

ANDADE



BOLETÍN INFORMATIVO DIGITAL

Redacción: Andade

Dirección: Jesús Martínez

Número 50

2ª Quincena, Julio 2014

Más noticias en www.andade.es

NACIONAL

INTERNACIONAL

ENTREVISTA

DEPORTE

COCINA

CURIOSIDADES

SEG. SOCIAL

COMUNIDADES

LA IMAGEN

ALFREDO GIL

SOCIOS



socios



AMPUTACION Y PROTETIZACION

Escrito por Alfredo Gil, Delegado de Andade en Murcia

Ambos términos no son lo mismo pero pueden ir unidos y es más deberían ir unidos.

Este relato es uno más de los cientos que en este País ocurren a diario y que nos llevan a plantear desde un colectivo no tan minoritario una exigencia a todos los niveles.

Los motivos de vivir una amputación son muy diversos , desde los ocasionados por motivos laborales , los accidentados en tráfico , los congénitos muy extendidos en niños , y por diversas patologías , tales como tumores malignos (también frecuentes en niños y adolescentes) y otros como la diabetes o problemas circulares , estos casi siempre más unidos a cierta edad más avanzada.

En mi caso un sarcoma óseo y que a diferencia de otros casos, la amputación fue aceptada como un mal menor y por tanto programada.

Es esto una ventajaa priori parece que sí , tener un tiempo de reflexión y asumir que vas a dar un paso para “mejorar” una situación , seguramente profesionales de la psicología dirán que tiene sus ventajas , pero la cuestión es como se enfrenta uno al día después , porque lo de “antes” es solo una circunstancia , es historia y nada más.



Volviendo al encabezado de este artículo , nos encontramos con dos términos distintos , y que les une en forma de simbiosis ambas palabras , porque de lo que realmente quiero hablar no es de la amputación solamente , esta , hay que aceptarla primero y verla como una consecuencia siempre positiva , hay que ver el vaso medio lleno y no medio vacío.

Seguramente aquellos que viven un accidente y al día siguiente se encuentran que les ha sido amputado un miembro tienen pensamientos menos positivos , pero la cuestión , la actitud , debería ser siempre positiva , ya que detrás de cualquier

accidente podría pasar algo peor y no ha pasado , luego volvemos al vaso medio lleno.

Con todo esto quiero lanzar un mensaje de energía positiva, la amputación no es plato de buen gusto pero es algo que no ha de mermar nuestras ilusiones.

Donde creo que se viven las frustraciones, las decepciones, las desilusiones es en la protetización.

Primero porque hay un desconocimiento general de que es, en que consiste y como poder conseguir llevar bien una prótesis.

Y ese desconocimiento abarca no solo al paciente amputado sino incluyo a instituciones, administraciones y profesionales, también algunos técnicos ortopeda quienes con la excepción de unos cuantos en nuestro país, no están a la altura de las exigencias y de las necesidades.

Es como la pescadilla que se muerde la cola, para protetizar bien hay que estar preparado, todos y no lo estamos.

El paciente porque salvo aquellos que desde el principio caen un buenas manos de psicólogos, asociaciones de amputados y buenos físicos, rehabilitadores y por encima de todo buenos ortopeda, no puede afrontar solo este maratón.

La administración no pone a estos pacientes la capacidad necesaria para obtener una prótesis "adecuada" y eso merma otras situaciones, como las económicas y familiares, es muy difícil salir de ahí sin recursos.



Los técnicos ortopeda, salen aireando las delicias de su trabajo y sus logros, pero no aceptan ser coherentes con una ética, es decir si vamos a protetizar a alguien es para hacerlo siempre bien, no para quedarse a medias y encogerse de hombros si no se consigue.

Debería existir un acuerdo tácito de conseguir unos objetivos entre paciente y técnico y si no.....romperse la relación sin ningún cargo a cuenta del paciente.

¡Ojo! que hay técnicos y yo los he conocido y conozco, que no necesitan de esos acuerdos, son profesionales y son dignos representantes de su profesión.

No quiero extenderme más en esta cuestión, así que finalizando, el tema de la protetización es el más duro porque aunque la vida sigue y la felicidad debe ser la

consecuencia de nuestras ilusiones tanto con prótesis como sin ella, algo que deberíamos inculcar más desde las asociaciones.

La prótesis es una herramienta que no debe condicionar la felicidad solo debe ser un reto más.

Por último lanzar un llamamiento a nuestros gobernantes, sobre todo autonómicos, ¡señorías!.....pongan el 100 % de ayudas en las prótesis de última generación, póngalas a nuestro alcance y pongan cien ojos para que los técnicos que las indiquen sean los profesionales que se exigen, porque la protetización correcta y adecuada es un símbolo de desarrollo de una sociedad avanzada. Hace mucho tiempo que quisimos dejar de ver la TV en blanco y negro, estamos en la era del color.

¡Señorías! piénselo bien y cambien su criterio actual, porque no necesitan vivirlo para comprenderlo, para explicárselo ya estamos nosotros y ovala ninguno más se lo tenga que contar.

Alfredo Gil Eguino

Delegado ANDADE R. de Murcia



NACIONAL

El Plan PIVE-6 mantiene el aumento de las ayudas para vehículos que precisen adaptaciones por razón de discapacidad

El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) saluda la decisión del Gobierno, a través del ministerio de Industria, Energía y Turismo, de mantener el incremento de la ayuda para la adquisición de un vehículo en el caso de que el mismo sea comprado por una persona con discapacidad o para su uso siempre necesite la realización de adaptaciones.

Esta medida de acción positiva, planteada por el CERMI al Gobierno y asumida por este, forma parte del Plan PIVE-6, aprobado el Consejo de Ministros y cuyo real decreto regulador publica hoy el Boletín Oficial del estado. Se incorporó por vez primera en el Plan PIVE-4 y se mantiene en esta nueva edición (PIVE-6).

En concreto, la ayuda en el supuesto de compra de vehículos por parte de personas con discapacidad con reducción de movilidad que han de efectuar adaptaciones se eleva la ayuda pública a 1.500 euros, así como el descuento que ha de aplicar el punto de venta, resultando una cuantía para las personas beneficiarias de, al menos, 3.000 euros.

Además de este incremento de la ayuda, hay otra medida de acción positiva para personas con discapacidad, en relación con el precio de los vehículos adquiridos antes de IVA. Como criterio general no puede ser superior a los veinticinco mil euros, excepto para los vehículos eléctricos, híbridos enchufables y de autonomía extendida y exclusivamente para el caso de familias numerosas y vehículos con más de cinco plazas, y para las personas con discapacidad con movilidad reducida que adquieran vehículos adaptados, se eleva el límite de precio de estos vehículos hasta los treinta mil euros, antes de IVA.

Aunque este aumento es insuficiente para compensar los costes derivados de la adaptación del vehículo por razón de discapacidad, supone un avance que habrá que intensificar en el futuro.

FUENTE: CERMI. [HTTP://WWW.CERMI.ES/ES-ES/NOTICIAS/PAGINAS/INICIO.ASPX?TSMEIDNOT=5486](http://www.cermi.es/es-es/noticias/paginas/inicio.aspx?tsmeidnot=5486)



Discapacidad. Una operación permite a personas con tetraplejía recuperar la movilidad de sus manos

Una intervención quirúrgica permite a personas con tetraplejía volver a usar sus manos. El equipo de cirugía del Hospital de Parapléjicos de Toledo ha desarrollado la técnica de operación de la mano tetrapléjica, según informó el Gobierno de Castilla-La Mancha.

