Nº12 diciembre de 2020

ROMPIENDO BARRERAS

ACODA DIGITAL

Asociación Cordobesa de Ataxias

Preparados/as
para empezar el
2021

“Dejando atrás un año atípico”

En marzo nuestra vida cambió y ha marcado todo el año 2020, quedando tatuada la palabra “COVID-19”.

No nos ha quedado otra que hacernos a la idea de que el mundo ahora es diferente (las cuarentenas, el miedo, las clases online, las plataformas, el caos del gobierno, el toque de queda …)

Y como es natural, **los colectivos de personas con discapacidad, se han visto envueltos en una situación más desfavorecida.**

El avance de la pandemia, va cambiando de escenario, y la Asociación, a la misma velocidad asombrosa en la que se propaga este virus, ha ido adaptándose a las nuevas necesidades, con el fin de amortiguar los déficits sociales provocados por el COVID-19, y continuar con la lucha de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de Ataxias de Córdoba y provincia, a través de programas y proyectos sociales específicos.

Sin duda este año ha dejado huella, pero nuestras pisadas seguirán con más fuerza en el nuevo año que comienza, para el que deseamos el fin de la pandemia, así como un mayor apoyo hacia la Asociación, por parte de la Administración, para poder continuar con nuestra labor de atención a las personas con Ataxias y a sus familias, a las cuales, solo nos quedan palabras de admiración, por haber lidiado de la manera que lo han hecho, con este difícil año.

Ahora sí, hablaremos de este número de la revista digital, en el que, gracias a nuestros/as colaboradores/as, tratamos temas tan importantes como: vacunas, régimen de visitas en tiempo de coronavirus, el método Pilates y un breve recorrido sobre la situación de las personas empleadas del hogar.

¡Bienvenidos/as amigos/as a nuestra publicación n º 12!

Carolina Fernández
Dirección, coordinación y diseño

Nuestras secciones

ASPECTOS MÉDICOS
Rafael Moreno López

ASPECTOS JURÍDICOS
Patricia Serrano Ramírez

TERAPIA OCUPACIONAL
Nuria Santos Sabariego

ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL
Ana María Romero

LA VOZ DE LA ATAXIA
Toñi Yeste Díaz

NOTICIAS
Carolina Fernández Párraga

ASPECTOS MÉDICOS 05

Vacunas (1ª parte)

Rafael Moreno López

Médico

ASPECTOS JURÍDICOS 07

Régimen de visitas en tiempo de coronavirus

Patricia Serrano Ramírez

Abogada

TERAPIA OCUPACIONAL 09

Vamos a hacer lo que importa

Nuria Santos Sabariego

Terapeuta Ocupacional

ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL 11

El Método Pilates

Ana María Romero Moreno

Instructora de Pilates

LA VOZ DE LA ATAXIA 13

De “criada” a empleada de hogar

Antonia Yeste Díaz

Graduado Social

ASOCIACIÓN 15

Noticias

Carolina Fernández Párraga

Trabajadora Social

RAFAEL MORENO LÓPEZ

MÉDICO

VACUNAS (1 ª parte)

Una **vacuna** es una **preparación** (medicamento) **destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos.** Normalmente una vacuna contiene un agente que se asemeja al microorganismo causante de la enfermedad y a menudo se hace a partir de formas debilitadas o muertas del virus, microbio, sus toxinas o alguna de sus proteínas.

El agente estimula al sistema inmunológico del cuerpo a reconocer al agente como una amenaza, destruirla y guardar un registro del mismo, de modo que el sistema inmune de la persona vacunada pueda reconocer y destruir más fácilmente cualquiera de estos microorganismos que encuentre más adelante.

Las vacunas **se usan con carácter preventivo**, es decir, para prevenir o aminorar los efectos de una futura infección por algún patógeno (elemento que causa la enfermedad).

La administración de una vacuna se llama vacunación y es el método más eficaz de prevenir las enfermedades infecciosas. La inmunidad generalizada debido a la vacunación es en gran parte responsable de la erradicación mundial de enfermedades como la viruela y la aminoración de enfermedades como la polionielitis, el sarampión y el tétanos en la mayor parte del mundo.

ORIGEN

Los términos *vacuna* y *vacunación* derivan de "viruela de la vaca o bovina". Término acuñado por Edward Jenner que ya lo utilizó en 1798 al describir el efecto protector de la viruela bovina contra la viruela humana. Es el «padre de la inmunología moderna».

Pero los primeros indicios de la práctica de la inoculación con viruela se registran en China durante el siglo X, aunque la primera práctica documentada se remonta al siglo XV. Esta práctica consistía en la insuflación nasal de un polvo constituido por fragmentos de pústulas secas molidas, a fin de lograr la inmunización de pacientes que sufrían tipos leves de viruela. Luego en 1718 se informó de que los turcos tenían la costumbre de inocularse con pus tomado de la viruela vacuna.

La segunda generación de vacunas fue introducida en la década de 1880 por Pasteur, quien desarrolló vacunas para el cólera aviar y el antrax. Pasteur introdujo los términos de vacuna y vacunación, rindiendo homenaje a E. Jenner, su ilustre predecesor, pionero en esta práctica.

