

SUMARIO

- 1.- ENSAYO UNA MATRIZ DE MICROCHIP AYUDARÁ A DIAGNOSTICAR LA RP.
- 2.- MECANISMO DE FORMACIÓN DE LAS CÉLULAS DE LA RETINA.
- 3.- TRATAMIENTO GENÉTICO PARA RP.
- 4.- DESCUBREN PARTE DEL CODIGO CEREBRAL DE LA VISION.
- 5.- MICROCÁPSULAS "INTELIGENTES" PARA FÁRMACOS.
- 6.- PROTESIS VISUAL PARA LA DEGENERACION MACULAR EN ESTADO FINAL.
- 7.- COMEPTITIVIDAD A CIEGAS.
- 8.- APRENDE A CUIDAR TUS OJOS
- 9.- AGUSTÍN ALONSO, UN MAIESTRO DEL CHARANGO.
- 10.- NOVEDADES DESDE EL CIDAT.
- 11.- NUEVA VERSION DEL JAWS.
- 12.- BIBLIOTECA DIGITAL PARA PERSONAS CIEGAS.
- 13.- ACCESIBILIDAD UNIVERSAL DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA INFORMACIÓN.
- 14.- PLAZAS PARA DISCAPACITADOS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA.
- 15.- DERECHOS LABORALES DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS.
- 16.- COMPATIBILIDAD DE LAS PENSIONES DE INVALIDEZ.
- 17.- EL GOBIERNO FIRMA UN DECRETO DE RE3GULACION PARA LA ONCE.
- 18.- JORNADAS DE ENCUENTRO DE BEGISARE 2.005.
- 19.- BEGISAREREN TOPAKETA 2.005.

REALIZACIÓN: Asun Rodríguez, Arantxa Goiburu, Leire de Anzola y Ramón Urra.

1.- ENSAYO UNA MATRIZ DE MICROCHIP AYUDARÁ A DIAGNOSTICAR LA RP

Las pruebas genéticas rápidas para detectar las enfermedades de los ojos se están haciendo realidad gracias a la técnica desarrollada en el Centro de Ojos Kellogg de Michigan. Los científicos han creado un ensayo único en su género en una matriz de microchip, la cual ayudará a los médicos a afinar sus diagnósticos en pacientes con retinosis pigmentaria (RETINOSIS PIGMENTARIA). El método de cribado ha demostrado ser fiable y rentable.

En el número de septiembre de Investigative Ophthalmology and Visual Science (IOVS), los científicos del departamento U-M de Oftalmología y Ciencias Visuales, informan de la matriz de secuenciación arRETINOSIS PIGMENTARIA-I, como la primera técnica que detecta simultáneamente mutaciones en genes múltiples desde una sola plataforma.

"Esto supone un método nuevo y más rápido para identificar la base genética subyacente de enfermedades asociadas con

genes múltiples, como la Retinosis Pigmentaria. También es útil para analizar modelos complejos de herencia y para comprender cómo los genes causantes interactúan entre sí", afirma Radha Ayyagari, jefe del Centro Kellogg.

La RETINOSIS PIGMENTARIA es un grupo de enfermedades que afecta a 1 de cada 3.500 individuos, en los que la degeneración retiniana conduce a la ceguera o a pérdida severa de visión.

Entre los síntomas externos se encuentran la pérdida de visión periférica, la ceguera nocturna y resultados anómalos en el electroretinograma (ERG, una prueba que mide la actividad eléctrica y el funcionamiento de la retina).

Un paciente con la variante recesiva autosómica de la enfermedad (arRP) ha heredado un gen cada progenitor, no estando ninguno de estos afectados por RETINOSIS PIGMENTARIA.

Según J.R. Heckenlively, M.D., (especialista en enfermedades oculares

hereditarias y que también ha participado en el estudio), es prácticamente imposible identificar qué forma de la enfermedad presenta el enfermo con solo un examen clínico. Y continúa: "Si identificamos con precisión la mutación genética responsable de la enfermedad de un individuo, esto nos permitirá producir un diagnóstico preciso y así aplicar terapias genéticas a medida que se desarrollen".

Algunas pistas para los tratamientos están empezando a emerger de modelos animales y los científicos prevén que las terapias futuras para la RETINOSIS PIGMENTARIA serán muy específicas. Así, "mientras que un paciente podría beneficiarse de reducir radicalmente la exposición al sol a la luz artificial, otro tendría que tomar ciertas vitaminas o suplementos para frenar la progresión de la enfermedad. Y el diagnóstico molecular va a ser muy importante para ayudar a guiar los tratamientos basados en la genética", concluye Heckenlively.

El estudio de Ayyagari incluía a 70 individuos con diagnóstico de arRP. 35 no habían sido cribados previamente y los otros 35 con mutaciones genéticas conocida, fueron cribados para validar los resultados.

El chip de la variante autosómica arRP-I contenía secuencias o códigos genéticos de 11 genes que transportan aproximadamente 180 mutaciones asociadas con degeneraciones retinianas de comienzo temprano. Hasta la fecha se han identificado 30 genes para varias formas de RETINOSIS PIGMENTARIA.

Ayyagari puntualiza que si bien el tamaño del chip limita la capacidad para presentar todos los genes conocidos de RETINOSIS PIGMENTARIA, pronto estarán disponibles plataformas más amplias.

Los chips diseñados por el equipo de investigación Kellogg han producido el 97.6 % de la secuencia analizada con un porcentaje de precisión y reproducibilidad superior al 99 %.

El coste material del chip arRP-I fue un 23 % menor que con los métodos de secuenciación habituales. Estas cifras sin contar con el ahorro que se produce en tiempo y trabajo cuando se analizan múltiples genes a la vez.

Estos chips pueden detectar tanto mutaciones nuevas como las ya conocidas.

Los científicos y médicos del Kellogg prevén un crecimiento radical de las tecnologías genéticas en los próximos 5 años, especialmente a medida que vaya quedando espacio adicional en la expansión aprobada recientemente para el Centro de Ojos.

La propuesta expansión del Centro de Examen Genético y Asesoramiento para la Enfermedad Ocular de U-M, permitirá que Ayyagari y Heckenlively puedan examinar mayor número de pacientes, asesorar y educar sobre las implicaciones de las pruebas genéticas, y acelerar el ritmo de investigación hacia las terapias genéticas necesarias para tratar la RETINOSIS PIGMENTARIA y otras enfermedades oculares hereditarias.

Resumen realizado por Begoña Quintanilla (mbquin2003@yahoo.es) para retinosis.org de la noticia original aparecida el 29 de septiembre de 2005 en inglés, en News-Medical.net

http://geoffandwen.com/blind/newsarticle.asp?u_id=8579

2.-MECANISMO DE FORMACIÓN DE LAS CÉLULAS DE LA RETINA

Jano on-line 24/06/2005

Investigadores de la Universidad de California en Irvine, Estados Unidos, han descubierto que una proteína, el factor 11 de crecimiento y diferenciación (GDF11), controla cuándo se inicia la formación de los diferentes tipos de células de la retina de ratones a partir de células progenitoras. Las conclusiones del estudio se publican en la revista "Science".

Los expertos explican que los diferentes tipos de células que constituyen las retinas en los animales vertebrados se desarrollan en una cierta secuencia. Según los científicos, el factor 11 de crecimiento y diferenciación o GDF11 controla cuándo las células progenitoras son capaces de producir diferentes tipos de células de retina en las retinas de ratones.

Este descubrimiento contrasta con trabajos anteriores que demostraban que en el epitelio olfativo, la pequeña área de la parte superior de la cavidad nasal que contiene receptores para el sentido del gusto, el

GDF11 afecta a la proliferación de células progenitoras.

Según los investigadores, aunque el GDF11 regula de forma negativa el número de neuronas tanto en la retina como en el epitelio olfatorio, mecanismos diferentes participan en los dos tipos de tejido cerebral.

Este descubrimiento podría permitir el desarrollo de terapias basadas en células madre para tratar enfermedades oculares como la degeneración retiniana. El estudio también revela cómo las células madre de la retina pueden ser dirigidas para producir nuevas células que reemplacen células enfermas o dañadas irreversiblemente.