“La cirugía de la mano tetrapléjica es una intervención que consiste en utilizar algunos músculos que mueven el codo y la muñeca para dotar de más fuerza y mayor movilidad a los dedos del paciente, lo que repercute en su calidad de vida e independencia”, explicó el doctor Javier Espino, cirujano del Hospital de Parapléjicos.

Los médicos explican que para poder realizar esta intervención se requieren algunas condiciones previas, como el hecho de que hay que dejar pasar un mínimo de un año desde que se produce la lesión medular hasta que se procede a la realización de la cirugía, así como que el paciente debe ser en todo momento consciente de los riesgos y de los beneficios que supone la operación. Esta intervención permite que todas aquellas personas con tetraplejía que no puedan elevar su mano por encima de la cabeza lo consigan, lo que supone un gran avance en su calidad de vida e independencia.

La operación también posibilita que el dedo gordo de la mano pueda moverse sobre el índice para coger objetos de poco peso, como un teléfono móvil, un vaso o un lápiz. En algunos casos, con la intervención se consigue que el paciente pueda realizar una “pinza lateral” y que sus cuatro dedos se cierren sobre su palma, lo que permite que la mano se pueda abrir para abarcar objetos de gran tamaño, como una botella de vidrio.

La intervención va seguida de un intenso trabajo de rehabilitación en el que la fisioterapia y la terapia ocupacional adquieren un papel importante. El periodo de recuperación se estima en dos o tres meses, aun cuando a lo largo del primer año se producen continuos progresos.

“Se están desarrollando algunas técnicas, como las trasposiciones nerviosas, que aportan ventajas para algunos tipos de **pacientes** y que actualmente se están proponiendo para fases más tempranas de la lesión medular”, concluyó el doctor Espino.

Fuente: lainformacion.com http://noticias.lainformacion.com/salud/especializaciones-medicas/discapacidad-una-operacion-permite-a-personas-con-tetraplejia-recuperar-la-movilidad-de-sus-manos_fizi1AmsUKAkPMj4THe4d/



// Iton

Llega a Navarra para implantar nuevas técnicas ortoprotésicas y últimas tecnologías en prótesis y ortesis.

Rehabilitación de pacientes

ITOH, como complemento al proceso de fabricación y colocación de las prótesis a pacientes amputados, y gracias a los cursos realizados por nuestro técnico oroprotésico, Mikel Arrizabalaga Larumbe, podemos asegurar a nuestros pacientes el máximo rendimiento y aprovechamiento de las mismas, mediante la asistencia a unas sesiones de enseñanza y práctica de su uso. Contando para ello con adecuadas instalaciones para la rehabilitación de amputados.

■ Dirección

Travesía Vuelta del Castillo, 1 bajo
31001 Pamplona (Navarra)

Tel.: 948 19 89 71

Fax: 948 25 85 77

Email: iton@iton.es

■ GPS

42° 48' 42" N

1° 39' 16" W

- Estudiamos su caso individualmente.
- Fabricamos prótesis y ortesis a medida.
- Le damos el soporte necesario, como centro de rehabilitación de amputados.
- Disponemos de todo tipo de ortopedia, ayudas a la movilidad y el descanso.



// Prótesis

ITOH desarrolla soluciones de vanguardia en prótesis, para que volver a andar con naturalidad y realizar todo tipo de actividades, incluso las más exigentes, sea una realidad, para aquellas personas que hayan sufrido la amputación de un miembro.



ottobock.

NACIONAL



Ayuda de 100 euros al mes para familias con mayores o menores con discapacidad

La **reforma fiscal** que está elaborando el Gobierno contemplará una ayuda de **100 euros mensuales** –o lo que es lo mismo, 1.200 euros anuales– para las **familias** numerosas o con personas **mayores o menores de edad con discapacidad** a su cargo. Así lo anunció el pasado martes **Ana Mato**, titular del [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#), en el marco de la Asamblea Anual del [Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad](#) (CERMI), miembro de **Somos Pacientes**.

Como explica Ana Mato, “si queremos una **sociedad inclusiva** y conseguir nuevos avances sociales es necesario trabajar con las familias, que han tenido que realizar **grandes esfuerzos** durante los años de **crisis**, especialmente las familias numerosas y aquellas con personas con **discapacidad**. Por ello, el Gobierno ha hecho una apuesta por estas familias en la **reforma fiscal**”



La nueva ayuda **podrá cobrarse de manera anticipada** –1.200 euros anuales–. Y además, es **acumulativa**, por lo que ascenderá a **3.600 euros anuales** en aquellos casos en los que se cumplan las **tres condiciones**: familia numerosa con un mayor con discapacidad y un menor con discapacidad a su cargo.

‘Queda mucho por hacer’

En palabras de Luis Cayo Pérez, presidente del CERMI, “si bien en el Comité aún estamos **analizando** en profundidad la reforma fiscal, a priori estamos **de acuerdo** con cualquier medida que **beneficie a las familias** lo máximo posible”.

Sin embargo, como recuerda Luis Cayo Pérez, “aún queda **mucho por hacer**. Así, entre otros aspectos, hay que mejorar el modelo de **inclusión laboral** de las personas con discapacidad para que salgamos con armas legales que permitan una **mayor actividad** laboral del colectivo, y también hay que acabar con los **agravios** cometidos, amparados por la Ley de Propiedad Horizontal”.

Todo ello sin olvidar la necesidad de la creación de un espacio **sociosanitario** y de reformar el **sistema de ayudas** a la dependencia, “ya que nació **mal planteado** y debe ser reorientado hacia la promoción de la **autonomía personal**, sin que existan **desigualdades** en función del territorio y borrando la lista de espera para la recepción de la ayuda”, concluye el presidente del CERMI.

Fuente: CerMI. <http://www.somospacientes.com/noticias/sanidad/ayuda-de-100-euros-mensuales-para-las-familias-con-mayores-o-menores-con-discapacidad/>



Centro Ortopédico Tecnológico

35 AÑOS DE EXPERIENCIA



- -Centro Ortopédico Tecnológico es un centro dedicado | exclusivamente a la prótesis tanto de niño como de adulto, con atención de un equipo multidisciplinario (ortopedas, fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, laboratorio biomecánica, estudio de la marcha)
- -Especialistas en prótesis infantil
- -Especialistas en prótesis de extremidad superior
- -Primer centro en Europa en la colocación de la mano biónica a un adolescente
- -Primer centro en España en la colocación de la mano Michelangelo



C/Viladomat 170
08015 Barcelona.

Teléfono: (+34) 93 325 68 78

Móvil: (+34) 670 91 91 14

FAX: (+34) 901 708 598

E-mail: info@centroortopedicotecnico.com

C/Jaime III 27, entlo 2ª pta 24
07012 Palma de Mallorca.

Teléfono: (+34) 97 171 06 60

Móvil: (+34) 670 91 91 14

FAX: (+34) 901 708 598

E-mail: info@centroortopedicotecnico.com

Horarios: de lunes a jueves de 9h a 14h y de 16h a 20h. Viernes de 9h a 14h.



facebook

<https://www.facebook.com/andadeESP>

NACIONAL

europa

press

Por primera vez en España, imprimen un tumor en 3D para ensayar una operación compleja

El **Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona** ha utilizado una copia de un tumor realizada mediante una impresora en tres dimensiones para ensayar **la operación de un niño de cinco años que había sido diagnosticado de un neuroblastoma**, un tumor muy agresivo.