Hacia fines del siglo XIX, el desarrollo y la adopción de vacunas, se consideraron motivo de orgullo nacional y se aprobaron varias leyes de vacunación obligatoria.

Durante el siglo XX se introdujeron varias vacunas de forma exitosa, incluyendo aquellas contra la difteria, sarampión, parotiditis (paperas) y rubeola.

CÓMO SON LAS VACUNAS

Las vacunas pueden estar compuestas de bacteria o virus que han sido criados con tal fin, ya sea atenuándolos o inactivándolos. También pueden crearse a partir de las toxinas que producen esas bacterias o virus, o con partes de ellos, que sirven para que el cuerpo las identifique sin causarle daño. Existen cuatro tipos de vacunas principales:

Vivas atenuadas: pierden o atenúan sus propiedades patógenas. Suelen provocar una respuesta inmunológica más duradera. Esto se debe a que el microorganismo, aunque está debilitado, no se encuentra inactivado del todo y crea una ligera infección que es combatida de forma natural por el sistema inmune. El inconveniente es que al tener el agente patógeno vivo, puede provocar la enfermedad en personas inmunodeprimidas o con problemas de salud graves. Entre las vacunas de este tipo se encuentran las de la fiebre amarilla, el sarampión, la rubeola, las paperas o la varicela.

Inactivadas: Son microorganismos dañinos que han sido tratados con productos químicos o calor, causando la muerte del patógeno, pero manteniendo su estructura. Este tipo de vacunas activa el sistema inmune, pero el agente dañino no ataca a la persona y es incapaz de reproducirse, ya que se encuentra inactivo. Esto genera menos efectos secundarios causados por el agente patógeno. La inmunidad generada de esta forma es de menor intensidad y suele durar menos tiempo, por lo que este tipo de vacuna suele requerir más dosis (dosis de refuerzo). Ejemplos de este tipo son las vacunas de la gripe (algunas), rabia o la hepatitis A.

Toxoides: son componentes tóxicos inactivados procedentes de microorganismos, en los casos en los que esos componentes son los que provocan la enfermedad, en lugar del propio microorganismo. En este grupo se pueden encontrar el tétanos y la difteria.

Otras: Subunidades, recombinantes, polisacáridas y combinadas: utilizan partes específicas del germen, como una proteína, polisacáridos o cápsula (carcasa que rodea al germen). Dado que las vacunas solo utilizan partes específicas del germen, ofrecen una respuesta inmunitaria muy fuerte dirigida a partes claves del germen. También se pueden utilizar en prácticamente cualquier persona que las necesite, incluso en personas con sistemas inmunitarios debilitados o problemas de salud. Entre las vacunas de este tipo están las de *Haemophilus influenzae* del tipo B (provoca infecciones respiratorias, desde un resfriado a una neumonía), hepatitis B o el virus de papiloma humano.

Actualmente se están desarrollando y probando nuevos tipos de vacunas:

Vector recombinante: combinando la fisiología de un microorganismo dado y el ADN o RNA de otro distinto, la inmunidad puede ser creada contra enfermedades que tengan complicados procesos de infección. Los esfuerzos para crear vacunas contra las enfermedades infecciosas, así como inmunoterapias para el cáncer, enfermedades autoinmunes y alergias han utilizado una variedad de sistemas de expresión heteróloga, incluyendo vectores virales y bacterianos, así como construcciones recombinantes de ADN y ARN.

Vacuna de ADN: vacuna de desarrollo reciente, creada a partir del ADN de un agente infeccioso. Funciona al insertar ADN de bacterias o virus dentro de células humanas o animales. Algunas células del sistema inmunitario reconocen la proteína surgida del ADN extraño y atacan tanto a la propia proteína como a las células afectadas.

PATRICIA SERRANO RAMIREZ

ABOGADA

RÉGIMEN DE VISITAS EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

Han pasado ya ocho meses desde que se publicara el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declaró el estado de alarma para la gestión de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y aún nos siguen llegando consultas al Despacho sobre **cómo gestionar el régimen de visitas de los/as progenitores/as para con los/as hijos/as en casos de confinamiento y/o aislamiento de alguna de las partes.**

Dado que se trata de un tema de reciente actualidad, de carácter extraordinario y sin precedentes**, no existe doctrina judicial al respecto sobre cómo se debe proceder** ante las situaciones tan diversas que pueden producirse.

No obstante, en este sentido, el Consejo General del Poder Judicial, en sesión ordinaria celebrada el 20 de marzo de 2020, estableció que correspondería al juez decidir en cada caso sobre la modificación del régimen de visitas y estancias acordado en los procedimientos de familia. Posteriormente, fueron varias las Asociaciones de Jueces de distintas localidades las que se pronunciaron sobre la forma de proceder, estableciendo que siempre debían prevalecer criterios de protección de la salud del menor en particular y de la sociedad en su conjunto en general, así como criterios de lógica, sentido común y responsabilidad.

Así pues, y sin perjuicio de que el cumplimiento del régimen de visitas paternofiliales establecido por Sentencia podía encuadrarse dentro del apartado h del artículo 7 del Real Decreto 463/2020 por las que, pese a la limitación de la libertad de circulación de las personas podían circular por las vías de uso público para la realización de *"cualquier otra actividad de análoga naturaleza"*, una parte mayoritaria de la doctrina se mostró favorable a que se suspendieran las visitas establecidas en días y fines de semana alternos y se modificaran por estancias más o menos continuadas con cada uno de los progenitores para evitar que el menor saliera y cambiara de domicilio constantemente con el riesgo que ello entrañaba, compensando de esta forma los días "perdidos".

