

# ANDADE

**Boletín informativo**



Redacción: Delegación en Canarias de ANDADE

Dirección: MARIANO AYALA

**Numero 18**

**2ª quincena, marzo 2013**

**ACTUALIDAD**

**SANIDAD**

**NACIONAL**

**INTERNACIONAL**

**DEPORTE Y  
DISCAPACIDAD**

**FOTO DEL DIA**

**PARTICIPACION**

**Más noticias en  
[www.andade.es](http://www.andade.es)**





### Asamblea de COGAMI, por nuestro delegado en Galicia, D. Jose Cougil Bougallo

“Como ya sabéis el día 25 de febrero se aprobó en la Asamblea General Ordinaria de la Confederación de discapacitados de Galicia (COGAMI) la entrada de Andade como asociación de amputados”, nos cuenta nuestro delegado.

COGAMI es una entidad que integra toda las asociaciones de discapacitados de Galicia, siempre cada una ellas conservando su autonomía. Dicha asamblea se hizo en la sede de las asociaciones de Santiago, sala a la que pueden acceder todas las asociaciones miembro.

En la asamblea fuimos recibidos con gran apoyo y reconocimiento por la labor que Andade hace en favor de los amputados y por nuestra trayectoria, así como por el crecimiento que llevamos desarrollando a pesar de ser una Asociación muy Joven.

Después de la presentación que hizo el Presidente de Cogami Don Ramón Sestayoy, se le dio la palabra a D. José Cougil Bougallo, como delegado de ANDADE, para hacer la presentación de Andade. En este momento leyó una carta de presentación en viada por

nuestra delegada de Asturias, M<sup>a</sup> Manzaneque, a la que D. José Cougil agradeció ya que dicha presentación fue todo un éxito y que recibió un gran aplauso.



José Cougil añadió –“Yo pienso que con esta integración en Cogami podemos dar mejores servicios a nuestros Socios y en general a todos los amputados”-

También en esta Asamblea estuvieron presentes, varios socios de Andade, entre los que se encontraban, Ángel Lema, Luis Albero, Fernando Liz, Samuel y Luis Vázquez.

# ottobock.

# El trabajo que realiza Cogami es el siguiente:

## **1º: Información y Asesoramiento,**

Informamos. Asesoramos y orientamos a todo nuestro colectivo y entidades públicas y privadas



## **2º: Formación**

Impartimos cursos a las personas con discapacidad para que adquieran conocimientos profesionales y poder facilitarles la inserción laboral.

## **3º: Empleo**

El Servicio de Intermediación Laboral funciona como una agencia de colocación con el colectivo de las personas con discapacidad

## **4º: Sensibilización**

Es importante que la sociedad conozca lo que es convivir con una discapacidad, por eso dedicamos esfuerzos a sensibilizar tanto a los agentes políticos, sociales como al resto de la ciudadanía

## **5º: Ocio**

Gozar del tiempo libre con calidad de vida, realizando actividades lúdicas en las que puedan participar todos nuestros usuarios, como excursiones, campamentos, vela adaptada entre otras.



## **6º: Accesibilidad**

Queremos una accesibilidad universal y trabajamos a diario por la eliminación de las barreras arquitectónicas y por la reconstrucción de un mundo accesible.

## **7º : Centros de Recursos**

Prestamos servicios de apoyo adecuados a las necesidades de las personas con discapacidad que se acercan a nuestros centros.

## **8º: Transporte Adaptado**

La necesidad de transporte adaptado eficaz, que cubra las demandas de los usuarios que o utilizan hace que COGAMI ponga en marcha una empresa propia.

## **9º: Asistencia Personal**

Dentro de los servicios de Promoción de la Autonomía Personal en COGAMI tenemos la gestión de la Asistencia Personal, una prestación que se le concede a las personas en situación de dependencia.

### **10º: Jurídico**

Cogami, tiene al servicio de las Asociaciones que forman parte de Cogami un equipo de abogados para ayudarle en todos los problemas que tengan nuestros usuarios y también tenemos un equipo de trabajadoras sociales para cualquier problema que le surja a nuestros asociados.

## **El cerebro humano trata las prótesis como parte del cuerpo**

El cerebro humano puede aprender a tratar las prótesis relevantes como sustitutos de una parte del cuerpo que no funciona, según un estudio publicado este miércoles en 'Plos One' por Mariella Pazzaglia y sus colegas de la Universidad Sapienza y la 'IRCCS Fondazione Santa Lucia' en Roma (Italia), apoyado por la Fundación Internacional para la Investigación en Paraplejia.



Los investigadores encontraron que participantes en silla de ruedas con lesiones de la médula espinal perciben los bordes de su cuerpo como de plástico y flexibles al incluir la silla de ruedas, con independencia del tiempo transcurrido desde su lesión o la experiencia con el uso de una silla de ruedas.