Según ha informado este miércoles el hospital, **se trata de la primera vez que se utiliza en España** una copia en tres dimensiones de tejidos blandos con esta finalidad, según la literatura científica.

El paciente, llamado Marc, sufría un neuroblastoma, un de los cánceres más frecuentes en la población infantil, cuyo tratamiento implica la extirpación quirúrgica del tumor, aunque en este caso la operación tenía muchos riesgos porque podía afectar a arterias y a órganos vitales.



Los cirujanos plantearon la posibilidad de ensayar la operación utilizando una copia del tumor realizada con una impresora en tres dimensiones.

El doctor **Lucas Krauel**, cirujano del Hospital de Sant Joan de Déu, ha explicado que **"la idea era simular la cirugía previamente con un modelo con una consistencia blanda**, lo cual nos daría más seguridad y una oportunidad quirúrgica para el paciente".

La impresión del modelo en 3D fue posible gracias a la colaboración con la Fundación CIM de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), que utilizó los datos de una tomografía computerizada y de una resonancia magnética realizadas al paciente.

DIEZ DÍAS ENSAYANDO LA EXTIRPACIÓN


La copia del tumor se ha realizado mediante una tecnología que permite la impresión en dos tipos de materiales: **una resina para reproducir los vasos sanguíneos y los órganos de la zona afectada**, y otra resina translúcida y de consistencia blanda parecida a la del tumor.

"Cuando el modelo estuvo listo, **estuvimos diez días ensayando la extirpación de la masa tumoral respetando los grandes vasos del abdomen**, que era el gran peligro que había", según el doctor Krauel.


Tras los ensayos, **la intervención quirúrgica real fue un éxito y ya se han utilizado modelos en 3D para otros dos pacientes con tumores.**

El doctor Lucas Krauel ha dicho que esta tecnología "tiene mucho recorrido, porque el objetivo de futuro sería simular completamente el cuerpo humano y poder ensayar más cosas antes de la cirugía real".

Fuente: europapress. <http://www.infosalus.com/asistencia/noticia-primera-vez-espana-imprimen-tumor-3d-ensayar-operacion-compleja-20140702145603.html>



Llámenos 91 683 88 80



CALIDAD- GARANTÍA- EXPERIENCIA
 Fabricamos y adaptamos productos
 ortoprotésicos a medida
 en nuestros talleres
Tendiendo una mano

Atención al Cliente

Lunes a Viernes

Mañanas: 9:00 - 14:00

Tardes: 16:00 - 19:00

Teléfono:

 91 683 88 80 

En Ortosur S.A. trabajamos desde 1981 buscando calidad y bienestar para nuestros clientes. Disponemos de una gran variedad de servicios y productos que se adaptan a diferentes necesidades. Contamos con un personal altamente cualificado en la fabricación y adaptación de Ortopedia Técnica.

ORTESIS CRANEALES



DAFOS



ORTOPEDIA TÉCNICA



AYUDAS TÉCNICAS



ORTOSUR siempre está donde tu lo necesites

Las víctimas de La Bestia exigen ayudas al Gobierno de México

Norman Saúl Varela intentó llegar de Honduras a Estados Unidos hasta tres veces en el año 2005. La última perdió una pierna al ser arrollado por [La Bestia, el infernal tren de carga](#) que recorre México desde Chiapas o Tabasco (sur) hasta el norte del país. Este hombre, vicepresidente y portavoz de la Asociación de Migrantes Retornados con Discapacidad ([Amiredis](#)) dice tener 42 años, pero su aspecto refleja al menos 20 más. La gorra naranja tapa buena parte de un cabello aclarado por el paso del tiempo y los disgustos. El vocero explica que la asociación, sin dinero, ha viajado hasta la capital de México para pedir apoyo al Gobierno mexicano. Han venido 15 pero en todo el país hay 432 personas mutiladas que forman parte de Amiredis. “Queremos ver al presidente [Enrique Peña Nieto](#) para que nos ayude a sensibilizar a nuestras autoridades, así como obtener alguna compensación por lo que nos ocurrió”.



Entre las propuestas del grupo se encuentra la creación de una “visa humanitaria”. El permiso, de unos 30 días, serviría para [el libre paso de los emigrantes](#) por México durante ese periodo. “No nos iremos hasta ver al presidente”, asegura Varela. La organización ya se reunió este viernes con la subsecretaria de Gobernación, Paloma Guillén, pero quieren ser recibidos por el máximo mandatario.

Cada hora 12 hondureños cruzan la frontera de su país para alcanzar el sueño americano. En la actualidad hay 500 emigrantes desaparecidos y tan solo en lo que va de año, 9.162 personas han sido deportadas antes de llegar a su destino. “Pretendemos que las autoridades entiendan esta tragedia humanitaria” Norman lleva veinte años casado y tiene cuatro hijos. El mayor de 17 y la pequeña de diez. “No tengo casa en propiedad”, dice. “Emigré para que los niños estudiaran, para poder pagar su educación y comprar un solar donde construir mi hogar”. Sin embargo, el 29 de octubre de 2005, [La Bestia se lo llevó todo](#). “Había estado viajando durante 16

días y el tren se detuvo durante más de hora y media en la estación de Villahermosa. Llegó la migra – policía de migración- y todos empezaron a correr. Yo también, pero solo se me ocurría pasar por debajo del vagón, porque estaba parado. En ese momento arrancó la máquina llevándose mis sueños, mi fortaleza y mi futuro”. Norman Varela estuvo en varios hospitales hasta que lo trasladaron “como a un animal” a un lugar donde lo tuvieron semanas antes de deportarlo. “Me soltaron en la frontera, pero nadie me dio muletas y en el Consulado no quisieron ayudarme. Estuve en la calle pidiendo durante cuatro días”. En este momento Norman se detiene, porque aún le duele su propia historia.

-Sin muletas, ¿cómo podía trasladarse?

-Arrastrándome, como culebra. Solo pensaba en suicidarme.

Un amigo lo encontró y le prestó ayuda, por lo que finalmente logró regresar a casa. La ciudad donde vive –él y los 14 que lo acompañan en el viaje- se llama El Progreso porque en su día experimentó un crecimiento demográfico e industrial muy rápido. Pero las oportunidades, hoy, no son iguales para todos. “No tenemos dinero y es muy difícil conseguir el pan en estas condiciones”. Cuando se le pregunta a Norman por su experiencia en el tren es muy claro: “Cuando uno lo ve y se monta, es una alegría porque sabe que va caminando hacia delante, pero no imagina lo que viene: saltar del tren obligado, esconderse en el monte, infectarse de garrapatas, ensuciarse y espinarse”. Las bandas criminales y también las autoridades, asegura, roban a los emigrantes. “Recuerdo un día, en una estación antes de llegar a Lechería, donde los policías municipales nos asaltaron a mí y a dos mujeres más. Yo llevaba una mochila con dos bolsas de tortillas que me habían regalado, agua, un suéter, mi pasta de dientes, mi cepillo, dos calzoncillos y 35 pesos. Me lo quitaron todo y me rociaron con un líquido en los ojos. ‘¡Échate agua, pendejo, con eso se te quita, para que no vuelvas a cruzar!’, gritaron antes de huir. En aquel lugar esperamos dos días más hasta que pasó otro tren y nos volvimos a subir”. Además de la pierna, en aquel viaje, Norman perdió la dignidad.