Sin embargo, pasado el tiempo de confinamiento domiciliario estricto, lo cierto es que continuamos en situación de estado de alarma, confinamientos perimetrales y toques de queda que pueden dificultar el cumplimiento del régimen de visitas establecido, máxime si nos encontramos con algún caso en la familia de obligación de confinamiento por positivo en COVID-19 o de aislamiento por contacto estrecho con algún positivo.

En este sentido**, siguiendo criterios de sentido común, lógica y responsabilidad, y buscando siempre la seguridad y la salud de los/as menores en primer lugar y del resto de la familia y la población en general, podemos encontrarnos con los siguientes supuestos**:

1. **Familia sana residente en distinto municipio con confinamiento perimetral:** en estos supuestos, y pese a que el municipio de residencia de alguna de las partes se encuentre en situación de confinamiento perimetral, entendemos que el cumplimiento del régimen de visitas supone uno de los motivos excepcionales por los que podría producirse el desplazamiento. No obstante, siguiendo los criterios expuestos, y ante la situación tan excepcional en la que nos encontramos, sería conveniente en aras a evitar constantes desplazamientos de las partes, la suspensión de las visitas entre semana y el mantenimiento de las visitas en fines de semana.
2. **Progenitor/a custodio positivo:** desde el momento en que el/la progenitor/a custodio -con quien en ese momento se encuentre el/la menor- se encuentre a la espera de la realización de una PCR o similar por sospecha de contagio por COVID-19 u obtenga un resultado positivo, deberá aislarse en su domicilio, debiendo permanecer allí hasta su total recuperación, resultado negativo o confirmación de que ya no es contagioso. En este supuesto, si el/la progenitor/a diera positivo, el/la menor se consideraría contacto estrecho de su progenitor/a, por lo que independientemente del resultado de la PCR del menor, éste habría de mantenerse aislado en su domicilio durante un mínimo de diez días, suspendiendo, por tanto, el régimen de visitas que tuviera establecido.

3. **Progenitor/a no custodio positivo:** al igual que en el caso anterior, el/la progenitor/a no custodio deberá aislarse, no pudiendo cumplir con el régimen de visitas que se hubiera establecido.

En todos estos casos, una vez **finalizada la situación excepcional de confinamientos perimetrales, confinamientos domiciliarios o aislamientos, previo acuerdo entre las partes, podrán compensarse los días "perdidos" al progenitor/a que no haya podido disfrutar de la compañía del/de la menor de la forma que las partes estimen más conveniente, siempre y cuando no se perjudique al/a la menor.**

Asimismo, **se podría cuestionar** si cabe plantear una **compensación económica** entre las partes en supuestos en los que exista una gran alteración del régimen de visitas, ya que, podrían suceder **dos situaciones distintas:**

1. **Que el/la progenitor no custodio, obligado al pago de la pensión de alimentos, sea quien se hace cargo del/de la menor durante el aislamiento del/de la progenitor/a custodio porque cuando se produce la obligación de aislamiento el menor se encuentra con el/la progenitor/a no custodio**. En este caso, y dependiendo del tiempo que dure la guarda del menor, el progenitor no custodio podría abonar una pensión de alimentos para cubrir unos gastos que realmente ha soportado él mismo, por lo que lo más justo sería la devolución de la pensión de alimentos a la persona que ha soportado los gastos del menor.

2. **Que el/la progenitor custodio, sea quien se hace cargo del/de la menor durante más tiempo del que le correspondía.** En este caso, dependiendo de los días de más que se hubiera ocupado del /de la menor, se podrían compensar por el/la progenitor/a no custodio mediante un ingreso extra.

No obstante, y al igual que en el caso de la compensación de días, se trata de cuestiones que deberían resolverse mediante acuerdo entre las partes. De lo contrario, siempre se podría plantear el problema judicialmente y ser el Juez quien resuelva la cuestión.

No obstante, desde nuestro punto de vista, cualquier decisión que se adopte al respecto ha de ser tomada con base en criterios de lógica, responsabilidad y sentido común, primando el bienestar y la salud de los/as menores en primer lugar, y la de sus familiares y de la población en general y respetando, siempre, la normativa establecida por el Estado y las Comunidades Autónomas y cumpliendo con las directrices y recomendaciones emanadas de los servicios de salud.

NURIA SANTOS SABARIEGO

TERAPEUTA OCUPACIONAL

VAMOS A HACER LO QUE IMPORTA

En estos momentos en los que la crisis del coronavirus afecta a nuestros hábitos, a nuestra rutina y a nuestras relaciones sociales y familiares, es posible sentir ansiedad y preocupación por nuestro estado de salud.