Los pacientes con lesiones de la médula espinal inferior que mantienen el movimiento del cuerpo superior implicados en esta investigación mostraron una asociación más fuerte de la silla de ruedas con su cuerpo que los que tenían problemas de médula espinal en todo el cuerpo.

Según los autores, esto sugiere que en lugar de considerarla sólo como una extensión de las extremidades inmóviles, las sillas de ruedas se habían convertido en sustitutos tangibles y funcionales de la parte del cuerpo afectada. Pazzaglia explica: "La conciencia corpórea de la herramienta emerge no sólo como una extensión del cuerpo, sino como un sustituto de, y forma parte de la autofuncionalidad".

Estudios anteriores han demostrado que las personas con prótesis que amplían o restablecen el movimiento pueden hacer que las herramientas sean parte de su identidad física, pero si esta integración se debe al uso prolongado o el resultado de la información sensorial alterada está poco claro.

Basándose en los resultados de este estudio, los autores sugieren que puede ser la última, ya que el cerebro parece actualizar continuamente señales corporales para incorporar estas herramientas como un sentido del cuerpo.

# **SANIDAD**

## **La población española es la segunda del mundo con más años de vida saludable**

A día de hoy, España es, tras Japón, el segundo país del mundo en el que la población disfruta de un mayor número de años de vida saludable. Concretamente, y gracias a los avances logrados en el ámbito sanitario en la última década, los españoles disfrutan de 70,9 años saludables de media –del total de 81,3 años de esperanza de vida en 2010, una de las mejores del planeta–. Así lo muestra un estudio desarrollado por investigadores de todo el mundo que, financiado por la Fundación Bill & Melinda Gates, ha sido publicado en la revista The Lancet.



En tan solo una década, la esperanza de vida de los españoles ha aumentado en 4,4 años –en 1990 se establecía en 76,9 años–, principalmente como consecuencia de los descensos en la mortalidad en la población menor de 5 años (-54%) y en la cifra de decesos de jóvenes en accidentes de tráfico (-45,26%).

Sin embargo, como apuntan los autores, el aumento de la esperanza de vida tiene un ‘precio’: el aumento de la incidencia y prevalencia de la enfermedad de Alzheimer, en la actualidad no solo la sexta causa de pérdida de años de vida saludable por discapacidad – tras los infartos de miocardio, los ictus, el cáncer de pulmón, el cáncer colorrectal y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)–, sino la tercera causa de muerte tras los infartos y los accidentes cerebrovasculares.

### Enfermedades asociadas al envejecimiento

El estudio internacional GBD 2010 (Global Burden of Disease Study 2010), liderado por la Universidad de Washington (Estados Unidos), tuvo por objeto evaluar la influencia de hasta 291 enfermedades sobre los años de vida saludables en el período 1999-2010.

Como apunta el doctor Josep María Haro Abad, director de Investigación del Parc Sanitari Sant Joan de Déu (Barcelona) y participante en el estudio GBD 2010, “el peso del envejecimiento en la carga de enfermedad es superior al avance de la Medicina, y es que las enfermedades crónicas pueden presentarse cuando las personas superan los 65 años de edad, aunque también en muchos casos la Medicina permite retrasar el inicio de estas enfermedades”.

Así, y similarmente a como ha ocurrido en la enfermedad de Alzheimer, también se ha observado un aumento de la prevalencia de otros trastornos propios de las edades avanzadas, caso de lascaídas, las enfermedades musculoesqueléticas y la depresión. Es

decir, “los españoles viven una larga vida, pero con enfermedades discapacitantes”, resume el doctor Haro Abad.

De la misma manera, el sedentarismo también ha escalado posiciones en la lista de factores de riesgo para la pérdida de años de vida saludables –lista en la que se encuentran el exceso de peso, la dieta, el tabaquismo o el uso de fármacos.

Como concluye el doctor Haro Abad, “al igual de como sucede en muchos países del mundo, los españoles tienen cada vez un mayor número de discapacidades que les dificultan moverse, ver, escuchar y pensar con claridad; entre las principales causas de discapacidad, y junto con la enfermedad de Alzheimer, se encuentran la lumbalgia, la depresión, las caídas, el dolor de cuello y los trastornos musculoesqueléticos”.

## **Espaldarazo a la 'prueba del talón' para detectar una grave patología en niños**

Un reciente estudio publicado en la prestigiosa revista científica 'The Lancet Diabetes and Endocrinology' ha dado el espaldarazo al uso del cribado neonatal, mediante la llamada prueba del talón, para una grave enfermedad genética: la hiperplasia suprarrenal congénita (CAH, de sus siglas en inglés).

El estudio, que analiza los datos de 100 años, demuestra además que la prueba es válida para detectar la forma más letal de la enfermedad –llamada 'con pérdida de sal'- tanto en niñas como en niños. Hasta ahora se pensaba que el cribado neonatal era menos eficaz en varones. La razón: además de la prueba del talón, se realizaba una exploración física que daba mejores resultados en niñas (en las que se veían más fácilmente las anomalías genitales propias de la enfermedad) que en varones.