--

3.- TRATAMIENTO GENÉTICO PARA RP

Jano On-line 20/10/2005

La terapia genética para la retinitis pigmentaria ha ofrecido buenas perspectivas en los estudios en modelo animal, pero todavía faltan algunos años para que estos tratamientos estén disponibles para los clínicos, según anunció el Dr. John R. Heckenlively, de la University of Michigan (Estados Unidos), en la reunión anual de la American Academy of Ophthalmology, celebrada en Chicago. Resumiendo las recientes investigaciones, el Dr. Heckenlively explicó que hay 94 genes conocidos involucrados en la causa de la retinitis pigmentaria. Numerosos tratamientos se hallan bajo investigación. La mayoría de ellos aportan prometedoras esperanzas respecto a una terapia genética de esta patología?. La mayoría de los estudios corrientes no han tenido éxito y se han exagerado los aspectos

éticos y legales de los mismos. La terapia basada en células madre se considera, corrientemente, un juego arriesgado. El problema es que no tenemos todavía suficientes conocimientos para controlar o dirigir las células que han de utilizarse en este tratamiento?, manifestó el Dr. Heckenlively.

Hasta ahora, las intervenciones farmacológicas para la retinitis pigmentaria han demostrado beneficios terapéuticos eficaces. Pero, sin duda, la terapia genética va a suponer un prometedor paso adelante en este sentido, según aseguró el dicho especialista.

Fuente: DOYMA - Noticias de Oftalmología, url:
<http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/press.plantilla?ident=41268>

4.- DESCUBREN PARTE DEL CÓDIGO CEREBRAL DE LA VISIÓN

Un estudio realizado por el Instituto Tecnológico de Massachussets con macacos ha desvelado al menos una parte del código de funcionamiento que siguen las neuronas durante la acción de "ver". Gracias a un algoritmo informático, ha sido posible describir los patrones de estos procesos, que se llevan a cabo en milésimas de segundo, permitiendo comprender mejor cómo se gestiona la información visual en el cerebro. Conocer estos códigos puede servirnos para crear, por ejemplo, realidades visuales inexistentes que nuestro cerebro lea como reales, tal como ocurría en la película de ciencia-ficción Matrix, y mejorar así los sistemas de visión artificial.

Universidad de Florida
Neurocientíficos del
McGovern Institute
del MIT (el Instituto
Tecnológico de Massachussets)
han conseguido descifrar una parte del código neuronal que permite a monos macacos reconocer objetos visualmente, lo que supone un importante paso adelante para descubrir cómo codifica y decodifica el cerebro

la información que recibe.

Un ejemplo de lo que en el futuro podría suponer este descubrimiento lo tenemos en la película de ciencia ficción Matrix, tal como explica al respecto el MIT en un comunicado. En la película, un cable introduce en el cerebro de los personajes las percepciones visuales artificiales, dando la impresión al sujeto de que está en un mundo real. En la actualidad, los científicos no pueden "introducir" artificialmente información visual en nuestros cerebros debido a que aún desconocemos el código que utilizan las neuronas para "leer" visualmente la realidad que nos rodea, a partir de la información que recibimos de los estímulos. Si se conociera este código, podrían introducirse en el cerebro realidades artificiales, que las neuronas decodificarían como reales al estar en su propio lenguaje. Algoritmos informáticos utilizados en sistemas artificiales de visión podrían ser mejorados gracias a estos códigos recién descubiertos.

Este código (un algoritmo informático) es el que ha comenzado a ser descrito en el experimento del MIT. Creación de inteligencia El estudio ha sido realizado por los investigadores James DiCarlo, profesor asistente de neurociencia del McGovern Institute, y Tomaso Poggio, profesor de neurociencia y comportamiento humano del mismo instituto. Los resultados fueron publicados por la revista Science. DiCarlo y Poggio pretendían conocer cómo trabajaba el cerebro para crear inteligencia. La capacidad de reconocer objetos visualmente constituye una de las cuestiones más complejas acerca del funcionamiento cerebral y, a nivel informático, es aún más difícil de reproducir que imaginarlo por medio del razonamiento.

La vista es un proceso automático, que parece casi inconsciente. El trabajo de estos neurocientíficos permitirá comprender mejor los códigos cerebrales que producen la información visual en aquellas regiones del cerebro relacionadas con la acción, la planificación y la memoria. En un tiempo récord En tan sólo una fracción de segundo, la entrada de datos visuales de aquellos objetos que

tenemos ante nuestras retinas circula como una corriente visual que va aumentando y que se modifica continuamente (según cambia la información o la situación de los objetos) hasta que dicha entrada alcanza la llamada corteza inferotemporal, que es una región del cerebro esencial en el procesamiento de la información visual y decisiva en lo que respecta a la formación de nuestra memoria visual. La corteza inferotemporal identifica y clasifica en categorías los objetos, para acto seguido mandar esa información a otras regiones del cerebro. Todo sucede en un tiempo récord. Para saber cómo la corteza inferotemporal organiza los datos que luego salen hacia otras áreas cerebrales en forma de información, los investigadores enseñaron a los monos a reconocer diferentes objetos agrupados en diversas categorías, como caras, juguetes y vehículos.

Algoritmo informático Las imágenes aparecían ante los ojos de los animales con diferentes tamaños y posiciones dentro del campo visual. Registrando la actividad de cientos de neuronas de la corteza inferotemporal, los científicos consiguieron hacerse con una considerable fuente de

datos acerca de los patrones neuronales generados en dicha corteza como respuesta a cada uno de los objetos que veían, en las distintas condiciones en que éstos aparecían. Luego, los investigadores utilizaron un algoritmo informático denominado "clasificador" para descifrar el código de procesamiento de las neuronas. En el clasificador se asoció cada objeto con un patrón particular de señales neuronales, de tal manera que pudo decodificarse la actividad neuronal de los monos frente a lo que veían. Lo que más llamó la atención es que una mínima fracción de segundo servía para que las señales neuronales contuvieran ya la suficiente información específica para identificar y clasificar cada objeto, e incluso su posición y su tamaño. Así, fue sorprendente comprobar que tan sólo unos cientos de neuronas (de los millones que componen el sistema neuronal del cerebro) podían contener muchísima información muy precisa. El código de Matrix: ¿una ilusión? ¿Una simulación? La investigación del MIT aumenta el interés por el debate, más bien filosófico que científico, acerca de si realmente es posible que el mundo que percibimos sea una simulación. El filósofo Nick Bostrom, Director del Future of

Humanity Institute, de la Universidad de Oxford, considera en un documentado artículo que la probabilidad de que vivamos en una realidad simulada es bastante alta. La literatura que acompaña esta filosofía está recogida en The Simulation Argument. La posibilidad de que el mundo real sea sólo una ilusión ha sido formulada por otros filósofos desde la Antigüedad, agrupados en la categoría de escépticos. Descartes ha hablado asimismo de la "duda hiperbólica" (dudar del mundo, del cuerpo y de las ideas innatas), Calderón de la Barca de que "la vida es sueño" y, más recientemente, el filósofo Hilary Putnam ha expresado su idea de que los humanos podríamos ser cerebros en cubetas conectados a unas máquinas por un equipo de científicos, tal como ocurre en Matrix.

Aunque de momento sólo se ha comprobado en macacos, lo relevante del experimento del MIT es que ha comenzado a describir la herramienta tecnológica que faltaba para que, al margen de debates filosóficos, quizás sea posible en el futuro "engañar" a las neuronas del cerebro que interpretan la información visual para que consideren como reales imágenes procedentes de una máquina.

5.- MICROCÁPSULAS "INTELIGENTES" PARA FÁRMACOS

Investigadores de la Unidad de Desarrollo Farmacéutico LEIA, en el Parque Tecnológico de Miñano (Álava), trabajan en el desarrollo de unas microcápsulas para medicamentos que podrán llevar los principios curativos hasta el punto del organismo en el que deban prevenir el desarrollo de una enfermedad o atajarla una vez declarada. Las píldoras se están diseñando aplicando técnicas de la nanociencia, una rama científica basada en materiales microscópicos.

El avance de las nanocápsulas respecto a los medicamentos tradicionales es que "pueden llegar a los sitios más recónditos del organismo", señala el director de la Unidad, Manuel Puebla. Este experto explica que "no actúan en el tracto digestivo", como es lo habitual en la mayor parte de las medicinas convencionales,

"porque están recubiertas de un polímero natural que sólo se destruye en las condiciones físicas químicas existentes en las que deben actuar".

Los principios curativos, de tamaño microscópico, que transportarán las nanocápsulas se basan en sistemas de terapia génica. El primer paso de estos procedimientos es identificar la proteína deficitaria que causa una disfunción. La solución curativa consiste en introducirla en el ADN del enfermo, o de la persona sometida a un riesgo de enfermar.