vosseler

abogados

www.vosseler-abogados.com

Dirección Rambla Catalunya 98. Planta 6
Sede central 08008 BARCELONA

Telefono 932 101 590
Fax 932 852 167

vosseler@vosseler-abogados.com

Tan solo en El Progreso, Amiredis tiene un total de 43 asociados, 11 de ellos mujeres. “El 80% de las hondureñas que llegan a México son violadas por más de un hombre”, asegura su presidente, José Luis Hernández. “Hemos venido hasta aquí para que Peña Nieto nos escuche. Es muy importante para nosotros, necesitamos que algo cambie”. Este joven de hermosos rasgos y cabello oscuro se fue de Honduras con 18 años para tratar de probar suerte en EE UU. Le gustaba el fútbol y tocar la guitarra. El tren le cortó una pierna, un brazo y tres dedos de una mano. El adiós a la música. “Llevaba veinte días en el tren y ya había llegado hasta el norte, Chihuahua. Cerca de Juárez me desmayé y me caí. Fue por el hambre y el cansancio, había corrido mucho para escapar de la policía”. La Cruz Roja lo llevó al hospital y permaneció ingresado recuperándose dos años. Después salió de México y volvió a casa de sus padres. Hoy José Luis tiene 28 años y una cicatriz que recorre su antebrazo izquierdo. “En realidad hay varias como esa”, dice levantando la playera para mostrar otra junto al ombligo. “Para ganar dinero canto música religiosa y doy charlas como presidente de la asociación”.

-¿Se puede creer en Dios después de una experiencia tan dura?

-Sí. Dios crea un destino para cada ser humano. Si uno lo sigue, no le va a pasar nada. Yo no seguí el mío.

Fuente: El País. http://internacional.elpais.com/internacional/2014/04/13/actualidad/1397351878_991285.html



ENTREVISTA



“Las mujeres con discapacidad deben gozar de sus derechos políticos en igualdad de condiciones que las demás personas”

MERCEDES PÉREZ DE PRADA, RESPONSABLE TÉCNICA DEL ÁREA DE GÉNERO DEL CERMI ESTATAL

Blanca Abella - Imágenes: Jorge Villa

Mercedes Pérez de Prada asegura que el esfuerzo tiene su recompensa, de ahí que se muestre tan activa en la lucha por las mujeres y niñas con discapacidad. Su objetivo es ambicioso, pero justo, se trata de lograr la igualdad de derechos y la eliminación de la múltiple discriminación que aún sufren las mujeres y niñas con discapacidad en muchos ámbitos de la vida.

La mujer con discapacidad va cobrando fuerza en los últimos tiempos, ¿qué ha sido lo más difícil de lograr hasta ahora?

Es cierto que poco a poco estamos teniendo una mayor visibilidad pero todavía hay mucho camino que recorrer. Son muchos los retos que aun tenemos que conseguir pero sabemos que con empeño, trabajo y voluntad, lo iremos consiguiendo.

Quizá los avances en el reconocimiento de las mujeres y niñas con discapacidad víctimas de violencia de género. Han sido fruto de la labor que el CERMI viene realizando estrechamente con la Delegación para la Violencia de Género.

¿Qué es lo más difícil que falta por alcanzar?

Desde CERMI hemos reclamado la inclusión de los asuntos específicos de las mujeres y las niñas con discapacidad en las políticas sociales desarrolladas por el tercer sector en general y por las organizaciones de la discapacidad en particular, especialmente en lo relativo a la violencia y el abuso, a la maternidad, a los derechos sexuales y reproductivos y al acceso a la justicia, formando para ello a sus profesionales y ofreciendo servicios de atención directa a las mujeres y niñas que lo soliciten. También vamos a hacer un estudio sobre la esterilización forzosa.



Hace dos meses hemos mantenido una reunión con la Presidenta del Observatorio de Violencia del Consejo General del Poder Judicial donde hemos solicitado que haga un estudio para analizar la evolución de las víctimas mortales de violencia con discapacidad en los últimos 5 años, y que se incorpore la variable de la discapacidad en los informes que se elaboran y también que la variable de sexo y edad en los datos del Boletín Trimestral Judicial del Estado sobre solicitud de esterilización de personas con discapacidad.

Queda muchas cosas por hacer, todavía tenemos que seguir luchando para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres y niñas con discapacidad, y que las mujeres deben gozar de sus derechos políticos en igualdad de condiciones con las demás personas.

En este proceso de empoderamiento, ¿cuáles han sido los principales apoyos o ayudas con los que ha contado el colectivo de mujeres con discapacidad?

Desde CERMI hemos intentado estar siempre a su lado ayudando, escuchando y trabajando por conseguir muchos objetivos. También tenemos un programa de

mentorado como herramienta de empoderamiento y también uno de los objetivos es promover la participación activa de las mujeres y niñas con discapacidad.

Desde el CERMI ¿qué iniciativas han contribuido a este proceso y al reconocimiento de la mujer con discapacidad y su participación activa?

Actualmente estamos trabajando para poner en funcionamiento la Fundación CERMI Mujeres, una entidad sin ánimo de lucro políticamente dependiente del CERMI Estatal, para avanzar en el objetivo prioritario dirigido a garantizar que las madres y cuidadoras de personas con discapacidad puedan disfrutar plenamente y en igualdad de condiciones de todos los derechos humanos y libertades fundamentales. Y también hay que promover el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres y niñas con discapacidad...



También está previsto desarrollar una guía dirigida a los profesionales y otra para que las mujeres y niñas con discapacidad puedan encontrar recursos accesibles. Y también elaboraremos un estudio específico sobre la violencia de mujeres con discapacidad.

Seguiremos con nuestras campañas de derechos sexuales y reproductivos y otros muchos proyectos como el estudio sobre esterilización forzada...

El programa de mentorado es uno de los proyectos con mayor éxito entre las mujeres con discapacidad ¿qué es lo que define a este programa?

Efectivamente, el CERMI ha puesto en marcha el [Programa de Mentorado](#) dirigido a mujeres con discapacidad hace ya casi tres años, donde persigue un doble objetivo, desde lograr la inclusión social de un grupo de mujeres con discapacidad, que por sus circunstancias vitales, están sujetas a un mayor riesgo de exclusión, que les impide vivir una vida independiente y el segundo objetivo es promover la participación y movilización social de las mujeres con discapacidad que actúan como voluntarias del proyecto. Las mentoras son mujeres también con discapacidad que actúan en calidad de voluntarias para ayudar a las mentoradas, de hecho la pareja puede tener el mismo tipo de discapacidad o no.

Desde CERMI se han conseguido más de 20 parejas participando en el proyecto, y todas tienen discapacidad intelectual, física y sensorial.

Gracias a este programa, yo como coordinadora he podido ser testigo de que actualmente las mentoradas tienen mejor autoestima y tienen una autoimagen

positiva y cada vez son más independientes. Animo a que participéis en este programa, y os podéis poner en contacto a través de: genero@cermi.es

Las niñas con discapacidad ¿cuentan actualmente con más garantías ante estos cambios que se viven?, ¿o hemos sufrido un retroceso con la crisis y la falta de inclusión en muchas escuelas?