Estos meses hemos sufrido el cierre de centros de estancia diurna, se han suprimido rehabilitaciones a domicilio y también, nos hemos resguardado todo lo posible para evitar el contagio

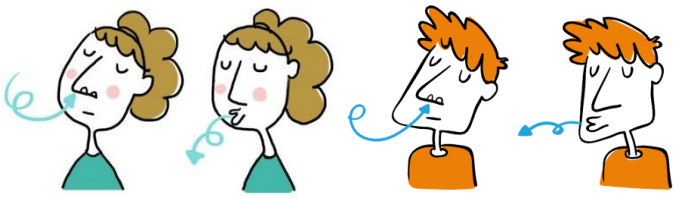
La ansiedad es un mecanismo de defensa necesario. Pero cuando afecta a nuestra calidad de vida, es momento de actuar para controlarla.

Y la mejor forma es **HACER LO QUE IMPORTA; mantenernos activos/as, relajados/as y entretenidos/as**. Unos pocos minutos al día son suficientes para **practicar ejercicios que nos ayuden a conservar nuestro estado de salud general y bienestar físico.**

Las actividades están destinadas a cualquier persona que experimente estrés, dondequiera que viva y sean cuales sean sus circunstancias. No me vale un "NO PUEDO" por respuesta. **Centremos nuestra mente en lo importante, "UNO/A MISMO/A".**

I. RESPIRACIÓN PROFUNDA

1. Puede practicarse en distintas posiciones, aunque la más recomendable es tumbado.
2. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho (esternón).
3. Coge aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen. El pecho se moverá levemente.
4. Despegue los labios (leve sonrisa) y saque el aire por la boca haciendo un ruido suave y relajante. Con esto, su boca y su lengua se relajarán. Siga haciendo respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen.
5. Continúe unos 10-15 minutos de respiración profunda, centrándose en el movimiento del abdomen y el sonido de la propias inhalación y exhalación.



II. EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN DE LA CARA Y EL CUELLO.

1. Tensar la frente levantando las cejas, dejar que las cejas caigan.
2. Tensar la frente frunciendo el entrecejo, dejar que las cejas caigan
3. Apretar fuertemente los párpados, permitir que el párpado superior caiga suavemente sobre el inferior.
4. Girar los globos oculares, sin abrir los párpados, hacia la derecha (pausa), la izquierda (pausa), arriba (pausa), abajo. Dejar que los globos oculares reposen cayendo levemente hacia abajo.

4. Tensar las mejillas estirando hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios (sonrisa muy forzada), volver los labios a su posición de reposo.
5. Juntar los labios y, apretados fuertemente dirigirlos hacia fuera (morritos), relajar los labios, posición de reposo.

6. Juntar los labios y apretados fuertemente dirigirlos hacia dentro, dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
7. Presionar con la lengua el paladar superior, descansar la lengua.
8. Apretar fuertemente la mandíbula, aflojar hasta que los labios queden separados.
9. Inclinar la cabeza hacia la derecha haciendo que la oreja se acerque al hombro, volver la cabeza a la posición de reposo.
10. Ladear la cabeza hacia la izquierda haciendo que la oreja se acerque al hombro, volver a su posición.
11. Reclinar la cabeza hacia atrás haciendo que la nuca se aproxime a la espalda, posición neutral.
12. Doblar la cabeza hacia adelante haciendo que a barbilla se apoye en el pecho, volver la cabeza a la posición de reposo.

III. EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN DE LOS BRAZOS.

1. Apretar fuertemente los puños, abrir las manos.
2. Doblar las manos por las muñecas echando hacia atrás los puños, volver a la posición inicial.
3. Reclinar ambas manos por las muñecas echando hacia abajo el puño, volver a neutral.
4. Tensar los antebrazos, estirando las palmas de las manos y doblándolas hacia arriba como si quisiéramos tocar los hombros, identificando la tensión en la zona superior aflojar los antebrazos.
5. Extender los antebrazos, estirando las manos y doblándolas hacia abajo, identificando la tensión en la zona inferior, distender los antebrazos.
6. Doblar los brazos por los codos tensando los músculos del bíceps, aflojar los brazos.
7. Brazos flexionados los por los codos, tratar de hacer fuerza para bajar los brazos, a fin de que se tense los tríceps, volver a la posición de reposo.
8. Estirar hacia adelante y arriba los brazos extendidos para tensar ambos hombros, relajar los brazos para que reposen.

Espero que os resulten atractivos y funcionales los ejercicios de esta rutina. Con paciencia y constancia obtendréis resultados en el estado de salud; como disminuir el estrés, el dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor torácico, disminuir los niveles de colesterol y glucemia, prevenir el insomnio y controlar las pulsaciones cardiacas.

ANA MARÍA ROMERO MONTERO

INSTRUCTORA DE PILATES

LA ATAXIA Y EL MÉTODO PILATES

Me considero una persona que frente a cualquier situación difícil opta más por encontrar la solución que por quedarse anclada en el "problema". Resignarse o quejarse no conduce a nada.

Mi mayor lema, que repito diariamente a mis hijos es: **"A problemas.... SOLUCIONES".** Esta actitud se fortaleció cuando conocí la sorprendente historia de Joseph Pilates.