Fuente: Revista Consumer.es del grupo EROSKI. Sección Ciencia. <http://www.consumer.es/web/es/ciencia/2005/11/15/146970.ph>

P

6.-PRÓTESIS VISUAL PARA LDEGENERACIÓN MACULAR EN ESTADO FINAL Jano On-line 27/07/2005

Una prótesis visual implantable resulta eficaz para mejorar la visión de cerca y de distancia en pacientes con avanzado estado de degeneración macular, según explicó el Dr. Henry L. Hudson, de la University of Southern California School of Medicine (Estados Unidos), en la reunión de la American Society of Retina Specialists, de Montréal. El Dr. Hudson presentó los resultados de un ensayo en fase II/III, sobre 206 pacientes de más de 52 años que tenían una agudeza visual entre 20/80 y 20/800, a quienes se les implantó la prótesis visual IMT002 en el ojo peor. Se midió la seguridad según la densidad celular del endotelio y la preservación de la visión. Los criterios de valoración primarios fueron que un 50% de los pacientes tuviese al menos dos líneas de mejoría tanto en visión de cerca como de distancia. Los resultados indicaron que un 90% de los pacientes ganaron dos o más líneas tanto en visión de cerca como de distancia. Además se preservó la visión y la densidad celular del endotelio

disminuyó un 25%. Después de un año, la media de agudeza visual de distancia mejor corregida mejoró de 20/316 a 20/141 y de cerca pasó de 20/156 a 20/89, a 20 centímetros, y de 20/240 a 20/16, a 40,5 centímetros.

Webs Relacionadas

- American Society of Retina Specialists
- University of Southern California School of Medicine

7.- COMPETITIVIDAD A CIEGAS

Actualmente hay unos 500 mil discapacitados visuales en el país.

Quedar sin vista limita en 5% al individuo, según especialistas "No me derrumbo como otras personas porque aquí me han dado mucho ánimo. Hace cuatro años que perdí la vista por una retinopatía diabética, y apenas hace unos meses que estoy haciendo este programa de readaptación. Tenemos hasta piscina, todo lo que no hice cuando era niña lo estoy haciendo ahora", comentó Victoria Juárez, una de las participantes de la Sociedad de Amigos de los Ciegos.

El 80% de la información que recibimos inicialmente del exterior depende de la vista. De ahí que la mayoría de las destrezas que tenemos para el desenvolvimiento de nuestra vida diaria están fundamentadas en información visual. Por eso la pérdida de la visión significa para muchas personas que llegan a esta institución estar "muertos en vida", explicó Jeidis Turizo, la psicóloga clínica.

Una vez superada la etapa de negación, el individuo se siente inútil y una carga para su familia. "Lo que más afecta a la gente es la falta de independencia que la pérdida sensorial", explicó Turizo.

Sin embargo, Otto Tovar está convencido de lo contrario, porque a pesar de que perdió la vista a los 27 años en un accidente automovilístico, actualmente es el director interinstitucional de la Sociedad de Amigos de los Ciegos y maneja dos empresas más. "El que sea ciego no quiere decir que no pueda ser competitivo. Hago todo lo que hace una persona normal, lo único es que no veo, pero me funcionan el resto de los sentidos", manifestó Tovar.

La Sociedad de Amigos de los Ciegos busca proporcionar una atención integral a las personas con discapacidad visual para facilitar su incorporación a una vida en comunidad útil y productiva. Para ello ofrece una serie de programas sociales gratis que le permiten al individuo adquirir independencia a pesar de estar ciego.

El Centro de Adaptación y Readaptación para personas con Discapacidad Visual es uno de los

proyectos bandera de la institución. Supone la capacitación del individuo en seis áreas: trabajo social, psicología, orientación y movilidad, técnicas de comunicación, destrezas básicas y actividades de la vida diaria.

A partir del aprendizaje de diversas herramientas por lo menos se puede adquirir 95% de autonomía, expresó José Luis García, instructor del programa. "Porque lo único que no se puede saber son los colores de los objetos, pero con el tacto puedes obtener casi 75% de la información como tamaño, temperatura y textura".

La voluntad y la independencia que adquiere la persona son elementos clave para reactivar su vida. Por eso Tovar comenta que entre las experiencias más gratificantes están las reinserciones laborales. Uno de los ejemplos emblemáticos es el caso de Víctor Medina, un muchacho graduado de licenciado en computación, que a través de la sociedad consiguió un trabajo en Snack de Venezuela. "Ahora es líder del proyecto de equilibrio social en América Latina, y es agente motivador y ejemplo para los empleados", manifestó el director.

Barrera cultural "Ser discapacitado en Venezuela no es fácil", aseveró el instructor García. A pesar de que existen 500 mil personas ciegas, aproximadamente, todavía hay muchas barreras físicas y, sobre todo, actitudinales, según Tovar. El desconocimiento general sobre cómo tratar a las personas con discapacidad genera un "repliegue" de la población. "Por eso estamos tratando de transmitir una cultura donde se entienda que es sólo la inhabilidad de un sentido. Todos los demás funcionan", reafirmó el director interinstitucional.

Adicionalmente existe un gran problema de prevención. La Sociedad Venezolana de Oftalmología, según Tovar, determinó que del medio millón de personas ciegas, 150 mil son por glaucoma o diabetes, dos enfermedades que tratadas adecuadamente pueden evitar la discapacidad visual. Solamente en el mes de agosto, la institución recibió a 18 muchachos ciegos que no pasaban de 25 años. "Lo más difícil es ver a muchos jóvenes profesionales que perdieron la visión en una etapa tan productiva", declaró la psicóloga.

8.-APRENDE A CUIDAR TUS OJOS

Rosa Escribano PRIMERA HORA

Nuestros ojos son la vía principal que tenemos para percibir el mundo exterior. Nos permiten divisar puntos tan lejanos como una estrella o un barco en el horizonte, y tan cercanos como un grano de arena o las palabras de un libro. Sin embargo, estamos tan acostumbrados a que los ojos ejerzan tales funciones que podemos pasar por alto la importancia de cuidarlos apropiadamente.

"El 90 por ciento de lo que el ser humano aprende en su vida es principalmente a través de los ojos. El 10 por ciento restante es a través de los demás sentidos", menciona el doctor Herbert De Jesús, quien se ha desempeñado como optómetra durante 15 años. Partiendo de esta realidad, el doctor menciona una serie de sugerencias enfocadas a mantener en óptimas condiciones la salud visual.

Importante visitar al doctor

¿Cuándo fue la última vez que acudiste a una cita médica para realizarte un examen visual? Muchas personas tienen la falsa creencia de que sólo es

necesario ir a un optómetra u oftalmólogo cuando notan cambios en su visión. Pero lo cierto es que un examen visual anual implica otras consideraciones como detectar a tiempo condiciones que, de no encontrarse a tiempo, pueden afectar la visión de manera severa y hasta permanente. "La gente cree que si ve bien, el ojo está bien y eso no es necesariamente así. Desafortunadamente, la mayor parte de las condiciones que afectan los ojos no dan señales hasta que ya están avanzadas", advierte el doctor. Un ejemplo común es el glaucoma, "que es un problema con la presión del ojo. Si se diagnostica a tiempo puede tener remedio, pero si ya está en una etapa avanzada, el daño es irreversible", advierte.

Examina tus ojos

Nadie conoce tus ojos mejor que tú mismo. En ese aspecto, gran parte de la prevención está en tus manos. "Es aconsejable que la persona monitoree sus ojos por lo menos una vez al día. No es complicado ni toma mucho tiempo. Sólo tienes que cubrir un ojo, miras fijamente un objeto que tenga detalles y comparas

la visión con el otro ojo", explica De Jesús. De este modo el paciente puede reconocer si eventualmente su visión experimenta algún cambio significativo.

Respecto a este ejercicio, el doctor hace la salvedad de que "es normal que tengas un poquito más de definición por un ojo que por el otro. El ser humano es un ser asimétrico; tiene una oreja más alta que la otra, un brazo más largo que el otro. Y con los ojos pasa lo mismo. No todas las personas tienen la misma visión en ambos".