Lamentablemente, no cuentan con más garantías y todavía exigimos que se promuevan las actuaciones necesarias para fomentar la inclusión educativa de las niñas con discapacidad. El CERMI reclama a los poderes públicos que se garantice el principio de acceso normalizado del alumnado con discapacidad a los recursos educativos ordinarios, sin discriminación o segregación de ningún tipo, proporcionando los apoyos necesarios.

Una de las cuestiones que ahora casi más preocupan, de cara a un futuro cercano, es el envejecimiento de la población, y en el caso de las mujeres con discapacidad con más razón, ya que este sector sufre una múltiple discriminación ¿cómo es la realidad de las mujeres mayores con discapacidad en nuestro país?

Siguen siendo las grandes olvidadas e invisibles. Ni en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad ni la CEDAW (Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer) se tiene presente la realidad de las mujeres mayores con discapacidad.

Seguiremos trabajando en este colectivo porque las mujeres mayores con discapacidad merecen recibir una mayor atención adecuada en todos los ámbitos en su vida y que haya iniciativas encaminadas a la promoción de la autodefensa activa. Además, se ha creado una Mesa Estatal por una Convención de la ONU por los Derechos de las Personas Mayores que cuenta también con el apoyo del CERMI y se contribuirá a visibilizar a las personas mayores desde la perspectiva de género y fomentar el envejecimiento activo.

¿Y de las mujeres rurales?, ¿cómo trabajan desde el CERMI para contribuir también a su empoderamiento o al menos a mejorar su calidad de vida?

La situación de la mujer mayor con discapacidad en entorno rural es complicada porque no existen medios adecuados, ni ayudas ni apoyos. Ni hay formación e información adecuada sobre sus derechos de participación en la toma de decisiones.

Empresa
malagueña
certificada en
productos Otto
Bock :

C-Leg
Genium
MyoBoy
E-Mag

PROMOCION SOCIOS ANDADE

VALIDA HASTA 31/12/14

Prótesis C-Leg + Pie Tritón o similar + Adaptador y
cargador + Tubo + Encaje Silin

PVP : 29.000 € + (10% IVA)

Garantía 3 años , ampliación de garantía a 5 años para
socios sin coste alguno, valorada esta ampliación en
9.000 €



OFERTA

Los responsables técnicos de nuestra empresa han desarrollado un sistema para poder probar esta prótesis (rodilla) con los encajes originales del paciente previa cita al nº tlf : 952279968 , podrán probar este producto sin coste adicional.

**SEGURIDAD
SOCIAL**

Incapacidad permanente

QUE ES:

Es una prestación económica que trata de **cubrir la pérdida de ingresos** que sufre un trabajador cuando por enfermedad o accidente ve reducida o anulada su capacidad laboral.

BENEFICIARIOS:

Las personas incluidas en cualquier régimen de la Seguridad Social que reúnan los requisitos exigidos para cada grado de incapacidad.

GRADOS:

Parcial para la profesión habitual: Ocasiona al trabajador una disminución no inferior al 33% en el rendimiento para dicha profesión.

Total para la profesión habitual: Inhabilita al trabajador para su profesión habitual pero puede dedicarse a otra distinta.

Absoluta para todo trabajo: Inhabilita al trabajador para toda profesión u oficio.

Gran invalidez: Cuando el trabajador incapacitado permanente necesita la asistencia de otra persona para los actos más esenciales de la vida.

REQUISITOS:

Dependiendo del grado de incapacidad, se exigen unos requisitos generales y de cotización. Si la incapacidad deriva de accidente sea o no de trabajo o de enfermedad profesional no se exigen cotizaciones previas.

CUANTIA:

Está determinada por la base reguladora y el porcentaje que se aplica según el grado de incapacidad permanente reconocido.

Incapacidad permanente parcial, consiste en una indemnización a tanto alzado (24 mensualidades de la base reguladora que sirvió para el cálculo de la incapacidad temporal).

Incapacidad permanente total, 55% de la base reguladora. Se incrementará un 20% a partir de los 55 años cuando por diversas circunstancias se presuma la dificultad de obtener empleo en actividad distinta a la habitual.

Incapacidad permanente absoluta, 100% de la base reguladora.

Gran invalidez, se obtiene aplicando a la base reguladora el porcentaje correspondiente a la incapacidad permanente total o absoluta, incrementada con un complemento.

PAGOS:

Cuando la pensión deriva de enfermedad común o accidente no laboral se abona en 14 pagas (mensualmente con dos pagas extraordinarias).

Si deriva de accidente de trabajo o enfermedad profesional se abona en 12 mensualidades, ya que las pagas extraordinarias están prorrateadas en las mensualidades.

Se revaloriza anualmente y tiene garantizadas cuantías mínimas mensuales. La pensión está sujeta al impuesto sobre la renta de las personas físicas (IRPF),

estando exentas de retención del impuesto, las pensiones por incapacidad permanente absoluta y gran invalidez.

COMPATIBILIDADES E INCOPATIBILIDADES:

Incapacidad permanente parcial: Es compatible con cualquier trabajo incluido el que viniera desarrollando.

Incapacidad permanente total: Compatible con cualquier trabajo excluido el desempeño del mismo puesto en la empresa.

Incapacidad permanente absoluta y gran invalidez: Puede realizar actividades compatibles con su estado. A partir de la edad de acceso a la jubilación, es incompatible con el trabajo por cuenta propia o ajena.

En todos los casos, si se realizan trabajos susceptibles de inclusión en alguno de los regímenes de la Seguridad Social, existe obligación de cursar el alta y cotizar, debiendo comunicarlo a la entidad gestora

PLAZOS:

La **dirección provincial del INSS** o del ISM, en su caso, dictará **resolución en un plazo máximo de 135 días**. Cuando no se dicte resolución en ese plazo se entenderá desestimada la solicitud por silencio administrativo negativo.

Si es necesario el trámite de audiencia o se pide documentación complementaria, el interesado dispondrá de **10 días para presentar alegaciones o presentar la documentación**. También **10 días para alegaciones del empresario cuando es responsable por falta de medidas de seguridad e higiene**

SUSPENSION Y EXTINCION:

La pensión puede extinguirse **por revisión de la incapacidad declarada, por reconocimiento de la pensión de jubilación cuando se opte por la misma y por fallecimiento del pensionista**. También puede ser suspendida.

ENTIDAD COMPETENTE:

Para **declarar la situación de incapacidad permanente:** las direcciones provinciales del INSS a través de los equipos de evaluación de incapacidades (EVI), en todas las fases del procedimiento

Para la **gestión y pago** de la incapacidad permanente: la entidad responsable que corresponda (INSS, ISM o Mutua).