Pilates dedicó su vida a estudiar e integrar disciplinas para articular un método de entrenamiento físico y mental al que llamó *Contrología*. En sus propias palabras, "Uno de los principales objetivos de la *Contrología* es lograr el dominio de la mente sobre el control total del cuerpo" (Pilates, *Return to Life*). En un principio creó este método para curarse a él mismo. Joseph fue un niño flaco y enfermizo. Padeció asma, raquitismo y fiebre reumática, por lo que desarrolló una musculatura débil que derivó en alteraciones posturales y en anquilosis articular (disminución o imposibilidad de movimiento). Al comprobar su eficacia lo utilizó para ayudar a los demás, transmitió sus conocimientos a otros. Además de ser una persona exhaustiva y metódica en sus estudios, también estaba muy comprometido con el bien social.

El Método Pilates se adapta a todo tipo de personas, ya sean personas sanas o con algún tipo de patología. Todos los que lo prueban se sorprenden al obtener resultados concretos con muy pocas sesiones. En la práctica de la *Contrología* no se trata meramente de hacer una tabla de ejercicios corporales. La mente debe entrar en juego para integrar el aprendizaje de una secuencia de movimientos correctos y sanadores. La respiración cumple un papel fundamental.

Los **seis principios esenciales del Método Pilates son control, concentración, fluidez, precisión, respiración y centro.** Integrarlos a todos requiere de algún tiempo, pero una vez lo consigues tu manera de posicionarte ante la vida cambia radicalmente. El trabajo en sinergia que realizan el multífidos, el transverso y el suelo pélvico, junto a la readaptación postural y la respiración, activan toda nuestra musculatura profunda, el *power house*. Este centro físico es fundamental para transmitir la congruencia entre la parte inferior y la parte superior de nuestro cuerpo. Aprender la mecánica de nuestro cuerpo a través del autoconocimiento es fundamental para identificar nuestras limitaciones y trabajar para vencerlas y avanzar.

Mi primer contacto con el Método Pilates fue por recomendación profesional. En una época complicada de mi vida cuando el estrés y el caos se habían apoderado de mi, Pilates llegó para cambiar mi vida. Por eso ahora me dedico a promoverlo, porque sé lo mucho que puedo ayudar a otras personas.

Hace unos días he conocido a un hombre casi igual de sorprendente que el creador del método Pilates. Es una persona diagnosticada de ataxia, una enfermedad crónica. La palabra ataxia proviene del antiguo griego y significa etimológicamente "sin orden". En las personas que padecen esta condición el desorden principal se encuentra en la coordinación de movimientos.

Esta persona se dedica a crear y adaptar artilugios como sillas adaptadas o bastones con ruedas, lo que hace más llevadero su día a día. **Su saber estar ante la vida es su fuente de energía** y no es casual que la enfermedad no sea tan severa a su edad. Su mente es como la de un niño que está dispuesto a aprender, a descubrir, a reír, en definitiva, a vivir lo más plenamente posible. Tampoco es casual que la vida me lo ponga en mi camino ya que me queda mucho por aprender y **él también está siendo mi maestro**. Mi función es acercarle al Método Pilates, que parece estar hecho a la medida de su condición y lo que necesita para vivir con ella, lo mejor posible.

Su recuperación se puede manifestar en cuatro áreas fundamentales:

- **La coordinación**
- **La *propiocepción***
- **La flexibilidad**
- **La fuerza**

El desarrollo e integración de las cuatro puede mejorar sensiblemente la calidad de vida de una persona con Ataxia y ralentizar la degeneración neuronal propia de esta enfermedad.

Quiero expresar mi agradecimiento a esta admirable persona.

Hacen falta muchas personas en este mundo como tu Rafael.

Solo puedo decirte GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

Y entonces ¿por qué el Método Pilates?

Porque:

- ✓ Es un ejercicio de auto-conocimiento y un reencuentro con tu yo esencial
- ✓ Es una forma de reeducar hacia patrones de conducta constructivos
- ✓ Es una manera amable de enseñar a cualquier persona a moverse con fluidez
- ✓ Es una guía poderosa de integración entre el cuerpo y la mente
- ✓ Es una invitación a zambullirnos en el momento presente
- ✓ Es una lupa para definir las propias limitaciones
- ✓ Es una vía para tomar consciencia de nuestra respiración vital
- ✓ Es un camino hacia la energía y el optimismo
- ✓ Es una forma de conocer nuestras profundidades, desde dentro hacia fuera.

Ana María Romero Montero.
Instructora de Pilates.
Escuela Internacional Polestar Pilates

TOÑI YESTE DÍAZ

GRADUADO SOCIAL Y SOCIA DE ACODA

DE CRIADA A EMPLEADA DE HOGAR

Mucho ha llovido desde la situación laboral de la criada en Andalucía, si prestamos interés por conocer su recorrido histórico, **hasta situarnos en lo que se llama ahora empleada del hogar.**

Antes de la Guerra Civil, estas mujeres comenzaron a sindicarse en UGT y CNT**, sembrando las primeras semillas hacia la profesionalización**; gracias a constantes «movilizaciones, huelgas y paros» que se llevaron a cabo especialmente en Andalucía y Aragón. Y tampoco era de extrañar, dado que más de la mitad de las mujeres de la población activa femenina de la época, se dedicaba al servicio doméstico. Parecía, entonces, que se avanzaba de forma decisiva hacia la equiparación salarial y la igualdad de derechos, pero se quedó más cerca de la fantasía que de una realidad.