Según el documento de consenso 'Programas de cribado neonatal en España', publicado en el año 2009, sólo cuatro comunidades autónomas detectan de forma sistemática la hiperplasia suprarrenal congénita en nuestro país, en un momento en el que, además, está sobre la mesa la posibilidad de recortar las patologías que podrían cribarse mediante la prueba del talón. 'Los programas de cribado neonatal son aspectos relevantes en salud pública y deben establecerse muy claras las prioridades y la relación coste/eficacia antes de ser implantados. Este trabajo no incide en ese aspecto y debe ser tenido en cuenta pero no establece ningún criterio nuevo respecto a esta enfermedad', señala el presidente de la Sociedad Española de Errores Innatos del Metabolismo, Domingo González-Lamuño.

Los autores del estudio, liderados por Anna Nordenström, del Karolinska University Hospital Huddinge (Suecia), tienen claro que su trabajo demuestra que este cribado

'mejora la supervivencia en ambos sexos' y debe ser implantado en todos los países y regiones.

Los datos cubren un amplio periodo: todos los casos de CAH diagnosticados entre 1910 y 2011. El trabajo demuestra una prevalencia de la enfermedad similar a la registrada en



España, un afectado por entre cada 10.000 y 15.000 nacidos vivos. Pero demuestra también el impacto de los avances médicos a lo largo del último siglo. Por ejemplo, el aumento en el diagnóstico que supuso la introducción del cribado neonatal y la mejora en la supervivencia que implicó la aparición de tratamientos a partir de la década de 1950.

La CAH es un trastorno del metabolismo hormonal, que consiste en la alteración de la síntesis del cortisol y la aldosterona. De herencia autosómico–recesiva, la denominación incluye cinco trastornos diferentes, con distinta gravedad. En casi todos los casos, son comunes los genitales ambiguos y los problemas de infertilidad en la edad adulta.

## **La dieta vegetariana protege frente a la cardiopatía isquémica**

Las personas que siguen una dietavegetariana tienen, en comparación con aquellos que comen carnes o pescados, un riesgo un 32% menor de fallecer o tener que ser hospitalizados por cardiopatía isquémica. Así lo muestran los resultados de un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Oxford (Reino Unido) y publicado en la revista The American Journal of Clinical Nutrition.



“La diferencia en el riesgo entre vegetarianos y no vegetarianos se explica en su mayor parte por los efectos de la dieta sobre el colesterol y la presión arterial. En definitiva, nuestros resultados constatan el importante papel de la dieta en la prevención de las enfermedades cardiovasculares”, informa la doctora Francesca Crowe, directora de la investigación

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores analizaron los historiales médicos de 44.561 varones y mujeres británicos registrados en el Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición (EPIC), de los que hasta un 34% de los participantes era vegetariano. Durante los 11,6 años de seguimiento del estudio, 1.066 participantes fueron ingresados a consecuencia de una cardiopatía isquémica y 169 fallecieron a causa de la enfermedad.

Los resultados mostraron que los vegetarianos tenían un menor índice de masa corporal (**IMC**), menores niveles de colesterol no-HDL –esto es, de colesterol ‘malo’– y menores cifras de presión arterial sistólica (PAS). Y en conjunto, tras analizar otros factores de riesgo –como la edad, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la actividad física, el nivel educativo y el nivel socioeconómico–, la población vegetariana tenía un riesgo un **32%** menor de cardiopatía isquémica.

Además, y descartando el IMC como factor de riesgo, las personas que no consumían carne o pescado seguían teniendo un riesgo de cardiopatía isquémica significativamente inferior –hasta un 28% menos.

En definitiva, concluyen los autores, “nuestros hallazgos sugieren que una dieta vegetariana puede reducir significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, en la actualidad la primera causa de muerte en los países desarrollados; y es que solo en Reino Unido la cardiopatía isquémica es responsable de 65.000 decesos anuales”.

## **NACIONAL**

### **“FSC Inserta”, forma a personas con discapacidad en Las Palmas para trabajar como teleoperador informático**

Inserta, la entidad para la formación y el empleo de Fundación ONCE, ha puesto en marcha hoy en Las Palmas de Gran Canaria un curso de teleoperador informático para personas con discapacidad

Un grupo de 15 alumnos asisten a esta acción formativa, que consta de 80 horas lectivas divididas en los siguientes módulos: Internet; informática básica; comunicación escrita y técnicas de comunicación oral y atención al cliente.

FSC Inserta proporciona a los alumnos, sin coste alguno, las destrezas profesionales que les permitan un rendimiento competitivo en el mercado de trabajo y el desarrollo de aptitudes y habilidades personales para conseguir la plena participación en su entorno laboral y social.