OTROS DATOS DE INTERES:

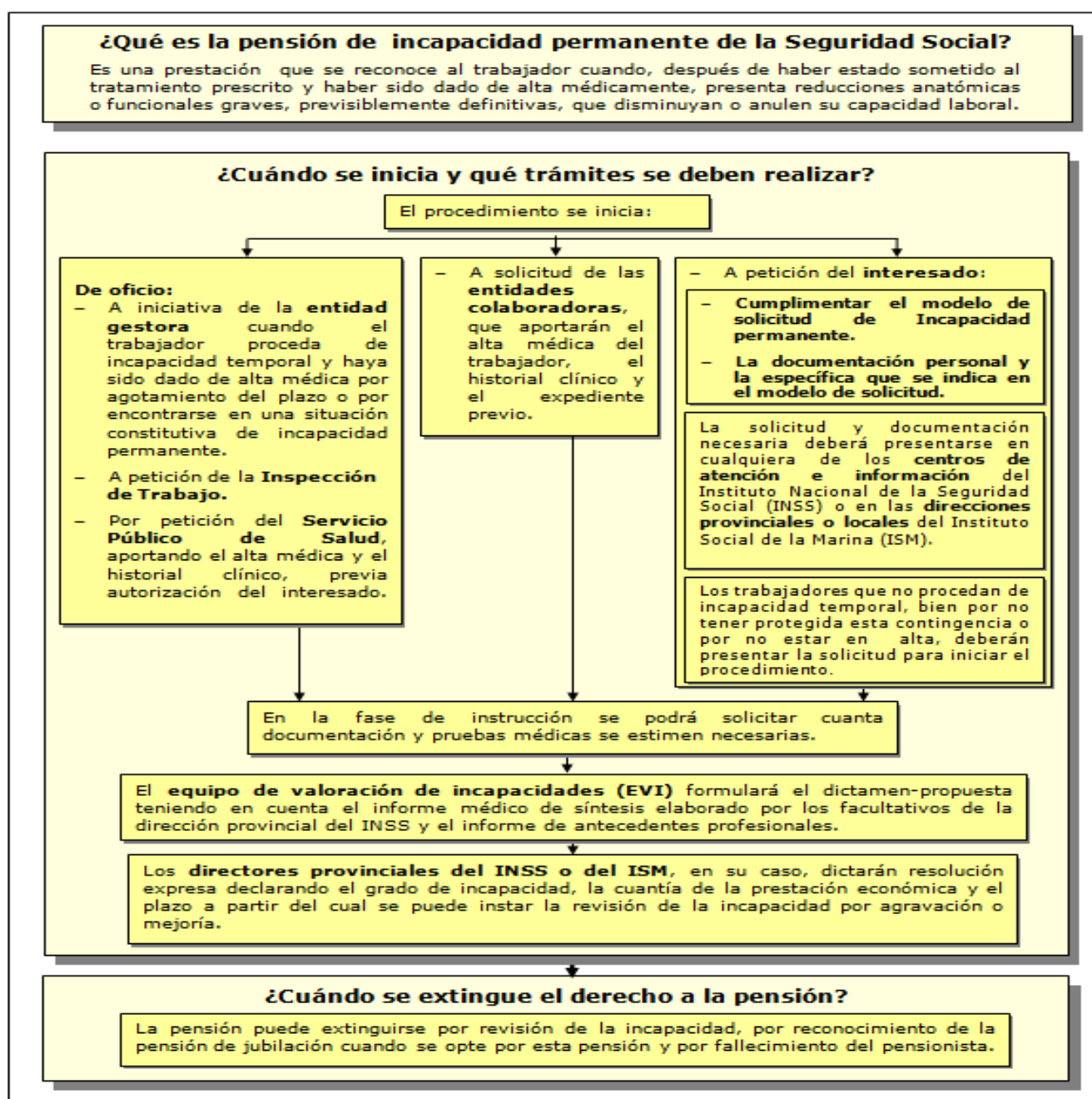
Revisión: La situación de incapacidad puede revisarse por agravación, mejoría, error de diagnóstico o por la realización de trabajos, mientras el inválido no haya

cumplido la edad de acceso a la jubilación, pudiendo dar lugar a la confirmación o modificación del grado o a la extinción de la incapacidad y por tanto de la pensión.

Las pensiones de incapacidad permanente **pasan a denominarse pensiones de jubilación, cuando sus beneficiarios cumplen 65 años.**

Cuando el motivo de la incapacidad sea **un accidente de trabajo o enfermedad profesional** y se haya determinado la responsabilidad empresarial, la prestación económica tendrá un aumento, según la gravedad de la falta, de un 30 a un 50 por 100.

En **Cataluña** las funciones de los **EVI**, las realiza el Instituto Catalán de Evaluación de Incapacidades y la Comisión de Evaluación de Incapacidades.



Fuente: INSS.



El deportista paralímpico Daniel Molina llevó su ejemplo de superación a Trillo

El triatleta ha sido subcampeón del mundo de triatlón y de acuatlón en el año 2012, campeón del mundo de acuatlón 2013, subcampeón del mundo de triatlón en 2013 y tercero en el campeonato de Europa de este año 2014. Ahora tiene como principal objetivo revalidar su título de campeón del mundo en Canadá en septiembre.

Daniel Molina dio el pasado sábado en la Casa de la Cultura de Trillo una lección de humanidad y superación personal. Siempre le gustó el deporte. Siendo un niño, y cuando su familia vivía en Canarias, practicaba natación. A los 4 años disputó su primera competición. Un tiempo después, ya con la residencia familiar en Alcalá de Henares, continuó unos años con el agua, que alternaría posteriormente por otros deportes como tenis, atletismo, windsurf o esquí. Cuando tenía sólo 22 años, sufrió un terrible accidente de moto que casi le cuesta la vida. "Los médicos le dijeron a mi hermana que no entendían como podía estar vivo, por la gravedad extrema de las lesiones que sufrí", dice el deportista. Su juventud, tremenda fortaleza física, y probablemente el deporte que había practicado, le hicieron volver del otro lado. Su fuerza mental le hizo comprender y aceptar su nueva situación –tuvieron que amputarle la pierna derecha por debajo de la rodilla- en un tiempo récord. "Me cambió la vida. El primer año fue muy duro. Me tuve que acostumbrar a mi discapacidad, pero enseguida lo vi como una segunda oportunidad, después de haber estado tan cerca de la muerte. Fui positivo, pensé que tenía suerte y seguí adelante", explicó ayer en Trillo. Lo logró después de 14 operaciones y más de un año de recuperación.

De nuevo el deporte le ayudó a rehacer su vida. Retomó la natación, disciplina para la que está particularmente dotado, y se convirtió en deportista paralímpico en Atenas 2004. Su gran capacidad atlética aumentó progresivamente la osadía de sus metas. Descubrió el triatlón y hoy, con 39 años de edad, es un deportista profesional.



Cuenta con una beca paralímpica y también con el patrocinio de varios sponsors que creen en él. De las tres pruebas, su favorita es la natación (750 metros). "Saco mucha ventaja a mis competidores en el agua", dice. Un problema en la rodilla hace que sufra sobre la bicicleta (20 kilómetros). "Mi prótesis está adaptada, pero

pierdo mucha potencia". En la última prueba, la carrera (5 kilómetros), tiene una de las mejores marcas de su categoría.

Fuente: Famma http://www.famma.org/index.php?option=com_content&view=article&id=11326:el-deportista-paralimpico-daniel-molina-llevo-su-ejemplo-de-superacion-a-trillo&catid=102:deportes&Itemid=329



COCINA



EROSKI CONSUMER

Cómo cuidar la dieta en las fiestas del pueblo

Este verano se presentará de nuevo la ocasión de disfrutar de las fiestas patronales, cita a la que está llamada a participar toda la familia. Con la alegría, el desorden entra en las casas, en especial en todo lo relativo a la alimentación. La mejor fórmula para encararlo y evitar problemas digestivos y nutritivos es aprovisionar la nevera, confeccionar con tiempo [menús flexibles](#) y dejar preparadas raciones de verduras y guisos. **En este artículo proponemos una serie de recetas y combinaciones aliadas para salir de fiesta y seguir comiendo sano.**

Las fiestas del pueblo son genuinamente mediterráneas; quizá por ello es [en esta dieta](#) donde encontramos las mejores fórmulas para comer de manera saludable, al tiempo que todos los miembros de la familia lo pasan bien: **alimentos de temporada y cocina casera**. De hecho, sobre cómo hay que alimentarse en fiestas no se hallan referencias científicas en revistas internacionales, puesto que las cenas populares en las que comparten mantel abuelos, hijos y nietos o las competiciones de calderetes o las merendolas en la plaza tienen sello de aquí. Y es la literatura nutricional local la que sirve sus consejos y razones.