Si nos situamos en el año 1940, terminada ya la guerra, podemos encontrar que el Gobierno Civil había emitido unas normas de obligado cumplimiento para tratar de dignificar el trabajo de las sirvientas, estableciendo un salario mínimo de treinta pesetas mensuales.

Como ejemplo de este entorno, podemos mencionar a la localidad de Almería que comienza aproximadamente desde 1908, haciendo una parada en 1943. La escuela funcionaba a pleno rendimiento, con trescientas cincuenta externas, treinta internas para colocaciones y ochenta pertenecientes al Patronato de Redención de Penas. Estas niñas no habían cometido ningún delito, sino que en su mayoría eran hijas de reclusos a las que la iglesia las abría sus centros para evitar que se convirtieran en "ovejas descarriadas".

Por el Servicio Doméstico, como se le conocía también al colegio, pasaron generaciones de muchachas que querían prepararse para poder trabajar. Aprendían a llevar una casa, a "hacerse mujeres", como se decía antes, y a estar bien con Dios.
Las familias que necesitaban una criada, iban allí a entrevistarse con las monjas y ellas le recomendaban la chica que mejor se podía adaptar a sus necesidades. "Queremos una que sea apañada en la cocina", decían, y las religiosas le buscaban la idónea entre su amplia oferta.

También fue un lugar de reinserción, recogiendo de la calle a huérfanas y a niñas hijas de prostitutas para darles una formación cultural, laboral y espiritual. Porque la religión siempre fue la principal razón de ser del centro. Todos los años, por Cuaresma, allí se organizaban los ejercicios espirituales y en abril, el obligado triduo en honor de Santa Rita, patrona de las sirvientas.

Con la segunda fase del franquismo, comienza a extenderse en el ideario femenino una nueva forma de concebir el empleo de hogar. Las chicas «comienzan en el servicio doméstico no tanto por pobreza o por hambre, sino como una forma de mejorar sus expectativas de juventud».

La Transición trajo consigo dos corrientes fundamentales: el fin de la «cultura de la explotación laboral» y la adhesión al feminismo como pieza integradora de la lucha de las empleadas de hogar. Las mujeres se «sindican» de nuevo gracias a la aparición de colectivos como las JOC. Aún con una cultura paternalista marcada a fuego, a las «sirvientas» se las pasó a llamar «trabajadoras de hogar» en una especie de concesión para acercarlas, al menos en la teoría, al mundo obrero.

Ya entrados los 2000, la lucha de las empleadas de hogar más que progresar **se inserta dentro un permanente «fracaso social». L**os «derechos» de estas trabajadoras aparecen recogidos en un régimen de cotización ajeno al general que las somete a fuertes desigualdades respecto al resto de sectores, como no tener derecho a una prestación por desempleo; no contar con indemnizaciones o preavisos de despido; o la negación del derecho a una jubilación digna por no contar con la posibilidad de una cotización real.

Este 2020 las empleadas de hogar, siguen en pie de guerra porque se les reconozcan los derechos básicos como un sector laboral más. Como, por ejemplo, obtener un subsidio por desempleo al finalizar un contrato laboral, por otro lado se consiguió una subida del salario.

Muy a pesar de todo ello, seguimos viendo que algunas cosas no se cumplen con lo que sus condiciones laborales quedan totalmente desprotegidas y muy a pesar de ello, la empleada de hogar, en vez de avanzar rápido, lo hace de manera más lenta.

¿Llegaremos algún día a ver que las "amas de casa" también se beneficien de su trabajo?... pero esto es otra historia.

Noticias

MANTENIMIENTO DE LA SEDE DE ACODA 2020

Un año más, la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación colabora con la Asociación Cordobesa de Ataxias en el proyecto "Mantenimiento de la Sede de ACODA 2020", para que el sostenimiento de la actividad ordinaria de la Asociación y la gestión administrativa de la misma, se realice de una manera constante y profesional, con el fin de facilitar la integración social de las personas con discapacidad afectadas de Ataxias de la provincia de Córdoba, así como, para la obtención de una serie de materiales que contribuyan a su mantenimiento.

ORGANIZA

Asociación Cordobesa de Ataxias

CON LA COLABORACIÓN DE

IGUALDAD POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Contacta con nosotros/as:

957 002 042

acoda@fepamic.org
C/ María Montessori s/n
14011 Córdoba
Facebook: AtaxiasCordoba
Web: Ataxiasandalucia.org

MANTENIMIENTO DE LA SEDE DE ACODA 2020

ASOCIACIÓN CORDOBESA DE ATAXIAS

El **"Mantenimiento de la sede de ACODA 2020"** apoya al sostenimiento de la Asociación Cordobesa de Ataxias, a través de la continuidad de sus actividades, servicios y organización y gestión de la Asociación.

Para ello, contamos con el apoyo de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación, gracias a la cual, durante el ejercicio 2020, desarrollamos tareas y funciones como:

- **Reconfiguración de la Asociación frente al COVID.19 y readaptación de los servicios que desde esta se ofrecen al colectivo de personas afectadas por Ataxias y sus familias**
- **Apoyo en el avance digital de ACODA**
- **Actividades de organización, actualización, registros y gestión de la entidad**
- **Divulgación de actividades**
- **Coordinación con diferentes instituciones**
- **Información, recepción y atención directa al colectivo**
- ...