Todos los  cursos de formación se enmarcan dentro del Programa Por Talento, que está desarrollando Fundación ONCE a través de FSC Inserta, con la cofinanciación del Fondo Social Europeo, cuyo objetivo es incrementar la empleabilidad y la inserción laboral de las personas con discapacidad.

## El cortometraje sobre discapacidad 'Ironías de la vida' será presentado en Madrid

Una representación de FAMMA-Cocemfe Madrid tiene previsto acudir hoy al estreno del cortometraje 'Ironías de la vida', una obra audiovisual dirigida por el joven director y guionista Ignacio Sepúlveda que retrata la vida de dos personas con discapacidad física y que fue rodada a lo largo del pasado año e impulsada por la Federación.



La obra audiovisual, pretende denunciar el uso inadecuado de palabras como 'discapacidad' o 'minusvalía' para referirse a personas con algún tipo de discapacidad, dado que se trata de términos peyorativos que en ningún caso favorecen a crear una imagen positiva de las personas del

colectivo, al contribuir a que sean presentadas de forma negativa y pasiva ante la sociedad.

'Ironías de la vida' es una historia que muestra las vivencias de dos personas con discapacidad, la cara y la cruz, la fortaleza y la debilidad. Es una obra audiovisual que habla de la resignación de una persona frente a la 'autosuperación continua' de otra. En este proyecto audiovisual, que critica sobremanera la forma en que la sociedad inculca estereotipos e impone modelos de conducta estigmatizantes, participaron los actores Carlos Manuel Díaz y Guillermo Barrientos y la actriz Agnes Kiraly.

FAMMA-Cocemfe Madrid, que desde que tuvo conocimiento de este proyecto audiovisual decidió involucrarse en el mismo para contribuir a su materialización, entiende que iniciativas como esta son 'vitales', puesto que contribuyen a concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de utilizar un lenguaje no discriminatorio y respetuoso con las personas que tienen algún tipo de discapacidad, con el fin de que sean presentadas ante la sociedad de forma activa, positiva, integradora y normalizada.

En palabras de Javier Font, presidente de FAMMA-Cocemfe Madrid, -“el cortometraje profundiza en el dolor que puede llegar a causar el estigma provocado por la sociedad y por un lenguaje discriminatorio que no integra a las personas con discapacidad al igual que al resto de personas. Este tipo de iniciativas son cruciales para luchar por una sociedad más justa para todos”-.

El joven director y guionista de la obra, Ignacio Sepúlveda, ha dirigido ya un total de seis cortometrajes profesionales y un largometraje.

Al evento de presentación de 'Ironías de la vida' está previsto que asistan también además de Sepúlveda, los actores Guillermo Barrientos y Agnes Kiraly.

## **INTERNACIONAL**

### Anulan en el último minuto la ejecución de una persona con discapacidad en EE.UU.

Las autoridades estadounidenses decidieron suspender en el último minuto la aplicación de la pena de muerte a una persona con discapacidad intelectual que fue condenada a la pena capital por asesinato.



Precisamente, el Tribunal Federal de Apelaciones de Atlanta (Georgia) y la Corte Estatal de Apelaciones decretaron ayer la suspensión de la ejecución del procesado, según anunció su propio abogado minutos antes de la hora programada para la inyección letal.

El encausado, Warren Hill, condenado a muerte en 1990 por asesinar a otro recluso, ya estaba sedado cuando sus abogados obtuvieron la notificación de la Corte de Atlanta que suspendía la ejecución, prevista para las 19,00 horas -hora local-, según informó el diario Atlanta Journal-Constitution.

La suspensión se debió a motivos diferentes: en el caso del tribunal estatal, por dudas sobre si el tipo de inyección letal utilizada viola la ley de Georgia; y en el federal, por la reclamación de la defensa de que Hill tiene una discapacidad intelectual, según explicó a este diario su abogado, Brian Kammer.

No está claro, según el rotativo, si las suspensiones se levantarán pronto o si detendrán la ejecución de Hill durante un largo periodo. Hill está en el corredor de la muerte desde 1990 por haber matado a otro recluso en una prisión del suroeste de Georgia, donde cumplía una condena a cadena perpetua por el asesinato de su novia en 1985.

Sus abogados piden que se le exima de la ejecución debido a su coeficiente intelectual de 70, una petición a la que se ha sumado el expresidente estadounidense Jimmy Carter (1977-81), así como su esposa. La pareja indicó en un comunicado que ha renovado sus peticiones a la comisión encargada de la libertad condicional para que conmuten la sentencia de muerte de Hill.

Por último, Georgia es el único estado de EE.UU. que exige que los condenados a la pena capital demuestren sus discapacidad intelectual 'sin dudas razonables', un estándar que los abogados denuncian como demasiado estricto.

## Jóvenes amputados por el cáncer se adueñan de las pasarelas para romper barreras sociales

Las cámaras de fotos, de los canales de televisión y los periodistas estaban en posición para no perder detalle de la pasarela.