Giuseppe Russolillo, presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas ([AEDN](#)), concreta en tres líneas los hábitos para disfrutar de las fiestas sin descuidar la alimentación: "Buena compra, buenas recetas, buena hidratación". Y pone el acento en los alimentos fundamentales que mejor ayudarán a ligar diversión y nutrición: **frutas y verduras**, "también en los desayunos de antes de ir a dormir, cuando la noche se alarga".

¿Qué alimentos comprar para comer bien?

En los días previos a las tan esperadas fiestas hay que acudir a la compra para no improvisar las recetas en plena vorágine y también para descargar de trabajo a todos los miembros de la familia. En la compra hay que atender a los [alimentos imprescindibles](#) que deben encontrarse en la nevera, los que deben ocupar espacio [en la despensa](#) y no olvidar, ante todo, **la riqueza de la huerta y del**

campo veraniego. Aunque conviene hacerlo todas las semanas de la época estival, en estos días hay que **llenar el frutero** de color y de sabor con [frutas estivales](#) y, de entre ellas, destacar [las más ricas en agua](#) como son la sandía, el melón, el melocotón y las ciruelas. Por su parte, en la [cesta de hortalizas](#) hay que hacer sitio a las judías verdes, los pepinos, los tomates y el calabacín. "Con esta compra tenemos el mejor punto de partida para diseñar un menú fiestero", asegura Russolillo.

Primeros y segundos platos listos para comer

Los días de fiesta no son para cocinar. Salvo si se participa en algún concurso popular de pucheros, hay que limitarse a calentar y aliñar los alimentos. En esta segunda opción, utilizar alimentos crudos o conservados, las ensaladas, las bandejas y las [brochetas](#) son fórmulas muy útiles. Permiten degustar [huevos](#), pollo frío (cuidado con su [manipulación](#) y conservación), frutos secos y encurtidos. También se pueden [abrir latas](#) o hacer pinchos de tomate, zanahoria, pepino, quesos, aguacate, cebolla, pimientos, pepinillos, aceitunas que se acompañen con salsas de vinagreta, de hierbas frescas, mahonesa industrial (para evitar el riesgo de infección por salmonelosis), o [patés vegetales](#). En definitiva, en el menú de las fiestas **se resuelven los primeros con platos fríos** que, a la vez, resultan ligeros, frescos y sustanciosos.

Lo más difícil será quizá acertar con los **guisos que se dejan preparados, listos para descongelar y servir**, y que conformarán la ración. Lo habitual es decantarse por [estofados de carne](#), que aseguran raciones contundentes, aunque también se puede hacer un guiso de pescado, un [marmitako de bonito](#) de temporada o [de salmón](#). Todas estas recetas son válidas, aunque hay que limitarlas a una al día si se quiere optar por una dieta equilibrada.

Para los segundos platos, la mejor propuesta es inclinarse por un asado, de pescado, de pollo, de carne o de verduras. Esta técnica obliga a cocinar en el momento, pero es sencilla. Lo que sí es importante es [saber congelar](#) tanto el plato elaborado como el alimento que se asará y, por supuesto, [descongelarlos de manera correcta](#).

Cómo hidratarse: sopas frías, limonadas y agua

Igual de importante que elegir bien lo que se come, es saber que hay que hidratarse. Si en invierno las sopas y los caldos preparados son aliados de la comida rápida y saludable, el verano es **tiempo de [gazpachos y sopas frías](#)**. Su aporte de vitaminas y de agua obliga a hacerles un hueco destacado en el menú de fiestas, y no solo como opción para [combatir las resacas](#); para dar un trago a las jarras preparadas no se necesitan excusas. **Una limonada, un polo casero o unos [refrescos light](#)** hechos por nosotros mismos son el mejor colofón a la dieta familiar en las fiestas para todos.

Fuente: Eroski Consumer.

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2014/07/02/220205.php

Ayuntamiento de Santander y FEAPS Cantabria, en colaboración con CERMI, ponen en marcha un nuevo programa formativo en Nuevas Tecnologías

“Desde el equipo de gobierno seguimos desarrollando nuestro programa de alfabetización digital con el objetivo de reducir la brecha digital que aún existe entre algunos sectores de la población, facilitando en muchos caso una mejora en la formación que contribuye a mejorar las posibilidades de acceder al mercado laboral”, subraya el concejal de Autonomía Personal.

Del Pozo incide en que, además, el Consistorio santanderino continúa dando cumplimiento al I Plan municipal para la promoción y atención de las personas con discapacidad.



El Ayuntamiento de Santander y FEAPS Cantabria, en colaboración con CERMI, han puesto en marcha un nuevo programa formativo en nuevas tecnologías, dirigido a personas con discapacidad intelectual, según anunció el concejal de Autonomía Personal, **Roberto del Pozo**.

Del Pozo explicó que esta nueva iniciativa, que da continuidad a la celebrada el pasado año, se desarrollará durante los **meses de mayo y junio en los telecentros de San Román y El Barrio Pesquero**.

“Desde el equipo de gobierno no sólo seguimos desarrollando nuestro programa de alfabetización digital con el objetivo de reducir la brecha digital que aún existe entre algunos sectores de la población, facilitando en muchos caso una mejora en la formación que contribuye a mejorar las posibilidades de acceder al mercado laboral, sino que, además, continuamos dando cumplimiento al I Plan municipal para la promoción y atención de las personas con discapacidad”, subrayó el edil.

En cuanto a los beneficiarios de este programa, Del Pozo resaltó su variedad y heterogeneidad, ya que, según dijo, participarán en los cursos los usuarios

del **Centro Ocupacional de FEAPS Cantabria**; así como los miembros del grupo de vivienda tutelada y del **Centro de Actividades Temporales Alternativas (CATA) de Santander**.

El responsable de Autonomía Personal hizo hincapié en que a través de los **cursos de informática**, que se impartirán de lunes a jueves, en horario de tarde, los usuarios tendrán una introducción a la informática y a internet, ya que aprenderán cuestiones básicas como encendido y apagado del ordenador, manejo del ratón y el teclado, uso de ventanas y otros elementos de Windows, así como nociones básicas para evitar situaciones fraudulentas en la red.

“Junto con los cursos de informática básica, el programa también incluirá otro específico para aquellos alumnos que participaron en la edición anterior del programa, en el que repasarán los conceptos aprendidos, para mantenerlos y ampliarlos, si se puede”, enfatizó.

Reserva del 10 por ciento

El concejal de Autonomía Personal recordó que, desde el pasado mes de abril, el Consistorio santanderino está desarrollando una acción específica para fomentar la integración laboral de las personas con discapacidad.

En este sentido, puntualizó que se trata de la reserva del 10 por ciento de las plazas ofertadas mensual en los cursos de informática que se celebran en la red de telecentros municipales para personas que acrediten una discapacidad igual o superior al 33 por ciento.