En definitiva, el Mantenimiento de la Sede de ACODA, hace que las personas con Ataxias y sus familias, cuenten con un referente sobre la Ataxia, un punto de apoyo y una atención profesionalizada y especializada.

ACODA, es la **única Asociación que trabaja** en Córdoba **por, para y con las personas con Ataxias**, reinventándose día a día, para poder otorgar atención y asesoramiento a las personas afectadas de Ataxias de Córdoba y provincia, **proporcionando el primer apoyo** a la persona diagnosticada y a su familia, llevando a cabo un **asesoramiento específico, compartiendo información** de forma adecuada y comprensible; constituyendo un **cauce positivo de relación entre las personas afectadas y los/as familiares**; asesorando y **proporcionando estrategias** adecuadas **para hacer frente a la enfermedad** desde una forma activa y una actitud positiva; **fomentando el contacto** entre afectados/as creando así una **red social**.

ATENCIÓN INTEGRAL EN LA ATAXIA

Desde el 1 de noviembre de 2020 y hasta el 28 de febrero de 2021, en ACODA (Asociación Cordobesa de Ataxias) estaremos desarrollando el Programa "Atención Integral en la Ataxia", en colaboración con la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía; dirigido a las personas afectadas de Ataxias y a sus familiares, residentes en Córdoba capital y provincia.

Consiste en un abordaje profesional especializado, mediante una serie de actuaciones en distintos ámbitos:

a) Atención social, gestión de ayudas y subvenciones, recursos e información, y canalización de las demandas.
b) Atención y apoyo formativo e informativo a las familias cuidadoras
c) Fomento de la autonomía personal y autodeterminación
d) Promoción de la Igualdad de Género

ACODA

Formada por personas afectadas de Ataxias, sus familiares así como por aquellas personas que desean cobaborar por esta causa.

La Asociación Cordobesa de Ataxias, de ámbito provincial, tiene como función principal representar y defender los derechos de dicho colectivo, centando su labor en la atención global e integral de la problemática específica que les rodea, promoción de la salud y de la autonomía personal e integración a todos los niveles (educativo, laboral, social, sanitario)

ORGANIZA

Asociación Cordobesa de Ataxias

CON LA COLABORACIÓN DE

IGUALDAD POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Contacta con nosotros/as:

957 002 042

acoda@fepamic.org

C/ María Montessori s/n
14011 Córdoba
Facebook: AtaxiasCordoba
Ataxiasandalucia.org

ATENCIÓN INTEGRAL EN LA ATAXIA

ASOCIACIÓN CORDOBESA DE ATAXIAS

"ATENCIÓN SOCIAL EN LA ATAXIA"

Desde el 1 de noviembre de 2020 hasta el 28 de febrero de 2021, ponemos en marcha un programa de atención especializada para las personas afectadas de Ataxias y sus familias, residentes en Córdoba capital y provincia, basado en un modelo de calidad de vida y abordando a la persona de manera integral, desde el reconocimiento de los derechos humanos, la autonomía, integración y sus capacidades.

Se llevará a cabo mediante una serie de actuaciones en distintos ámbitos:

1. Atención social, gestión de ayudas y subvenciones, recursos e información y canalización de demandas

⇒ Orientación y asesoramiento social personalizado
⇒ Apoyo en la solicitud y gestión de ayudas
⇒ Información de interés en materias específicas
⇒ Derivación a otros servicios y agentes sociales

2. Atención y apoyo formativo e informativo a las familias cuidadoras

⇒ Atención directa, individualizada y personalizada a las familias.
⇒ Asesoramiento y apoyo formativo e informativo

3. Fomento de la autonomía personal y autodeterminación

⇒ Atención para la promoción de la autonomía personal
⇒ Información sobre ayudas para el desarrollo personal y actividades de acompañamiento y apoyo

4. Promoción de la Igualdad de género

⇒ Actuaciones específicas para la autovaloración positiva y toma de decisiones
⇒ Información y sensibilización sobre estereotipos de género

TERAPIAS REHABILITADORAS EN PACIENTES CON ATAXIAS FRENTE AL COVID-19

En el contexto de la pandemia, las personas afectadas de Ataxias han sufrido una serie de complicaciones, viendo agravados sus síntomas y situación de manera desproporcionada.

Es por ello, que desde ACODA, ponemos en marcha, desde el15/12/2020 al 31/03/2021, el programa Terapias rehabilitadoras en pacientes con Ataxias frente al COVID-19", gracias a la colaboración del Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba (IPBS), que apoyará esta iniciativa mediante la convocatoria de ayuda a entidades sociales de 2020.

El programa persigue el objetivo de paliar los síntomas, retrasar el avance de la enfermedad y mejorar algunas de las situaciones propiciadas por esta patología y, por la situación derivada de la pandemia del COVID-19. En función del estado de salud y de las necesidades prioritarias a tratar, las personas afectadas de Ataxias de Córdoba y provincia, realizarán durante un periodo de tiempo limitado, las terapias que más precisen, pudiendo ser estas, Logopedia, Fisioterapia, Equinoterapia, Psicología, Terapia Ocupacional, …

ACODA, Asociación Cordobesa de Ataxias, trabaja por, para y con el colectivo de personas afectadas por Ataxias y sus familias, residentes en Córdoba y provincia.

