo de los trabajadores contratados al amparo de la presente disposición por un tiempo mínimo de tres años, no pudiendo despedir sin causa justificada a estos trabajadores, y, caso de despido procedente, deberán sustituirles por otros trabajadores minusválidos, beneficiándose en este caso solamente de la bonificación de la cuota de la Seguridad Social por los sustitutos.

El incumplimiento por las Empresas beneficiarias de estas condiciones supondrá la obligación de reintegrar al Tesoro las cantidades percibidas.

También debemos tener en cuenta las subvenciones complementarias a las anteriores, ya que las empresas que contraten a trabajadores minusválidos podrán solicitar subvenciones con cargo al INEM que serán compatibles con los beneficios establecidos con anterioridad, para la adaptación de los puestos de trabajo o dotación de medios de protección personal necesarios para evitar accidentes laborales al trabajador minusválido contratado. La necesidad de adaptación o de medios especiales de protección personal deberá contar con el informe favorable de la Inspección de Trabajo.

Si la Empresa no solicitase esta ayuda podrá hacerlo el propio trabajador.

Estos son los principales incentivos para la contratación de minusválidos, aunque no son los únicos, mas adelante nos centraremos en otros, incluso de temática diferente, por lo cual pido vuestra colaboración para que propongáis algún tema que os interese.

Miguel Ángel Lucas Cortés
ABOGADO



BENEFICIOS EMPRESARIALES Y FOMENTO DEL EMPLEO

Tema de gran trascendencia en la actualidad, no solo por su carácter social sino también económico, entendiéndose por minusválido a efectos de generar derecho a los beneficios establecidos en las medidas de fomento del empleo y para que estos puedan ser contratados en prácticas o para la formación con los beneficios inherentes, deberá ser igual o superior al 33 %.

Después de esta primera incursión, sin ser la cosa del todo clara al menos ya no es tan oscura. Nos vamos a centrar principalmente para abordar este tema en el Real Decreto 1451/1983, de 11 de mayo, que regula el empleo selectivo y las medidas de fomento del empleo de los trabajadores minusválidos, todavía hoy en vigor aunque a sufrido algunos cambios con respecto al originario mantiene en líneas generales el corpus del mismo, toda vez que lo único que se ha intentado es su adaptación a los nuevos tiempos.

Las empresas que contraten por tiempo indefinido y a jornada completa a trabajadores minusválidos, tendrán derecho a una subvención de 650.000 de las antiguas pesetas, hoy por supuesto traducibles en euros, por cada contrato de trabajo celebrado, y durante su vigencia, a bonificaciones en las cuotas empresariales de la Seguridad Social, incluidas las de accidente de trabajo y enfermedad profesional y las cuotas de recaudación conjunta, en las siguientes cuantías:

a) 70% por cada trabajador minusválido contratado menor de 45 años.



b) 90% por cada trabajador minusválido contratado mayor de 45 años.

Cuando dicho contrato por tiempo indefinido se concierte a tiempo parcial, se mantendrán las bonificaciones en las cuotas descritas en el apartado anterior, si bien la subvención de 650.000 pesetas se reducirá proporcionalmente a la jornada pactada.

También hay que tener muy en cuenta a las Cooperativas de Trabajo Asociado, ya que estas cuando incorporen a trabajadores minusválidos como socios, tendrán derecho a los beneficios establecidos en el apartado anterior.

Los beneficios previstos con anterioridad no podrán, en concurrencia con otras ayudas públicas para la misma finalidad, superar el 60 por 100 del coste salarial anual correspondiente al contrato que da derecho a los mismos.

CENTROS DE ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD EN EXTREMADURA (CADEX)

Estos centros son los que antiguamente se denominaban IMSERSO, son los encargados de llevar el procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalía.

Son un servicio de la consejería de Bienestar social y sus actividades engloban las siguientes áreas:

1.-*Área de Información:* Facilita todo tipo de información y asesoramiento a las personas con discapacidad o a sus familias (recursos, ayudas, orientación laboral...).

2.-*Área de Valoración y Orientación:* Lleva a cabo la valoración de la minusvalía.

3.-*Área de Tratamiento:* Se encarga de la rehabilitación funcional y la atención temprana, para ello cuenta con los servicios de:

- * Logopedia.
- * Terapia ocupacional.
- * Fisioterapia.
- * Psicomotricidad.
- * Atención temprana.

4.-*Área Administrativa:* Cubre todas las gestiones

administrativas necesarias en el centro.



Para recibir tratamiento en los CADEX se debe tener reconocido el grado de minusvalía aunque en el caso de los niños/as menores de 6 años no es imprescindible llegar al mínimo establecido del 33%.



Los pasos a dar para que a una persona se le reconozca la minusvalía son:

- * Solicitar el procedimiento de valoración.

* Rellenar el modelo oficial.

* Presentar fotocopias del D.N.I.

* Presentar informes médicos que apoyen las deficiencias.

Con estos documentos se abre el expediente y a continuación el ADEX da:

* Una citación.

* Se produce un reconocimiento por el E.V.O. que lleva a cabo una valoración de las deficiencias, causas de éstas y factores sociales que intervengan en cada caso.