Los ayudantes daban los últimos toques de maquillaje, ajustes de las creaciones de diseñadores ecuatorianos a exhibir en el desfile del Día de la Moda Biónica, organizado por la Fundación Jóvenes Contra el Cáncer en el Centro Cultural Metropolitano de la capital ecuatoriana.

Quince modelos de Argentina, Brasil, Bolivia, Costa Rica, Colombia, Venezuela y Ecuador, cada uno a su turno, caminaron con elegancia, aunque para algunos de ellos el solo hecho de caminar marcaba un reto,

todos tenían prótesis, porque eran sobrevivientes de cáncer.

El mayor desafío del grupo lo tuvo Diana Armijos, quien tiene una pierna amputada y está en la última semana de embarazo.

“Desfilear es mi pequeño triunfo, un sueño, una gran meta cumplida, se lo dedico a mi bebé porque antes del desfile tuve que ir a una cita médica y luego llegar para el desfile”, dijo a la AP.

Su parto está programado para el 13 de febrero.

Los aplausos no se hicieron esperar. La seguridad de los modelos se hacía más fuerte hasta terminar la noche en medio de risas, aplausos y reiteradas felicitaciones.

“Todos estábamos muy cansados, muy nerviosos por salir delante de tanta gente, pero nos transmitieron seguridad y nos fue muy bien”, aseguró Diana Armijos.

El desfile de modas tenía el propósito de romper esquemas y las barreras sociales de la que son víctimas los jóvenes que padecen cáncer.

El director de la fundación “Jóvenes contra el cáncer”, dijo a la AP que “queremos cumplir con los sueños de los jóvenes con cáncer, no importa cuál sea su expectativa de vida, ellos tienen derecho a seguir soñando hasta el final, a ser tratados con dignidad”.

Añadió que “queremos llegar con nuestro mensaje hasta Estados Unidos y Europa para buscar prótesis para los jóvenes amputados por el cáncer no solo de Ecuador sino de Sudamérica”.



## Prótesis de antebrazo ayudarán a 20 personas

El Club Rotario de Guayaquil, en colaboración con la Junta de Beneficencia de Guayaquil (JBG), entregó ayer 20 prótesis mecánicas de antebrazo para niños y adultos en el hospital infantil Roberto Gilbert.

El presidente del Club Rotario, Simón Velásquez, explicó que los artefactos fueron donados por una ONG del estado de California (EE.UU.). Agregó que en cuatro entregas se ha beneficiado a unas 100 personas con el equipo.

Alejandro Bohórquez, de 70 años, viajó desde el cantón El Empalme para recibir una de las prótesis, que desde ayer utiliza en su brazo derecho y que en pocos minutos le permitió firmar. “Parece que sí me voy a adaptar bien, Dios quiere que pueda utilizar esto”, expresó un poco impactado.

Bohórquez recibió una explicación de Cecilia Palacios, quien como socia del Club Rotario instruyó a los beneficiados sobre cómo utilizar las manos que son completamente mecánicas, compuestas por dos dedos rígidos y dos móviles.

“Él puede irse de compras y va a girar la mano hacia el lado derecho y al llegar a su casa abre la mano y suelta la funda”, ejemplificó Palacios en un ensayo con un paciente. Incluso mencionó que existen personas que han aprendido a tocar la guitarra, amarrarse los zapatos, incluso conducir vehículos.



Las prótesis están construidas de plástico y metal, las que sirven para personas que solo poseen un muñón en su antebrazo, con las cuales podrán manipular elementos cotidianos como una pluma, un pincel, un tenedor, un teléfono o un cepillo de dientes.

Mientras que Daisy Sesma, quien es madre de una pequeña de 6 años que nació sin un antebrazo por una malformación congénita, aseguró que llevaba un año en la búsqueda de una fundación que pueda concretar la entrega de prótesis.

“La entrega de esta prótesis equivale a una ayuda que he esperado durante mucho tiempo y sabía que tenía que llegar, no me siento una persona discapacitada”, expresó Eduardo Cepeda, de 55 años, quien hace 12 años perdió su brazo al recibir una bala en un asalto.

Además, Cepeda hace siete meses sufrió un accidente de tránsito que le dejó como secuela varios tornillos en su pierna izquierda tras una intervención quirúrgica.

## **DEPORTE Y DISCAPACIDAD**

### **PRIMER LATINOAMERICANO EN SUBIR EL EVEREST CON PRÓTESIS DE PIERNA**

El montañista Nelson Cardona, que escala con una prótesis, se define como un “inspirador”. así lo reseña el tiempo.com.

La historia de Nelson Cardona, el colombiano y primer latinoamericano en escalar el



Monte Everest con una sola pierna y una prótesis, ha sido contada decenas de veces en televisión y prensa. De su lado victorioso, de las cumbres que ha conquistado en todo el planeta antes de ser amputado -y de las que escaló después, cuando él mismo decidió desprenderse de su extremidad porque le impedía seguir escalando- se ha dicho mucho.

