

# Vuelven las clases de 'Espalda sana' a DFA Teruel con nuevos espacios

La entidad estrena un gimnasio destinado a la rehabilitación de los usuarios

Redacción  
Teruel

Fundación DFA Teruel ha estrenado una nueva instalación: un gimnasio destinado a la rehabilitación de sus usuarios y usuarias y donde se desarrollan las clases de Espalda sana. Este nuevo espacio está equipado con el material necesario para realizar las actividades que se llevan a cabo en el centro: espejo, barras, esterillas, steps, balance soft disc, bous o pelotas de equilibrio, bandas elásticas para fortalecer la musculatura, pelotas lastradas, aros de pilates...

Todo el equipamiento se emplea en los dos usos que se des-

arrollan en este espacio ya que, por un lado, actúa como un gimnasio donde las personas usuarias del servicio de Rehabilitación de la fundación pueden acudir a realizar las tablas de ejercicios que la fisioterapeuta del centro ha diseñado específicamente para cada persona, siempre bajo su supervisión. Por otro lado, es la sala que acoge las clases de Espalda sana, que acaban de retomarse tras un tiempo sin llevarse a cabo por la situación sanitaria.

Espalda sana es una actividad grupal pero con ejercicios adaptados a las necesidades de cada persona. "Realizamos principalmente ejercicios de movilidad, estiramientos, fuerza y respira-



Nuevo espacio habilitado como gimnasio en las instalaciones de Fundación DFA Teruel

ción diafragmática; poco a poco incorporamos material y trabajamos la parte aeróbica», afirma la fisioterapeuta del centro, Belén Montón. Y añade: "El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas reduciendo el dolor, previniendo problemas y mejorando su salud. Con estas clases

realizan ejercicios de mantenimiento, ven que son capaces de ganar movilidad y sirve como rehabilitación para sus tratamientos".

Las sesiones grupales se realizan dos veces por semana en dos horarios diferentes, para poder desarrollarse en pequeños gru-

pos (5 personas por clase) y mantener así las medidas de seguridad establecidas. Además, en el Centro de Rehabilitación y Fisioterapia de Fundación DFA Teruel también se realizan sesiones individuales donde las personas acuden a tratamiento con la profesional del centro.

Redacción  
Teruel

Con motivo del estreno de la película *Loco por ella* -una comedia española del director Dani de la Orden para Netflix que trata los problemas de salud mental desde una perspectiva respetuosa-, la popular ilustradora Moderna de Pueblo, ha compartido la serie *El estigma de la salud mental* para concienciar sobre la discriminación y el trato que padecen las personas con problemas de salud mental.

Moderna de Pueblo ha contado con el asesoramiento de Salud Mental España en aspectos como las temáticas a tratar o el lenguaje que se debe utilizar a la hora de hablar sin estigmas sobre salud mental.

"No eres un enfermo mental, ni una bipolar o un esquizofrénico. ¿Le dirías a alguien que es un sidoso? Eres una persona que convive con un trastorno que te afecta en ciertas situaciones de tu vida, no en el 100%", explica una de las viñetas.

Las ilustraciones también reflejan cómo el tratamiento de los medios y la cultura popular contribuyen muchas veces a incrementar el estigma y difunden falsos mitos (como el que vincula los problemas de salud mental con la violencia), lo que hace

## Salud Mental España colabora con Moderna de Pueblo

La artista elabora una serie de ilustraciones en Instagram bajo el título 'El estigma de la salud mental'

que mucha gente no quiera reconocer su trastorno o sienta culpa o vergüenza. Denuncian cómo, en ocasiones, el mayor problema es causado no tanto por el trastorno mental en sí, sino por la propia incomprensión de la sociedad.

En Instagram, donde Moderna de Pueblo cuenta con 1,6 millones de seguidores, las ilustraciones han tenido una gran aceptación, con más de 100.000 Me gusta. El trabajo también se ha difundido en otras redes sociales, como Twitter o Facebook.

### Valoración positiva

Desde Asapme Teruel valoran muy positivamente la existencia de iniciativas como esta gracias a las cuales se hace visible la enfermedad mental desde un punto de vista realista, sin edulcorar, mostrando la realidad del día a día de una persona que convive con ella.