Tiene como función principal representar y defender los derechos de dicho colectivo, centrando su labor en la atención global e integral de la problemática específica que les rodea, promoción de la salud y autonomía personal, e integración en todos los niveles (educativo, laboral, social, sanitario)

ORGANIZA:

Asociación Cordobesa de Ataxias

CON LA COLABORACIÓN:

Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba

Diputación de Córdoba

CONTACTA CON NOSOTROS/AS:

acoda@fepamic.org

957002042/957767700

Facebook: AtaxiasCordoba

Web: ataxiasandaucia.org

Calle María Montessori s/n.

Edificio FEPAMIC. C.P. 14011 Córdoba

Asociación Cordobesa de Ataxias

TERAPIAS REHABILITADORAS EN PACIENTES CON ATAXIAS FRENTE AL COVID-19

TERAPIAS REHABILITADORAS EN PACIENTES CON ATAXIAS FRENTE AL COVID-19

En el contexto de la pandemia de COVID-19, las personas afectadas de Ataxias han sufrido una serie de complicaciones, viendo agravados sus síntomas y situación de manera desproporcionada.

El estado de alarma y la crisis sanitaria ha cambiado súbitamente nuestras vidas, pero el impacto social y la problemática de salud derivada, según las circunstancias de cada persona, es diferente, teniendo una grave repercusión en el colectivo de personas con Ataxias.

Es por ello, que desde ACODA y gracias a la colaboración del Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba (IPBS), ponemos en marcha este programa de terapias rehabilitadoras, con el fin de paliar los síntomas, retrasar el avance de la enfermedad, y mejorar algunas de las situaciones propiciadas por esta patología y por la situación derivada de la pandemia COVID-19.

La atención individualizada y especializada como pilares del tratamiento

En función del estado de salud y de las necesidades prioritarias a tratar, las personas afectadas por Ataxias, residentes tanto en Córdoba capital como en distintas localidades de la provincia, podrán realizar la terapia que precisen, entre las que se destacan:

- REHABILITACIÓN FISIOTERAPÉUTICA
- NEUROFISIOTERAPIA
- LOGOPEDIA
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA
- EQUINOTERAPIA
- TERAPIA OCUPACIONAL

Fecha (*): del 15/12/2020 al 31/03/2021

(*sujeta a cambios derivados de la crisis sanitaria y su evolución)

SERVICIO DE ATENCIÓN SOCIAL PARA AFECTADOS/AS Y SUS FAMILIARES

El pasado mes de noviembre, la Asociación firmó un convenio con el Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba (IPBS), cuyo objeto, no era otro, sino el de establecer la colaboración entre el IPBS y ACODA, para la realización del proyecto " Servicio de Atención Social para afectados/as d Ataxias y sus familiares".

El programa, que se ejecutó desde el 08/06/2020 al 07/07/2020, ha estado dirigido a las personas afectadas de Ataxias residentes en Córdoba capital y en distintas localidades de la provincia así como a sus familias, basándose en una atención social con el fin mejorar la inserción social, calidad de vida; a la par que proporcionar el apoyo profesional necesario, para la gestión de recursos y su búsqueda, orientación social, apoyo y acompañamiento a trámites, refuerzo en las solicitudes de ayudas, prestaciones, asesoramiento individualizado, ...

CALENDARIO DE LA ASOCIACIÓN 2021

Un año más, la Diputación de Córdoba, muestra su apoyo a la Asociación, mediante la impresión del calendario anual. Desde aquí nuestro agradecimiento al magnífico equipo de reprografía e imprenta.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El pasado 3 de diciembre, bajo el lema "Somos capaces" celebramos junto con el resto de compañeros/as de FEPAMIC y UED, el Dia Internacional de las personas con Discapacidad.

El acto puso de manifiesto las capacidades de las personas que forman parte de la Unidad de Día de FEPAMIC.

BECAS DE OPORTUNIDAD AL TALENTO

Paula López Galindo, estudiante de Bioquímica en la Facultad de Ciencias, afectada de Ataxia y socia de ACODA, ha visto premiado su esfuerzo con una beca de Oportunidad al Talento, que cada año otorga la Fundación ONCE.

El objetivo de esta beca, ayudará a impulsar la carrera académica de Paula, fomentando así su inclusión laboral en empleos altamente cualificados.

Nuestra más sincera enhorabuena a Paula, en la que creemos, queremos y admiramos.

CÓRDOBA buenas noticias

CÓRDOBA PROVINCIA ANDALUCÍA NACIONAL INTERNACIONAL ECONOMÍA SALUD CULTURA DEPORTES +BUENAS NOTICIAS MEDIA NO SON BUENAS NOTICIAS

Paula López Galindo, alumna de la UCO, lucha contra la Ataxia y consigue una Beca de Oportunidad al Talento

El programa de Becas "oportunidad al talento" surge de la vocación de la Fundación ONCE por la inclusión social y la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad y su apuesta por el fomento de la educación inclusiva

Feliz
2021
ACODA
LA ASOCIACIÓN CORDOBESA
DE ATAXIAS
LES DESEA
Feliz 2021!
Cada final es un nuevo comienzo

ROMPIENDO BARRERAS

ACODA DIGITAL