De lo que casi no se ha hablado es de su faceta como drogadicto y alcohólico, del día que estuvo a punto de quitarse la vida, de su depresión y de su soledad. Y, sobre todo, de cómo logró escalar y salir del hueco hasta convertirse en un campeón que se ufana de haber recorrido, en una sola jornada y sin parar, los nevados del Tolima, Quindío, Santa Isabel y Ruiz en poco más de un día.

Cardona lidera el grupo de siete colombianos que este martes parte hacia la Antártida, tras el sueño de conquistar los 4.892 metros del Monte Vinson, el más alto del Polo Sur.

Es parte de su reto de convertirse en el primer latinoamericano en situación de discapacidad que escala las cumbres más altas de cada uno de los continentes, en medio de lo que se ha denominado Epopeya 7 Cumbres, un proyecto presentado por Marca País Colombia y avalado por Coldeportes, entre otras entidades y empresas privadas. El Vinson es el cuarto reto. Faltan tres.

Hoy, Nelson se define más que un deportista, como un empresario y un motivador. “Más que alpinista, soy un inspirador. Ayudo a la gente a que salga de sus huecos, así como yo salí del mío”, agrega.

El conferencista

Puede decirse que la historia de vida de este hombre de 50 años empezó apenas en el 2006, cuando un accidente durante un entrenamiento, en el que cayó 18 metros por un abismo en el Nevado del Ruiz, le destrozó la pelvis, le ocasionó cinco fracturas

maxilofaciales -no le quedó ni un diente- y le astilló la pierna derecha, dejándola inservible.

Pero más que eso, la caída representó el punto de quiebre de una vida en la que Cardona usaba el deporte para librar una batalla contra las drogas y el alcohol, que lo mantuvieron preso durante una década. El día que cayó, empezó una tremenda crisis emocional que duró dos años en los que estuvo postrado en una silla de ruedas. Se vio inmerso en un proceso de divorcio y viviendo solo en una habitación arrendada en una finca en Suesca (Cundinamarca), al lado de las montañas.

Su sueño era conquistar el Everest. Para entonces, había ido dos veces: la primera, en 1997, en una expedición que el país entero aplaudió por ser la primera vez que un grupo de colombianos lo intentaba; y la segunda, en el 2001, cuando volvió como parte de un entrenamiento para llegar a la cumbre. Aún no había logrado la cima, pero sabía que la lograría. La tercera iba a ser la vencida, pero ocurrió el accidente, que lo dejó discapacitado en el 2006. Entonces, le sobrevino una terrible frustración.



“Un día, como pude y en muletas, subí a una montaña dispuesto a lanzarme al vacío. Estuve allí, de pie frente a la muerte, y entonces Dios me habló. Entendí ese día que lo mío no era caer, sino ascender”, relata con una satisfacción infinita.

Entonces, tomó la decisión más difícil de su vida: desprenderse de su pierna para recibir cientos de bendiciones, como él mismo dice.

Antes de la determinación, estuvo un mes haciendo, lo que él llama, un ritual de despedida de su pierna enferma y buscando en Internet la prótesis más adecuada. La encontró y aprendió a conocerla. A aceptarla. A quererla.

“Los médicos me habían dicho que con la pierna iba a poder seguir mi vida, pero sin deporte. El día de la amputación, yo ya le había dicho adiós a mi pierna. Y estaba ansioso por la prótesis, y por empezar nuevamente a escalar”.

Y así fue. Discapacitado, alcanzó cimas tan legendarias como las del Aconcagua (2009), el Everest (2010) y el Kilimanjaro (2011). Las imágenes con Juan Manuel Santos -como Presidente y también como ministro de Defensa- entregándole la bandera del país antes y después de alguna expedición fueron ampliamente publicitadas.

“No soy el primer discapacitado que alcanza el Everest, pero sí el primero que lo hace sin seguir perdiendo parte del cuerpo”, relata con cierto humor negro. “Hay otros dos alpinistas que lo han hecho, pero al bajar se les ha necrosado el muñón y han tenido que quitarse más pierna. Yo me preparé y me vendé adecuadamente”, remata.

Y esa es la epopeya que pregona en la empresa que montó en compañía de unos inversionistas y que va por el país enseñándole a la gente a soltar lo que no le sirve para alcanzar sus metas. “Escalar montañas es una analogía de escalar metas organizacionales”, dice pasando de la sonrisa de satisfacción a un cierto gesto de marcialidad.