Cuidado con el sol

Vivimos en una isla tropical y evadir el sol es prácticamente imposible. Por eso es recomendable proteger nuestros ojos contra daños causados por este cuerpo de luz. "En el trópico la radiación solar es más intensa. Los que no utilizan espejuelos (que incluyen protección contra la radiación ultravioleta) deben usar un buen par de gafas con protección que filtren la radiación", menciona De Jesús. La importancia de esto radica en algo más que proteger los ojos de un brillo intenso. "La radiación ultravioleta afecta la córnea, el lente cristalino y la retina. Estamos hablando de las tres estructuras más importantes que tiene el ojo. Incluso puede afectar la

conjuntiva, que es la parte anterior del ojo", explica. Usar gafas previene las lesiones en la córnea y el desarrollo de cataratas.

Igualmente, el doctor enfatiza en que bajo ninguna circunstancia debe mirarse directamente hacia el sol. "El problema cuando estás mirando una fuente de luz tan poderosa como el sol es que el lente cristalino está enfocando esa luz directamente en la parte del ojo que mejor ve. Ese lente cristalino es como una lupa y lo que pasa es exactamente lo mismo que cuando usas una lupa y reflejas la luz del sol sobre un papel, que se quema. En el caso del ojo, la persona va a tener una quemadura en la retina y eso no se regenera".

Prohibido fumar

Fumar no es solamente nocivo para la salud de los pulmones. El humo del cigarrillo -que es una gran fuente de producción de sustancias tóxicas conocidas como radicales libres- también puede afectar tus ojos. "Los pacientes que fuman tienen más probabilidades de desarrollar cataratas", alerta el optómetra. Incluso puede causar o agravar otras condiciones como el glaucoma y la degeneración macular.

Ingiera vitaminas

Además de la vitamina A, es importante adquirir cantidades adecuadas de otros nutrientes como la vitamina C. Ésta ayuda en gran medida "a mantener la salud de la retina y el lente cristalino, lo que previene las cataratas", explica De Jesús. Pero también se recomiendan otros componentes como la zeaxantina y la luteína (que actúa como antioxidante) ya que "contribuyen a mantener la salud de los pigmentos que hay en la retina". El uso de multivitaminas para adquirir la cantidad diaria sugerida es recomendable "ya que por lo general incluyen la dosis adecuada", aconseja el optómetra.

Alerta a ciertas condiciones

Los pacientes que padecen de condiciones como diabetes, hipertensión, colesterol y artritis deben ser muy rigurosos con la costumbre de acudir al doctor para la realización de un examen visual cada año. Esto es recomendable en vista de los riesgos a los que están expuestos como consecuencia de estas condiciones.

Ellos merecen descanso

Los ojos también necesitan relajarse después de periodos de tiempo prolongados. "Cuando realizas cualquier tarea visual es importante que tomes un receso

cada cierto tiempo", advierte el optómetra. "Contrario a lo que mucha gente cree, los ojos fueron hechos para ver de lejos y no de cerca. Pero el tiempo moderno ha traído el mundo de lejos a estar de cerca, como pasa con el uso de las computadoras, por ejemplo. El ojo se ha logrado ajustar, pero tiene que esforzarse más porque tiene que hacer ajustes a su enfoque", detalla. "Es recomendable que la persona tome recesos de por lo menos cinco minutos cada hora. Y el receso se compone de mirar a lo lejos, no de hojear una revista ni ponerse a leer", aclara con énfasis el doctor.

Cúdalos como nadie

En realidad, tú eres la persona más indicada para cuidar tus ojos y estar alerta a las señales. "Es importante usar el sentido común con ellos. Los ojos siempre van a dar avisos. Por ejemplo, si ves que se ponen rojos y no se trata de una irritación ocasional como la que ocurre por estar en la piscina o en la playa, eso hay que observarlo. Pero mucha gente lo primero que hace es echarse gotas de las que venden sin receta, y eso no siempre es una buena decisión".

Para más detalles puedes llamar al 787-789-0202.

No es cierto que...

¿Cuántas veces has escuchado lo nocivo que puede ser para tus ojos ver televisión de cerca? ¿O el daño que pueden sufrir al permanecer horas extensas frente a la computadora? El optómetra Herbert De Jesús aclara éstas y otras creencias erróneas relacionadas con el cuidado visual.

Es falso pensar que si la persona no utiliza sus espejuelos, la condición visual va a empeorar. "El no usar espejuelos ni empeora ni mejora la condición. No hay relación entre el cambio de una receta y el uso de los espejuelos. Los cambios surgen porque ya venías con una predeterminación genética".

El doctor aclara que ver televisión de cerca o con las luces apagadas no promueve que, eventualmente, la persona necesite utilizar espejuelos. "Lo que pasa es que vas a experimentar un poco más de fatiga visual que si tuvieras la luz prendida o estuvieras más lejos", explica.

No importa si tus papás o abuelos padecen ciertas condiciones de la visión, lo cierto es que éstas no se heredan, aunque sí puedes desarrollar la predisposición a padecerlas.

Es falsa la idea de que los lentes de contacto permiten ver mejor que los espejuelos. "Estudios han demostrado que los espejuelos son los que proveen la mejor visión y no los lentes de contacto", aclara el doctor.

Algunos piensan que utilizar lentes de contacto blandos reduce la progresión de la miopía. "El único tipo de lente que, según estudios realizados, ha demostrado tener la efectividad de reducir un poco la miopía es el lente de contacto gas permeable, pero ninguno otro tiene esa efectividad", explica el optómetra.

Tampoco es cierto que la receta de los espejuelos cambia cada año. "Pueden haber cambios en los primeros años (de diagnóstico), dependiendo del caso y la edad, pero por lo general llega un momento en que la condición se estabiliza".

Los dolores de cabeza de ninguna manera determinan que la receta de los espejuelos cambió o que la condición ha empeorado.

Fuente: Primera Hora, url: <http://www.primerahora.com/noticia.asp?guid=AF123F25BAFC45248C0C6941F2863663p>

9.- AGUSTÍN ALONSO, UN MAESTRO DEL CHARANGO

El panorama de los maestros charanguistas bolivianos está signado por Mauro Núñez, Ernesto Cavour, William Ernesto Centellas y Donato Espinoza. A este selecto grupo de creadores se suma hoy Agustín Alonso, quien ha mostrado sus virtudes en escenarios de La Paz, Cochabamba y Santa Cruz. Para muchos la calidad de Alonso proviene de aquella limitación física que es la ceguera que sufre; sin embargo, del drama que significa no tener luz en los ojos, este artista supo enriquecer sus otros sentidos a favor de la música, en este caso el oído, el tacto, el gusto...

Tuvimos la suerte de escucharlo en sesión privada allí en lo alto de la zona de la Buenos Aires, en un lugar donde semanalmente se reúnen amantes de la literatura y la buena música. Sin mayor requerimiento que un charango, Agustín Alonso mostró sus talentos en un concierto que personalmente considero memorable.

Su música no sólo provocó el sometimiento auditivo del público, sino la danza y la alegría. Allí uno podía pedir sus

temas favoritos, a los que el concertist aplicaba sus variables únicas.

Agustín Alonso nació en Cochabamba el 1 de noviembre de 1965. Estudió charango en la Academia de Música Mauro Núñez. Realizó presentaciones musicales en todo el país. Ganó en 1982 el Festival Jaime Medinaceli. Fue distinguido con el Escudo Paceño y Mallcu de Plata en 1984, y condecorado con la medalla al mérito Nuestra Señora de La Paz en 1986. Ha realizado además textos que son estudios para charango y cuecas.

Ha grabado dos CDs, uno de ellos fue titulado "Tres Luceros", que contiene 13 canciones, de las cuales ocho son sus composiciones. Estos discos los vende el mismo autor en la pequeña tienda que tiene en la calle Sagárnaga de esta ciudad. Allí también ofrece a los visitantes instrumentos musicales a la venta. Cosa curiosa es el letrero que tiene en la puerta de la galería donde en lugar de anunciarse como concertista de charango, han escrito -de manera involuntaria seguramente- la palabra "Concentrista"; sin

embargo, de lo chistoso que puede sonar este hecho, habría que tomarlo como una definición al talento de Alonso: es un hombre concentrado en su arte.