* Junta de valoración para determinar el grado de discapacidad.

* Emisión de dictamen.

* Al finalizar se produce una resolución que consta de:

- Grado de minusvalía.
- Fecha de revisión (Provisional-Definitiva).
- Baremo de terceras personas.
- Tipo de minusvalía.

Las pautas de valoración se fundamentan en el efecto que las deficiencias producen en la vida diaria.

UN PROBLEMA DE SALUD FRECUENTE:

¿Qué es la alergia?

La alergia es una tendencia del sistema de defensa de algunas personas, a reaccionar con respuestas exageradas a algunas sustancias inhaladas (respiradas), inyectadas, ingeridas (tragadas) o tocadas.

¿Qué sustancias provocan una reacción alérgica?

Dichas sustancias se llaman alérgenos. Los más frecuentes son: el polen de plantas y árboles, los ácaros (pequeñísimos insectos) del polvo de las casas. El pelo y la caspa de los animales, los hongos de los lugares húmedos, las picaduras de ciertos insectos y algunos alimentos y medicamentos.

¿Cómo se manifiesta?

Dependiendo de dónde actúa la sustancia responsable de la reacción alérgica, puede manifestarse de diferentes formas: rinitis (a nivel nasal) o rino-conjuntivitis (a nivel nasal y conjuntival), asma bronquial, dermatitis y urticaria. En algunos casos puede provocar trastornos digestivos o dar reacciones generalizadas muy graves que se denominan reacciones anafilácticas.

¿Cómo se trata?

El tratamiento de los diferentes tipos de alergia se basa en recomendaciones generales, evitando la exposición al alérgeno (a la sustancia a la que se es alérgico), así como tratamiento con medicamentos e inmunoterapia (vacunas), en casos seleccionados.



Recomendaciones a pacientes alérgicos al polen:

- > Mantener las ventanas del domicilio cerradas durante la noche.
- > Utilizar aire acondicionado con filtros.
- > Cerrar las ventanas del vehículo al viajar.
- > Evitar salir de casa los días de mucho viento.

> Utilizar gafas de sol al salir a la calle.

> Realizar actividades al aire libre en horarios de mínima emisión de polen (entre las 10 de la mañana y las 7 de la tarde).

> No secar la ropa en el exterior durante los días de elevada concentración polínica.

> Salir de vacaciones a zonas libres de polen.

Recomendaciones a pacientes con alergia respiratoria:

> Evitar el humo del tabaco, ya que aumenta la respuesta alérgica.

> Evitar el contacto con personas con gripe o infecciones respiratorias.

> No someterse a cambios bruscos de temperatura.

> Evitar corrientes de aire directo en la cara, tanto artificial (ventiladores, etc.) como corrientes naturales.

> No ingerir alimentos ni bebidas frías.

> Evitar olores fuertes (alimentos, perfumes, disolventes químicos).

LA ALERGINA

> No permanecer en contacto con animales domésticos.

> Eliminar el polvo dentro de la casa (evitar moquetas, usar aspirador, ventilación adecuada, etc.).



Recomendaciones a pacientes con alergia a los ácaros del polvo:

> Realizar limpiezas frecuentes con aspirador tanto en el dormitorio como en el resto de la casa.

> Mantener el dormitorio bien ventilado, evitando la humedad.

> Utilizar ropa de cama de fibra sintética, nunca lana o plumas.

> Recubrir con fundas especiales el colchón y la almohada.

> Tener las habitaciones poco decoradas, evitando cortinajes, tapicerías, alfombras y moquetas.

> Evitar juguetes de paño y peluche.

> Evitar estanterías con libros en el dormitorio.

Recomendaciones a pacientes con alergia a pelos/caspa de animales:

> Mantener al animal fuera de casa o solo en una habitación. En todo caso fuera del dormitorio del alérgico.

> Lavar la ropa/cesto de la mascota semanalmente.

> Lavar a la mascota semanalmente por alguien no alérgico.



Recomendaciones a pacientes con alergia a las picaduras de insectos:

> Evitar las salidas al campo en primavera y verano.

> No utilizar perfumes en las salidas al campo.

> No utilizar ropas de colores brillantes y floreados.

> No manipular alimentos azucarados.

> Mantener la comida tapada.

> No caminar descalzo.

> Mantener los cubos de basura bien cerrados.

Recomendaciones a pacientes con alergia alimentaria:

> Conocer y evitar el alimento que produce alergia.

> Examinar las etiquetas de los alimentos.

> Especial precaución en banquetes, heladerías, comedores escolares.

Recomendaciones a pacientes con alergia cutánea:

> Hidratar adecuadamente la piel diariamente.

> Limitar el uso de jabones que desengrasen la piel.

> Evitar prendas de lana o tejidos sintéticos. Utilizar tejidos lisos de algodón.

> El clima templado y la humedad moderada son óptimos para la mayoría de pacientes.

> El sudor produce picor y agrava la enfermedad.

Yolanda Vidal Benito
Dimas Igual Fraile
Médicos del Consultorio
de Casar de Cáceres