Fuente: Discapnet <http://www.discalpnet.es/Castellano/areastematicas/tecnologia/Noticias/ayuntamiento-santander-feaps-cantabria-colaboracion-cermi-ponen-marcha-nuevo-programa-formativo-nuevas-tecnologias.aspx>

CURIOSIDADES



¿Cómo se forma el granizo?

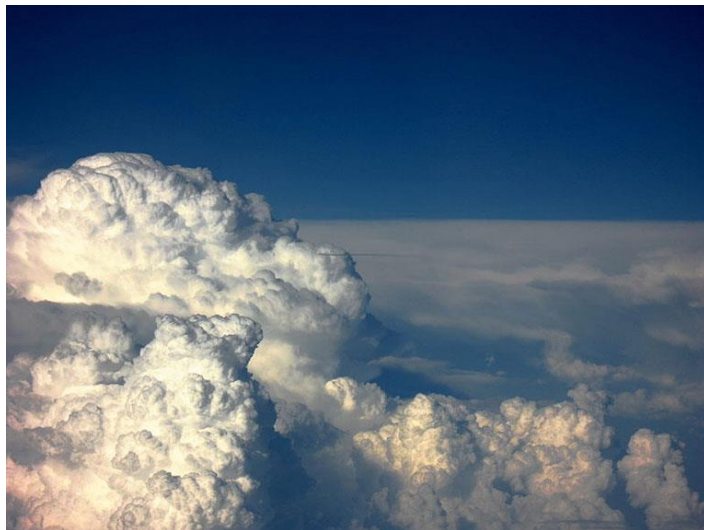
¿Qué es el granizo?

Es un tipo de **precipitación en estado sólido** compuesta de bolas irregulares de hielo llamadas **piedras de granizo**. Esta formado principalmente por hielo y su tamaño varía entre los **5 y 50 milímetros de diámetro** o incluso más.

¿Cómo se forma?

El granizo se forma en los **cumulonimbos**, es decir en nubes como estas:

En el interior de estas nubes, **gotas de agua muy frías se convierten en hielo** al ascender a las zonas más elevadas de la nube debido a corrientes que las fuerzan a subir y bajar. Para la formación del granizo se requiere una temperatura **mínima de -15°C** y es que el granizo se forma en la parte más alta de estas nubes donde la temperatura es bastante más baja. Allí los **cristales de hielo crecen con las gotas de agua** que van arrastrando las corrientes ascendentes.



Cuando alcanza **un tamaño lo suficientemente grande**, no puede permanecer más tiempo en el aire y **cae por acción de la gravedad**, arrastrando en su camino en el interior de la nube gotitas. El granizo **crece así ganando nuevas capas de hielo** y es que se pueden dar varios ciclos de ascenso y descenso hasta que la piedra de granizo es tan pesada que las corrientes no son capaces de elevarla de nuevo.

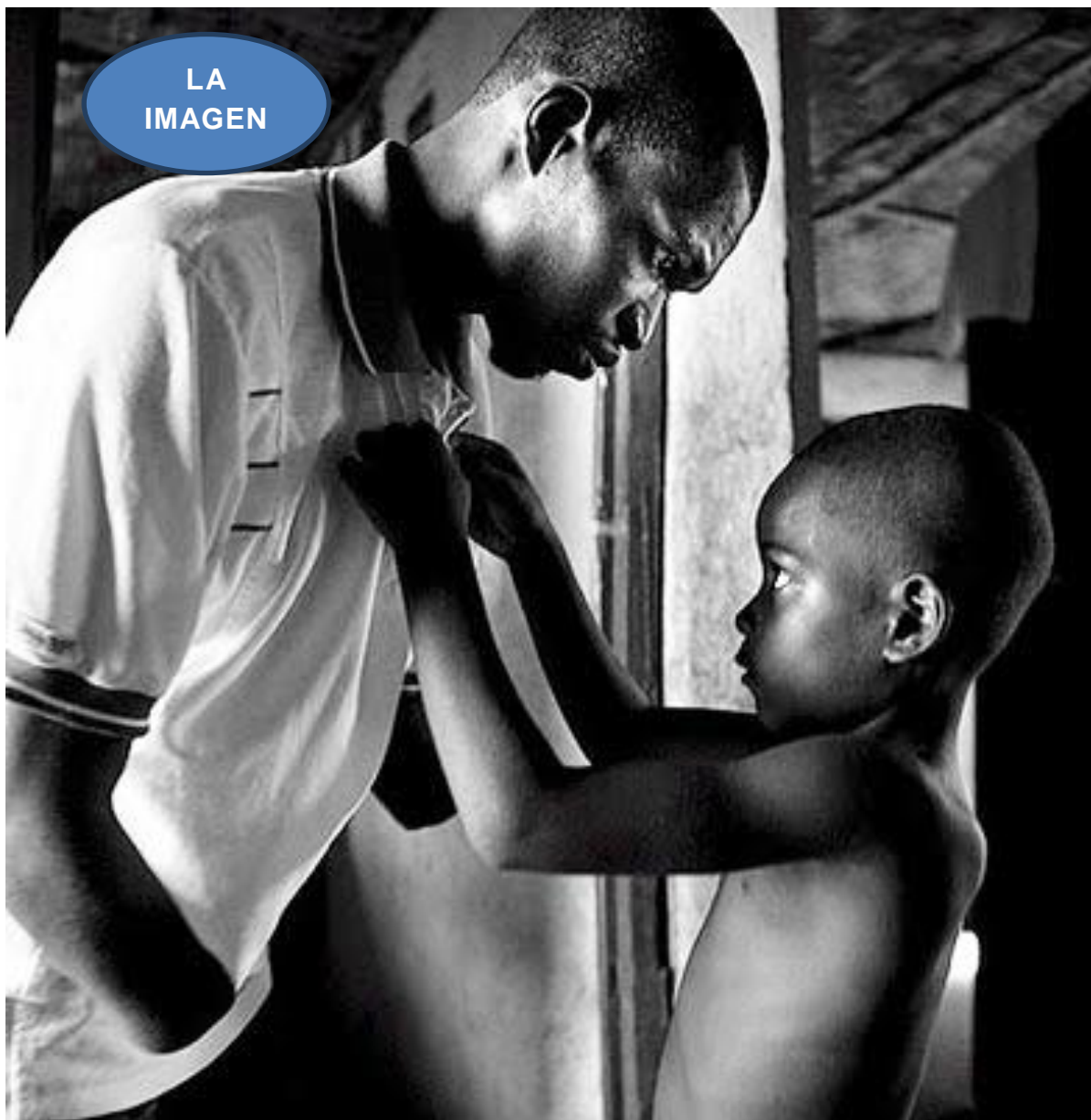
Al caer se van derritiendo capas del granizo original y la bola que llega hasta nosotros es siempre más pequeña.

Si **seccionáis una bola de granizo** por la mitad lo que veréis es algo parecido a una cebolla y es que en su interior **se reflejan estos movimientos ascendentes y descendentes**. El hielo blanco responde a la presencia de gran cantidad de aire dentro del agua, esto marca el ascenso del granizo dentro de la nube. El agua se congela sin darle tiempo al aire a salir, por lo que el hielo formado queda blanco. Por el contrario, el hielo transparente indica el descenso del granizo. Su capa de hielo se disuelve y el aire es desplazado.



Fuente: El Tiempo. <http://noticias.eltiempo.es/2014/07/02/como-se-forma-el-granizo/>

LA
IMAGEN



twitter 
@andade_espana

andade { asociación nacional
de amputados de España