Su historia de vida lo contó el propio Alonso en 1989 al decir: "Yo me crié en un internado. Allí aprendí la nomenclatura del piano y gracias a eso puedo escribir y leer música -por el sistema Braille-. Querían hacerme pianista, pero yo, desde antes, quería aprender charango. Mi familia lo tocaba como parte de su vida cotidiana y yo sentía ese hondo deseo de tocarlo. Tuve mi primer charango que se lo saqué a un tío, casualmente, el instituto contrató un maestro, don José Gutiérrez Núñez, sobrino de don Mauro, que además era uno de los mejores instructores de la Academia. Debo reconocer que yo era un pésimo alumno. Cuando don José nos abandonó porque el sueldo no le alcanzaba, recién pude sentir el provecho que le había sacado al charango. Por eso acudí al método ABC de Ernesto Cavour. Me gusta mucho ese estilo que pude seguir a través del disco. Creo que Cavour -pese a lo que se diga- hizo escuela en el país. El charango antes servía como acompañamiento. Cavour jerarquizó el instrumento,

dándole utilidad a las diez cuerdas. Uno toca el charango con los nueve dedos, haciendo que parezcan dos charangos".

Referencias. El Día: "Agustín Alonso y su charango...", Santa Cruz, 29.03.1989, p. 15; El Mundo: "Agustín Alonso ofrecerá...", Santa Cruz, 05.04.1989,

p. 14.
Fuente: La Época, Bolivia, 21.10.05, url:

<http://www.la-epoca.com/verporseccion.php?CIDARTICULO=6288&CIDSUPLEMENTO=5&CIDNUMERO=211>

10.-NOVEDADES DESDE EL CIDAT

En esta ocasión incorporamos productos muy atractivos y demandados por los usuarios.

Hay para todos, deficientes visuales y personas ciegas, y dirigidos a muy diferentes ámbitos: el ocio, la cultura, la vida cotidiana.

Con el PORTAVISOR ONCE, o si queremos abreviar PVO, podemos ganar en autonomía valiéndonos de nuestro resto visual, leyendo pequeños textos en, por ejemplo, grandes superficies, ya que se trata de una lupa digital de mano, con una pantalla TFT de 4 pulgadas, muy portable, sus dimensiones son: 16 x 9 x 5 cm, y su peso de 400 gramos. Dispone de conector de video, por lo que se puede conectar a monitores y televisores, con lo que se puede usar para lecturas más extensas. Las imágenes se pueden ampliar de 6x hasta 12x, y se pueden ampliar a larga distancia, entre otras útiles características.

También ponemos a vuestra disposición un nuevo reproductor Daisy, el Telex Scholar, que os permitirá disfrutar del tiempo

de ocio leyendo o facilitará la lectura, localización de páginas etc., si se usa para leer textos destinados al estudio de cualquier materia. Es un equipo portátil: dimensiones 16 x 14 x 4 cm. Peso: 350 gr. Semejante a un discman, pero con todas las funciones que incorporan estos ya conocidos reproductores: distintos niveles de navegación, posibilidad de poner marcas en el texto, aumentar o disminuir la velocidad sin que la voz se altere, etc. No sólo reproduce CDS en formato Daisy, sino MP3, CDA, etc.

También contamos en nuestro catálogo con un nuevo dispositivo autónomo de lectura, concretamente el Lector Óptico POET-COMPACT, de muy fácil manejo, para escanear documentos como cartas, libros etc., no es necesario tener conocimientos de informática a nivel de usuario, como sucede con los escáneres conectados al PC, sino que, manipulando varios botones, se puede realizar el escaneo, leer el documento, regular la velocidad de la voz, etc. Es bastante portable, si lo comparamos con otros

dispositivos similares ya conocidos, como Galileo. Dimensiones: 49 x 32,5 x 8,5 cm, y peso: 6, 850 Kg.

Otro interesante artículo incorporado al catálogo, es la BALANZA DE COCINA PARLANTE KERO VC-10350S, con un precio muy asequible.

Además, se incorporan 6 medidas de bastones canadienses, idénticos a los comercializados hasta el momento, pero con 5 segmentos plegables en lugar de 4, con lo que es más fácil guardarlo en un bolso, cartera o similar.

También contamos con láminas de dibujo positivo, y bolsas de organizadores de calcetines con 20 unidades, en lugar de 12, como se venían vendiendo hasta el momento.

Para más información relacionada con estos artículos, consultar la [Nota-Circular 69/2005](#)

¡Como veis agosto viene repleto de nuevos artículos que contribuyen a hacer nuestra vida más agradable!

Saludos desde el CIDAT.
ONCE-CIDAT (Dpto. de ATENCIÓN AL USUARIO)

Contacta con nosotros: cidat@once.es

Visítanos en: <http://www.once.es/cidat>

"Si no desea recibir información

desde esta dirección de correo, envíenos un mensaje con el asunto: no recibir información".

11.- NUEVA VERSION DE JAWS

Para todos los usuarios que estéis interesados en el revisor de pantalla JAWS, os invitamos a probar la versión 6.20, que todavía es una beta, traducida al castellano. Dado que no se trata de una versión final, quizá detectéis algunas deficiencias, de las que os estaríamos muy agradecidos que nos informáseis, así como de todas aquellas sugerencias que consideréis oportunas, y en la medida de nuestras posibilidades, intentaremos incorporarlas, en esta, o posteriores versiones. La información que recabemos de los usuarios es para nosotros de vital importancia para poder elaborar un producto final de gran calidad. Para ello, se ha creado una lista con moderador a la que hemos denominado Jaws-6.20 y en la que todos los usuarios podréis plantear las dudas, sugerencias y los problemas que observéis al trabajar con la versión Beta de JAWS 6.20 en español. Para suscribirse a ella debéis enviar un correo a jaws-6.20-request@once.es en el que únicamente deberéis escribir la palabra "subscribe" (omitiendo las comillas) en el asunto del mensaje. Para darse de baja de la lista, tendréis que enviar un correo a esta misma dirección, esta vez escribiendo en el asunto

la palabra "unsubscribe" (omitiendo también las comillas). Para enviar mensajes a la lista con vuestros comentarios y observaciones, podréis escribir un correo a la dirección jaws-6.20@once.es.

El programa de instalación se puede descargar de los siguientes enlaces, en función del sistema operativo utilizado:

- Jaws 6.2 beta español para Windows 98 y ME.
- Jaws 6.2 beta español para Windows NT 2000 y XP.

En lo que respecta a esta beta,, la forma de licenciar el producto sigue siendo la misma que hasta el momento, por lo que aquellos usuarios que dispongan de un disco de marcas actualizadas, podrán trabajar con el programa a tiempo completo. Si no se dispone del disco, o las marcas no están actualizadas, el JAWS se podrá usar en modo "demo", durante 40 minutos, pasados los cuales, hay que reiniciar la computadora para seguir trabajando con dicha demo. Desde el CIDAT agradecemos vuestra colaboración y os animamos a aportar tantas sugerencias como estiméis de interés en beneficio de la calidad del producto. Fuente: CIDAT-ONCE, url: <http://cidat.once.es/cginot/cgino t?config+N+09241357.440>

12.- BIBLIOTECA DIGITAL PARA PERSONAS CIEGAS

Tiflolibros, un espacio de intercambio de libros en soporte informático, ha logrado que muchas personas ciegas tengan acceso a lo que hasta hace un tiempo parecía imposible: la lectura, y que comiencen a familiarizarse también con el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Esta iniciativa, cuyo nombre procede de la mitología griega, según la cual Tiflos era una isla en la que se desterraba a personas ciegas para que sobrevivieran a su merced, surgió en Argentina, en 1999, de la mano de un grupo de ciegos de Buenos Aires que empleaba habitualmente ordenadores y escáneres en sus ratos de lectura. Su propuesta consistía en la creación de una biblioteca electrónica que resultara accesible para deficientes visuales de todo el mundo.

Seis años después, constituye la primera y única biblioteca digital para ciegos y deficientes visuales de habla hispana con más de 1.000 usuarios y usuarias de 31 países, localizados en América Latina, Norteamérica y Europa, y 8.000 obras literarias adaptadas a las necesidades de los invidentes.

Todos ellos acceden a los textos por medio de un software llamado Tiflolector que consiste en un visualizador de pantalla exclusivo para ciegos que por medio de una voz sintética transmite la información que aparece en la pantalla. Los lectores que deseen ingresar a la biblioteca, deben registrarse de forma gratuita en su espacio virtual (www.tiflolibros.com.ar) y luego realizar la búsqueda de libros desde allí o solicitar el catálogo por mail. En el caso de no tener acceso a Internet, los interesados pueden acceder desde distintas instituciones, como por ejemplo la Biblioteca del Congreso argentino, donde hay computadoras con lectores de pantalla y acceso a Tiflolibros.