De ahí que esta expedición al Monte Vinson vaya provista de un cargamento especial: Epopeya 7 Cumbres está recolectando cientos de mensajes de la gente que quiere librarse de algo en su vida. “En una mochila que tejieron los arhuacos para nosotros, llevaremos cientos de mensajes con todo ese odio, esa envidia, ese rencor, ese miedo y esa soledad que sienten los colombianos para dejarlos allá arriba, en un rincón del planeta, para que no volvamos a sentir esas emociones nunca más”. Durante las conferencias que dicta - sostiene- hace énfasis en su propio dogma: “Cuando voy caminando hacia la cima de la montaña que sea, en el lugar del mundo que sea, agradezco. No pido, sino que agradezco. Hay tanto qué agradecer. Ese es el secreto del éxito”, concluye.

## **El Comité Paralímpico Internacional crea una 'Liga de Diamantes' para atletas con discapacidad**

Este mes de marzo dará comienzo una serie internacional de competiciones de atletismo para deportistas con discapacidad que organizará el Comité Paralímpico Internacional. La delegación de este organismo encargada de gestionar los eventos de atletismo acaba de anunciar que será a partir de ese mes cuando se disputen seis eventos deportivos de alto nivel, o también denominados *Gran Prix*, en los que los amantes de este deporte podrán ver en acción a los mejores atletas paralímpicos.



Todos ellos se celebrarán en primavera y verano del presente año y se suman a los eventos mundiales de atletismo, que ya conocen sus sedes para 2013, 2015 y 2017. El primero de estos *Grand Prix* será un encuentro de tres días que se celebrará en Dubai (Emiratos Árabes). A este le seguirán otros eventos en Pekín (China), Sao Paulo (Brasil), Grosseto (Italia), Arizona (Estados

Unidos) y Berlín (Alemania).

El objetivo de esta serie de eventos es conseguir un alto nivel competitivo en el ámbito deportivo a escala internacional, apoyando a la vez a los comités organizadores locales en la mejora de aspectos como la clasificación, educación, investigación y métodos anti-doping. Estas reuniones en seis países de todo el mundo fueron calificadas como la versión paralímpica de la 'Liga de Diamantes' -14 reuniones anuales en distintas ciudades de todo el mundo que organiza la Federación Internacional de Atletismo.

## FOTO DEL DIA

Esta es la foto seleccionada por nuestros asociados



## LA FRASE DEL DIA

**“QUE NO EXISTA UNA BUENA RAZON PARA QUEDARSE  
ES UNA BUENA RAZON PARA MARCHARSE”**



**poliortos**  
ORTOPEDIA

**Especialistas en bienestar**

Mejore su calidad de vida con nuestros servicios:

Prótesis / Ortesis ■	Calzado Especial ■
Ayudas Técnicas ■	Aparatos Médicos ■
Mobiliario clínico ■	Plantillas a medida ■
Masteomotizadas ■	Prendas de Neopreno ■

**AVILÉS**  
*Llano Ponte, 34*  
Tel. 985 541 539 / Fax. 985 511 559  
*Ramón y Cajal, 11*  
Tel. 985 551 339

**GIJÓN**  
*San Bernardo, 77*  
Tel. 985 176 080 / Fax. 985 176 081

**LUARCA**  
*Párroco Camino, 26*  
Tel. 985 641 441 / Fax. 985 641 441

[www.poliortos.com](http://www.poliortos.com) / [info@poliortos.com](mailto:info@poliortos.com)

## Animales con prótesis que tal vez no conocías.

### Tonka, la tortuga.



Tonka, en un área de la Bahía las Tortugas perdió la movilidad de sus piernas después de ser mordido por un perro, por lo que los trabajadores de la sociedad humanitaria de la península. Le pusieron a la tortuga de tres patas un conjunto de ruedas de juguete. Desde ahí, Tonka volvió a ser móvil, lentamente, por supuesto. Y luego, en el próximo par de días, cuando su foto apareció en el periódico de la mañana, fue adoptada casi de inmediato.

### Motala, el elefante.



Motala el elefante pisó una mina terrestre cerca de la frontera entre Tailandia y Birmania en 1999. Los veterinarios fueron capaces de reparar su pata delantera, pero se quedó mucho más corto que los otros. Motala comenzó a usar una prótesis en el 2005. La prótesis es una bolsa llena de virutas de madera. Ella aceptó y sigue utilizando el mismo tipo de la pierna protésica.



FUNDACIÓN **MAPFRE**

# **PARTICIPACION**

## **CUADERNO DE BITACORA** por Mariano Ayala

Esta tarde paseando por el parque, vi un cartel en que una foca jugaba con una pelota y recordé aquel viaje tan entretenido que hicimos por la costa este de África y que ya os he contado nuestra escala en el puerto de Tan-Tan y que nos quedamos en que habíamos guardado todos los pescados que pescamos en nuestra escala en Nouahdibhou en Mauritania.



Pues resulta que después de Mauritania fuimos con las sardinas de Tan-Tan para Abidjan, en Costa de Marfil, donde, por cierto, tengo muchas cosas que contar, en donde las descargamos, pasando muchos días allí descargándolas y, claro, hacían falta “cacharros” para poder salir a tierra después del curro, así que le di un uso estupendo a todos aquellos pescados que mande guardar en los frigoríficos. La venta de pescado.