Aparte de esta iniciativa, todos aquellos que figuran en la lista de correo de Tiflolibros pueden compartir libros digitales, acceder a textos literarios escritos por otros invidentes, consultar enlaces de interés y disponer de una sala de audio, entre otras prestaciones. Esta biblioteca digital pionera cuenta con un extenso fondo documental y de novedades editoriales que se ha ido

confeccionando gracias a las aportaciones realizadas por personas voluntarias y a las obras digitales que los sellos editoriales y los autores donan a los promotores del proyecto, la organización

Tiflonexos. Diferentes grupos editoriales como Planeta Argentina, Alfaguara, Taurus, Fondo de Cultura Económica, Aguilar y Edebé son algunas de las compañías que ceden parte de sus obras en formato digital.

Para el mantenimiento de la biblioteca, Tiflolibros cuenta con el apoyo de una red de voluntariado integrada por personas de todo el mundo (incluida España) que se encargan de subir a la red los libros que los demás usuarios envían, traducir obras literarias y aplicaciones informáticas y revisar textos.

13. - ACCESIBILIDAD UNIVERSAL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA INFORMACIÓN

Las Fundaciones ONCE, Vodafone España y EOI- Escuela de Negocios formarán a profesionales que diseñen tecnologías para todos.

El programa de formación, de alto nivel, se desarrollará entre octubre de 2005 y mayo de 2006 y está concebido como un curso de especialización para profesionales de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación que deseen conocer en profundidad cómo se deben diseñar y desarrollar productos y servicios accesibles.

Las fundaciones ONCE y Vodafone España han puesto en marcha, en colaboración con EOI- Escuela de Negocios, el programa superior de formación en Diseño para Todos y Accesibilidad Universal en las Tecnologías de la Información y Comunicación, que formará a profesionales capaces de diseñar tecnologías utilizables por todos los ciudadanos. Se trata del primer curso de alto nivel que se imparte en España sobre esta materia.

El programa está concebido como un curso de especialización para profesionales de las Tecnologías

de la Información y de la Comunicación que deseen conocer en profundidad cómo se deben diseñar y desarrollar productos y servicios que se insertarán en un mercado que ha de ser accesible para todos.

La formación, que se desarrollará entre el 19 de octubre de 2005 y el 19 de mayo de 2006 en las instalaciones de la EOI, consta de 261 horas lectivas (con clases los miércoles, jueves y viernes por la tarde), que se completarán con un proyecto empresarial diseñado en grupo y con la realización de prácticas en empresas. La dirección técnica del programa de formación estará a cargo del ingeniero de Telecomunicación del Instituto de Salud Carlos III José Luis Monteagudo, y la subdirección a cargo de Carlos Egea, de Fundación ONCE.

El coste del curso es de 6.000 euros, incluyendo material y prácticas, pero puede financiarse con becas especiales dirigidas a personas con discapacidad.

El número de plazas está limitado a 30 alumnos y la matrícula puede realizarse hasta el 11 de octubre de 2005.

14.-PLAZAS PARA DISCAPACITADOS EN ADMINISTRACION PUBLICA

Mario García/13/06/2005

El Ministerio de Administraciones Públicas inició las oposiciones de acceso a los distintos cuerpos de la Administración General del Estado, en las que se ofertan 4.005 plazas de personal funcionario y laboral correspondientes a la Oferta de Empleo Público de 2005, por las que competirán cerca de 80.000 aspirantes para puestos de ingreso libre.

El proceso consta de 13 convocatorias, que aglutinan a ocho cuerpos adscritos al Ministerio de Administraciones Públicas. De las 4.005 plazas, 250 están reservadas para personas con discapacidad, lo que supone el 6,2% del total, mientras que el resto (3.755) quedan por sistema general.

El 67,3% de las plazas corresponden al cuerpo general administrativo de la Administración del Estado, en calidad de promoción interna para personal funcionario (1.544 puestos), y al cuerpo general auxiliar, en (1.151).

Las pruebas selectivas se realizarán en Albacete, Barcelona, Burgos, Cáceres, Ceuta, Córdoba, La Coruña, Granada, León, Logroño, Madrid, Melilla, Murcia, Oviedo, Palma de Mallorca, Las Palmas de Gran Canaria, Pamplona, Pontevedra, Salamanca, Santa Cruz de Tenerife, Santander, Sevilla, Toledo, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza, según promoción interna.

Debido a este proceso, el Gobierno estrena este año diez medidas destinadas a agilizar los criterios de acceso al empleo público, agrupadas en cinco grandes bloques.

Uno de ellos es la reducción de programas y la adecuación de perfiles profesionales a las necesidades de la Administración. En este sentido, los programas del temario se han reducido entre un 20 y un 30% sobre los contenidos previstos anteriormente.

Otro bloque es el de la reducción de tiempos de tramitación de los

procesos selectivos, ya que las convocatorias han concentrado la realización de pruebas en un mismo acto, se ha adelantado la publicación de las convocatorias 48 días respecto a 2004, los nuevos efectivos ejercerán sus plazas o serán nombrados funcionarios en prácticas en el año en curso y las calificaciones de los primeros exámenes estarán disponibles a finales de julio.

El tercer gran área es el de la incorporación de procesos telemáticos y nuevas tecnologías, de manera que los aspirantes han podido presentar sus solicitudes en el registro telemático de la web del ministerio, las respuestas correctas de las oposiciones estarán en la página digital del Ministerio de Administraciones Públicas el lunes siguiente a la realización de los ejercicios y los aspirantes podrán conservar un tercer ejemplar del examen.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El cuarto bloque es el fomento de la incorporación de las personas con discapacidad, pues la oferta de plazas no sólo cumple con la reserva de plazas estipulada por real decreto, sino

que va más allá y prevé 250 puestos para discapacitados, el 6,2% del total, lo que supera el límite mínimo del 5% que se acordó en su día con el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI).

A este respecto, en la oferta de empleo público de 2004 se incorporaron 94 personas con discapacidad, el 6,99% del total de plazas ofertadas en ingreso libre, lo que duplica los resultados obtenidos en 2003, que fueron del 3,28%. Incluso en los supuestos donde tradicionalmente el acceso ha sido más complejo, como los cuerpos intermedios, las cifras han sido satisfactorias. Es el caso del Cuerpo de Gestión de Sistemas e Informática, que ha incorporado a cuatro personas con discapacidad en 2004 (8,7% del total), frente al 0% de 2003.

Y el último bloque es el de la promoción de la paridad entre hombres y mujeres, ya que, por primera vez, la oferta incluye las medidas aprobadas por el Gobierno el pasado 4 de marzo para favorecer la igualdad entre hombres y mujeres en la Administración.

15.- DERECHOS LABORALES DE LAS PERSONAS DICAPACITADAS

Editorial de "Cermi.es" de octubre de 2005
El pasado mes de septiembre, el Congreso de los Diputados aprobaba por unanimidad de todos los grupos una moción por la que se instaba al Gobierno de la Nación a adoptar una serie de iniciativas en favor del empleo de las personas con discapacidad.

Medidas necesarias, justificadas, sobre las que existe consenso social, y que no se entiende muy bien por qué no están ya vigentes. El mandato del Legislativo al Ejecutivo es más que oportuno pues no en vano el desempleo y la inactividad de las personas con discapacidad son problemas estructurales que sólo comenzarán a resolverse si los poderes públicos asumen con convicción y decisión sus responsabilidades.

Estos últimos años hemos aprendido que el acceso al empleo de las personas con discapacidad no depende en exclusiva de las políticas que se lleven a cabo en materia laboral -es quizás más determinante, a largo plazo, lo que se haga previamente en educación o en accesibilidad o en protección social-, pero son sin duda un factor de suma importancia para que desde la discapacidad no

sigamos refiriéndonos al empleo en términos de carencia y déficit.

Regular con urgencia el empleo con apoyo para trabajadores con especiales dificultades de inserción, reforzar los recursos de los Centros Especiales de Empleo a través de las Unidades de Apoyo, vigilar con vigor -y sancionar, en caso negativo- el cumplimiento de la cuota de reserva, dar un contenido creativo a la dimensión social de la contratación administrativa, crear un marco de incentivos digno de tal nombre para los trabajadores autónomos con discapacidad, son iniciativas que en sus respectivas esferas facilitarán el propósito de que la discapacidad se acerque al empleo.

Pero es preciso que se adopten ya, que los responsables gubernamentales dejen de considerar el empleo de las personas con discapacidad como una cuestión menor o marginal, merecedora a lo sumo de gestos simbólicos o de declaraciones bienintencionadas, sin traducción práctica.

El Gobierno tiene deberes impuestos que debe acometer cuanto antes. No hay coartadas posibles para no actuar, aquí y ahora.

16.- COMPATIBILIDAD DE LAS PENSIONES DE INVALIDEZ

Guillermo Fernández-Miguel Fernández/08/06/2005

El Boletín Oficial del Estado publicó la Ley 8/2005, de 6 de junio, para compatibilizar las pensiones de invalidez en su modalidad no contributiva con el trabajo remunerado, con el objetivo de lograr una mayor integración de las personas discapacitadas en el mercado laboral, que entró en vigor el 1 de julio.

Hasta ahora las personas que recibían una pensión por presentar un grado de discapacidad igual o superior al 65%, si trabajaban reducían el importe de la prestación en la cuantía de la remuneración que obtenían por su trabajo.

A partir de ahora, estas personas podrán compatibilizar su pensión con los ingresos del trabajo durante los cuatro años siguientes al inicio de la actividad, hasta el límite del IPREM (Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples). A partir de dicho límite, la prestación se reducirá en una cantidad igual al 50% de la renta percibida por encima de tal cuantía.

Esta ley también elimina la

incompatibilidad, establecida desde el 1 de enero de 2004, entre la pensión de orfandad para mayores de 18 años y la asignación por hijo a cargo discapacitado. Esta incompatibilidad no ha llegado a tener efectos prácticos, pues había sido eliminada ante las protestas de los afectados por el Real Decreto 364/2004, de 5 de marzo.

Sin embargo, este tipo de disposiciones sobre compatibilidad o incompatibilidad de prestaciones sociales públicas requieren rango de ley. Así el ordenamiento de la Seguridad Social se dota de una mayor seguridad jurídica y se atiende a la demanda unánime de los colectivos de discapacitados.

SOVI

Además, unos 100.000 pensionistas del extinguido Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez (SOVI) podrán compatibilizar esta prestación con la pensión de viudedad a partir del próximo 1 de septiembre, según publicó ayer también el BOE.

En un comunicado, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales explica que las pensiones SOVI están sometidas a un régimen "muy estricto" de incompatibilidades, ya que su naturaleza es ayudar a aquellos que no pueden acceder a otras pensiones.

Las prestaciones SOVI son las más bajas entre las contributivas, por lo que los grupos parlamentarios pactaron flexibilizar un poco este régimen de incompatibilidades y mejorar las prestaciones de este colectivo.

Anteriormente, las viudas debían elegir entre seguir cobrando el SOVI o pasar a percibir la pensión que les correspondía tras el fallecimiento de su cónyuge.

Tras el acuerdo adoptado en el Parlamento, se permite compatibilizar ambas prestaciones siempre que no se supere un determinado nivel de renta, fijado en el doble de la pensión mínima de viudedad para mayores de 65 años, establecido en la actualidad en 877 euros.

17.- BIERNO FIRMA UN REAL DECRETO PARA REGULAR LAS FUNCIONES DE LA ONCE EL MUNDO.ES

El Consejo de Ministros ha aprobado, a propuesta del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, un real decreto que regula la organización y el funcionamiento de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).

Este real decreto viene a cumplir el Acuerdo General entre el Gobierno y esta entidad.

Tras esta actualización se especifican los principios que integran el carácter social de la ONCE (solidaridad, interés general y ausencia de ánimo de lucro), y se completan algunas funciones del Consejo General y del Consejo de Protectorado.

Además, se incorpora una referencia a la lotería instantánea y a las asignaciones financieras públicas reconocidas

instantánea y a las asignaciones financieras públicas reconocidas a la ONCE y reguladas por la normativa correspondiente.

La ONCE ha asumido el compromiso de duplicar el esfuerzo en la creación de empleo y la realización de acciones de formación para personas con discapacidad contemplado en el acuerdo general.

La organización creará 16.000 puestos de trabajo y plazas ocupacionales para personas con discapacidad y desarrollará 32.000 acciones formativas destinadas a este colectivo. Madrid.

18.- JORNADAS DE ENCUENTRO DE BEGISARE 2.005

El pasado día 24 de Junio, por la tarde, partimos hacia Salduero (Soria) los veintidós participantes en las III JORNADAS DE ENCUENTRO organizadas por la ASOCIACIÓN DE AFECTADOS POR RETINOSIS PIGMENTARIA DE GUIPÚZCOA " BEGISARE". En el viaje, realizado en tres furgonetas y siguiendo rutas distintas, nos acompañaron también Anuska y Ken, dos perros-guía, que son la alegría de la casa y que se hacen querer mas cada día que tenemos el placer de disfrutar de su compañía.

Una vez en destino, y después de organizarnos y acomodarnos en nuestras habitaciones nos juntamos para cenar. Después de una cena de picoteo, y de tomar algo en la terraza nos retiramos a dormir, sin dejarnos tentar por la verbena que esta a punto de comenzar. Los músicos, a los que hemos escuchado ensayar a nuestra llegada prometen, pero el intenso día que nos espera, inclina la balanza hacia el descanso.

El sábado, 25, amanece radiante y con bastante puntualidad nos juntamos en el comedor ante un

completo desayuno. Los mosquitos, el ruido de la verbena, el de los roncadores, los que nunca se han "oído" roncar, son entre otros los comentarios que se pueden escuchar entre zumo, café con leche o pastas caseras. Nuestro primer destino del día es la Laguna Negra y hacia allí salimos. Después de transitar por una estrecha carretera flanqueada de pinos y subir por un corto sendero llegamos hasta esta laguna, cuyas aguas inertes y frías se ocultan entre frondosos bosques, en la base de un circo glaciar. Gracias a las escaleras y pasarelas habilitadas para los visitantes podemos sentir y admirar la belleza de este silencioso y sobrecogedor escenario situado a los pies de la sierra de Urbión. Amaia, benjamín de la expedición y nuestros perros-guía son los únicos valientes que se atreven a darse un chapuzón en las gélidas aguas de la montaña soriana.

En el camino de regreso paramos en Vinuesa, bonito pueblo con varias casonas y palacios. Durante esta parada técnica, tenemos oportunidad también de recorrer el mercadillo local o de

reponer fuerzas y mojar el gaznate.

Se aproxima la hora de comer, y para ello nos dirigimos al pantano de la Cuerda del Pozo, mas concretamente al lugar conocido como Playa Pita. Previamente hemos pasado por el hostel para recoger la comida y bebida para el pic-nic. El lugar esta muy concurrido pero después de un rato conseguimos organizarnos alrededor de una mesa de piedra, bien protegidos del sol que nos acompaña. En un periquete damos buena cuenta del embutido, tortillas, empanadas, queso y demás que nos han preparado. La bebida, en parte consecuencia de la evaporación resultante por la temperatura exterior, también desaparece. Después de tomar un café en la terraza del bar aprovechamos la tarde para disfrutar de la belleza y posibilidades que el lugar nos ofrece. Mientras unos se sumergen en las no tan frías aguas del embalse, otros se dan una vuelta en los pedalos o piraguas disponibles. También hay quien prefiere darse un paseo entre los pinares, echar una siesta reparadora a la sombra o refrescarse con un " zurito " soriano.

La ultima visita de la jornada es a la ermita de la Virgen de la Revenga, la casa comunal contigua y la pradera y pinares

que los rodean. El lugar, ubicado en las cercanías de Quintanar es muy bonito y no logramos resistirnos a tumbarnos en la hierba, pasear y tomar un trago. Después de descansar y ducharnos en el hostel nos disponemos para degustar una cena elaborada con productos caseros, todos ellos " bajos " en calorías y colesterol. Esta noche la tertulia en la terraza, mientras saboreamos un café, se alarga mas que la jornada anterior y hasta hay quien se atreve a contar chistes o intenta entonar una canción.

El domingo, 26, para los mas atrevidos, comienza con una improvisada sesión de yoga a orillas del Duero, dirigida por el gran maestro Sabino y con saludo al sol incluido. Nos juntamos todos, madrugadores y rezagados, para desayunar y después de bajar las bolsas y despedirnos de la dueña, partimos hacia la capital.

Las furgonetas, expertamente conducidas por Arantxa, Satur y Sabino, causantes directos del descenso de ventas de pastillas para el mareo, se detienen previamente en Monte Valonsadero para que podamos admirar y sentir el paisaje y la ganadería que se observan desde este mirador natural. El poder estirar las piernas tampoco es poca cosa y se agradece.