Fue una idea genial, y no es porque se me ocurriera a mí, ya que gracias a la venta, poco a poco, de aquel pescado, estuvimos viviendo, el jefe de máquinas y yo, estupendamente, porque, aunque no era un sitio caro, las copas y los taxis para ir al Plateau, que es el centro de esa maravillosa ciudad, nos salían por una pasta. Así que no tuvimos que pedir dinero al consignatario, puesto que éramos autosuficientes con esa venta. Recuerdo que llevaba tres relojes Casio, de esos que tienen calculadora también, que me habían costado en Canarias unas 200 pesetas y se los vendí a aquellos paisanos por el triple, ya que se les antojaba todo lo que llevábamos nosotros y, el que podía, te compraban todo lo que les enseñases.

Pero volvamos a la historia de la foca, que me estoy liando y de Abidjan ya contare más cosas en otro capítulo. Lo cierto es que con las sardinas descargadas en Abidjan, me paso algo parecido a lo de los pescaditos de Mauritania y es que les dije a los marineros que, cuando terminasen de descargar las sardinas y fuesen a la bodega a barrer y limpiarlas, me guardasen todas las “barreduras”, o sea todos los restos de sardinas y que las metiesen en los frigoríficos de las bodegas. Por supuesto que, como es costumbre en estos casos, todos me miraron con extrañeza.

La verdad es que fue una casualidad, el hecho de que saliésemos de Abidjan, hacia el sur, ya que, como siempre, no sabíamos cuál era nuestro próximo destino, pero cuál fue mi sorpresa cuando nos dijeron que pusiéramos proa a Walvis Bay, en Namibia, aunque era un puerto de la Republica de Sudáfrica.

No recuerdo exactamente lo que íbamos a hacer allí, pero tampoco importa, el caso es que comenzamos nuestro viaje y mira por donde, fue pasar el Golfo de Guinea y estando ya a la altura del Congo y Angola, veo en la superficie del mar, que estaba como un plato,

una figura con una postura de estar tomando el Sol. Lo primero fue sorprenderme, pero enseguida cogí los prismáticos y vi que era un Lobo Marino, que estaba tan ancho allí flotando.

Como os podéis imaginar, yo no había visto un lobo marino, ni en los documentales de la 2, así que les dije a todos, que tampoco sabían lo que era eso, que era una foca, aunque me parecía muy extraño que hubiese una foca, estando, como estábamos, pasando el Ecuador. Como este barco era más bien bajito, le dije al marinero de guardia que subiese al puente de mando alguna de las bolsas de sardinas que teníamos guardadas en las bodegas y así lo hizo.



Supongo que, como yo, habréis visto alguna vez a los pesqueros llenos de gaviotas encima llegando a puerto, bueno pues esto era igual, pero en vez de gaviotas teníamos nadando detrás de nosotros a todos los lobos marinos que andaban por allí. Fue una risa, ya que solo le tiramos una bolsita de sardinas, pero cuando llegamos a Walvis Bay, donde estuvimos fondeados, o sea anclados, más de tres días, los lobos marinos, hasta se nos subían por la cubierta buscando su ración de sardinas.

Uno de los deportes favoritos esos días era atarle una cuerditita a una sardina y cuando venía el lobito a cogerla, tirábamos de la cuerditita y no podía cogerla. Una faena, pero después se la dábamos. Esto siguió así, incluso cuando ya estábamos atracados al muelle, ya que esta gente estaba muy acostumbrada a que los lobos estuviesen por allí, así que la diversión siguió en el puerto. Todavía me río cuando veo las imágenes de la película que hice allí.

Además de esta historia de los lobos marinos, este viaje me gusto especialmente porque, por fin, había pasado el Ecuador muchos grados al Sur y no como cuando lo pase yendo a Somalia. Así que estaba en el hemisferio Sur y podía observar una cantidad de estrellas que nunca había visto, entre ellas la famosa “Cruz del Sur”, que es la constelación que indica el Polo Sur, lo mismo que en el Polo Norte, lo indica la Estrella Polar

Esta gente, en aquella época, seguían con el Apartheid y allí nosotros teníamos que ir por un lado de la calle y los negros por la otra. Un día, que nos habíamos equivocado, y fuimos por la acera de los negros, se me ocurrió hacerle una gracia a una niña que iba con su madre y del susto que se pegó se echó a llorar, no os cuento la cara que puso la madre.

Además existían los tres barrios, el blanco para blancos, el negro para negros y el rojo, que era para los de raza hindú, pero eso.....ya es otra historia.



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**



**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](mailto:info@centroortopedicotecnico.com)

C/JaimeIII 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](mailto:info@centroortopedicotecnico.com)

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