Rumbo, ahora sí, hacia Soria, nos dirigimos tras cruzar la ciudad y caminar por el Paseo de los Enamorados inmortalizado por el poeta Machado a la Ermita barroca de San Saturio, que se encuentra excavada en la roca y tiene una singular capilla. Visitada la ermita volvemos sobre nuestros pasos bordeando el río Duero, y nos encaminamos al centro de la ciudad.

Aquí, disponemos de tiempo libre hasta la hora programada para la comida, y mientras un grupo lo disfruta conociendo todo lo que el centro peatonal ofrece, que no es poco, otro lo dedica para tomar unos aperitivos.

Juntos de nuevo, salimos para el restaurante situado en las afueras de la ciudad, en la localidad de Las Casas, donde nos espera una espectacular comida de despedida, para poner el broche de oro a estas jornadas de encuentro.

En el aspecto negativo, debemos de mencionar los problemas técnicos que tuvo una de las furgonetas en el camino de regreso y que motivo que sus ocupantes llegaran a casa con un considerable retraso.

Queremos antes de acabar esta reseña, dar las gracias por su paciencia y por el trato recibido a todo el personal del Hostal J.J. de Salduero, así como, del restaurante Campos de Castilla.

Para terminar, deseamos que estas cuatro letras os animen a los indecisos a participar en las actividades que desde esta Asociación organicemos en un futuro, pues estaremos encantados de compartir con vosotros, además de la enfermedad, vuestras inquietudes, miedos, estados de ánimo, proyectos y todo aquello que deseéis. Hasta siempre.

19.- BEGISAREREN TOPAKETA 2.005

Joan zen ostiral arratsaldez, Ekainak 25, Salduero (Soria) aldera abiatu ginen BEGISARE, Gipuzkoan Erretinosi Pigmentariak eragindakoen Elkarteak antolaturiko III Topaketetan partaide izan ginenok. Hiru furgonetetan egin genuen bidai ibilbide desberdinetan barrena, Nuska eta Kent lagun genituelarik - gurekin izateko aukera sortu aldiko maitakorrago bihurtzen zaizkigun bi txakur gidari - .

Jomugara iristean, eta bakoitza gure logeletan logeletan kokatu eta gero, afaltzeko elkartu ginen. Terrazan zerbait hartu ondoren lotara joan ginen geure buruei hastear zegoen berbenaren tentaldian erortzen utzi gabe. Iritxi ginen orduko, entzunak genituen musikariak entsaiatzen, eta, egia esan, irrika sortzen zuten, baina, hurrengo eguneko agenda beteak, atsedena aldera jaitsi zuen balantza.

25 a, larunbata, dizdiratsu agertu zen eta dexenteko puntualitatez jangelan elkartu ginen gosari galant baten aurrean. Berbenaren zarata, zurrunkalariena, heuren burua zurrunkan inoiz entzun ez zutenak e.a., zuku, kafesne eta

etxeko pasten artean entzun zitezkeen komentarioak. Eguneko

gure lehen jomuga "Laku beltza" edo "Laguna Negra", eta haruntz abiatu ginen.

Pinuz inguraturiko errepide estu bat zeharkatu eta xenda labur batetatik igo ondoren, bere ur geldo eta hotzak zirku glaziar baten oinarrian, baso tupien artean izkutatzen dituen lakuraino iritsi ginen.

Bixitariantzat egokituriko eskailera eta pasabideei esker, Urbiongo mendizerraren oinetan kokatzen den eszenatoki ixil eta hunkigarri honen edertasuna ikusmiratu eta sentitu ahal izan genuen. Amaia, expedizioko benjamina eta gure txakur-gidariak izan ziren soriar mendiko ur izoztuetan murgiltzera ausartu ziren bakarrak.

Itzulerako bidean, Vinuesan gelditu ginen, hainbat jauregi eta etxe eder dituen herria. Geldialdi tekniko honetan zehar herriko merkatua bixitatu nahiz eztarria bustiz indarrak berritzeko aukera ere izan genuen.

Bazkaltzeko ordua gerturatzean, "Cuerda del Pozo"ko pantano

aldera jo genuen, zehatzago esanda, "Playa Pita" bezala ezaguna den lekura. Jendez lepo bazegoen ere, handik gutxira, harrizko mahai baten inguruan kokatzea lortu genuen, eguzkitik ondo babestuak. Di-da batean desagertu ziren txorizo, tortila, empanada, gazta eta gainerantzekoak. Edaria, neurri batean tenperaturak eragindako lurrunketaz, desagertu egin zen baita. Tabernako terrazan kafea hartu ondoren, parajeak eskeintzen dituen edertasun eta aukeretaz disfrutatzen aprobetxatu genuen arratsaldea. Batzuk embalseko ez hain ur hotzetan sartzen ziren bitartean, beste batzuk pedalo eta piraguetan ibili ziren. Baziren pinudietan zehar paseotxo bat ematea edo itzalean siesta berritzaile bat egin ondoren Soriako "zuritoak" dastatzea nahiago izan zutenak. Eguneko azken bixitaldia "Revenga-ko Ama Birjinaren" ermita izan zen, alboko etxe komunala nahiz inguratzen duten zelai eta pinudiekin batera. Hain da polita Quintanar inguruan kokaturiko paraje hau, ezin izan geniola belarretan etzateko eta, zenbait oinutsik, belardian zehar paseatzeko gogoari eutsi. Hostalean dutxatu eta ateseden hartu ondoren, etxeako produktuekin egindako afaria dastatzeko prest jarri ginen, denak ere, kalori eta kolesterol

maila txikikoak. Terrazan kafea hartuz mantendutako tertulia aurreko gauean baino gehiago luzatu zen eta bazen txisteak kontatu edota abestiren bat proposatzen ausartu zenik.

26 a, igandea, Duero hibaiaaren alboan improbisaturiko yoga saio batekin hasten da ausartenentzat Sabino Maixu Haundiaren eskutik, "eguzkiaren agurra" eta guzti. Gosaltzeko elkartu ginen denok: goiztiarrak eta atzeratuagoak. Poltsak hartu eta etxeandrea agurtu ondoren, hiriburu aldera abiatu ginen. Arantxa, Satur eta Sabinok trebezi haundiz gidaturiko furgonetak - beraiena bait da mareoaren aurkako pilulen salmentaren jaitzieraren ardura - , Monte Valonsaderon geratu ziren aurrez behatoki natural hontatik ikus daitezkeen paisai nahiz ganaduaz ohartu edota sentitzeko. Hankak luzatu ahal izatea bera ere, ez da gutxi eta eskertzekoa da.

Orain bai, Soria alderuntz, hiriburua zeharkatu eta Machado poetaren itzala daraman Maiteminduen Pasealekua oinez igaro ondoren, harkaitzean eraikita dagoen eta kapila berezi bat duen San Saturio ermita barrokora iritsi ginen. Behin ikustaldia amaitu ondoren, buelta Soria aldera Duero hibaia lagun dugularik; asmoa, Soria hiriburuko erdigunea ezagutzea.

Bertan, denbora librea daukagu gure esku bazkaltzeko aurrez izendatutako ordua arte, beraz, talde batek oinezkoentzako ibilbideetan zehar erdiguneak eskeintzen dituenaz gozatzen zuen bitartean, besteak tabernak aukeratu zituen.

Berriro elkarrekin hiriburuaren kanpokaldean aurkitzen den jatetxe alderuntz goaz, Las Casas herrira hain zuzen. Han genuen itxaroten agurreko bazkari ikusgarria, elkarketa jarduera hauen urrezko amaiera.

Alderdi ezkorrak aipatzeko, esan behar, furgonetetako batek bueltako bidaiari izandako arazo teknikoak eraginda, aurrikusitakoa baino beranduago iritsi zirela etxera bertan zijoaztenak.

Bukatu aurretik, gure eskerrik beroenak luzatu nahi dizkiegu Saldueroko J.J. Hostaleko langile guztiei gurekiko izandako tratu eta harremana medio; eta, beste horrenbeste, "Campos de Castilla" jatetxekoei.

Hemen kontatutakoa irakurtzeak oraingoan erabaki ezinik ibili zaretenok, etorkizunean Elkarte honek antolaturiko ekintzetan parte hartzera animatzea nahiko genuke, ze, benetan diogu, poztuko gaitu gaixotasuna eta inguruko beldur, kezka e.a.ez gain, zuen proiektu, asmo eta bizi-poza elkartrukatu ahal izateak. Zain gaituzue!. Animo!