Una de las ilustraciones publicadas por Moderna de Pueblo sobre salud mental

Las trabajadoras de la asociación comentan que a diario se encuentran todavía con muchas personas que muestran un profundo desconocimiento acerca de la enfermedad mental, "un desconocimiento que trae consigo, inevitablemente, la estigmatización y la perpetuación de estereotipos negativos", argumentan.

"Todavía hay mucha gente que es reticente a establecer relación con personas con enfermedad mental, todavía hay mucha gente que cree que se trata de personas agresivas e inestables que pueden suponer un peligro para ellos. Pero todo esto no dejan de ser creencias populares que poco tienen que ver con la realidad y, precisamente por ello, consideramos tan importante la existencia de formas accesibles y amenas a través de las cuales informar a la población sobre este colectivo", explican.

Y creen que la película *Loco por ella* cumple completamente con esas premisas: presenta, desde la naturalidad, la realidad y, en ocasiones, el humor, lo que supone realmente sufrir una enfermedad mental o convivir con una persona que la sufre. Por todo ello, animan a todo el mundo a disfrutar del largometraje y a aprender un poquito más sobre este colectivo.

### ¿Vas a empezar la Universidad el próximo curso?

Si resides en la provincia de Teruel y vas a comenzar tus estudios universitarios en cualquier universidad pública española

¡Solicita la nueva Beca Jóvenes Universitarios Teruel!

Consulta las bases aquí:

Abierto el plazo de solicitudes hasta el 31 de marzo



Una iniciativa de:







Usuarios de Atadi Teruel conmemoran el Día Mundial del Autismo en 2019

# Atadi conciencia sobre el Autismo en su Día Mundial, el 2 de abril

## La atención temprana es fundamental para fomentar el desarrollo y la calidad de vida de los niños y niñas con Trastorno del Espectro del Autismo

Redacción  
Teruel

El Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo se conmemora este viernes 2 de abril se conmemora, jornada que aprovechan en Atadi para difundir la necesidad de fomentar las condiciones adecuadas para la inclusión de todas las personas y la aceptación de la diversidad.

A día de hoy no se han deter-

minado las causas de aparición del TEA, aunque sí está definida "una fuerte implicación genética en su origen", apuntan desde la Confederación Autismo España. Las estimaciones indican que en Europa hay 7 millones de personas con TEA y que en España son 470.000.

El Trastorno del Espectro del Autismo o TEA "es un trastorno de origen neurobiológico que afecta a la configuración del siste-

ma nervioso y al funcionamiento cerebral, dando lugar a dificultades en dos áreas principalmente: la comunicación e interacción social y la flexibilidad del pensamiento y de la conducta", explican las mismas fuentes.

En el área de la comunicación, las personas con TEA pueden encontrar diferentes limitaciones. "Algunas personas tienen habilidades lingüísticas adecuadas, pero encuentran dificultades para

utilizarlas en una comunicación recíproca o en el contexto social en el que son necesarias. Otras no emplean lenguaje verbal y requieren el apoyo de Sistemas Alternativos o Aumentativos de Comunicación", expone Autismo España en sus documentos. Y añaden que: "pueden experimentar dificultades para comprender el significado de gestos o expresiones faciales de otras personas, así como de otros elementos de lengua-

je no verbal, lo que puede suponer equívocos o malentendidos".

Además, las personas con TEA "pueden tener dificultades para relacionarse con los demás, comprender el entorno y desenvolverse en determinadas situaciones sociales", ya que las reglas sociales "no escritas" son difíciles de comprender para ellas.

En cuanto a la flexibilidad de pensamiento, para las personas con TEA supone un gran esfuerzo adaptarse a cambios o situaciones imprevistas, además de generarles malestar, angustia o ansiedad. Esto se manifiesta en la necesidad de no variar sus rutinas, "en un repertorio limitado de intereses específicos o en patrones de comportamiento rígido y repetitivo", apuntan desde la Confederación.

Por otro lado, continúan, "algunas personas con TEA presentan alteraciones en el procesamiento de los estímulos sensoriales, por lo que pueden sentir malestar intenso ante determinados sonidos, olores, luces, sabores o texturas; interés inusual en aspectos sensoriales del entorno; fascinación por luces, objetos brillantes o que giran; o indiferencia aparente al dolor o a la temperatura".

Sin embargo, las personas con TEA también pueden presentar interesantes capacidades, como meticulosidad, curiosidad por temas muy específicos que puede conllevar un conocimiento especializado, sinceridad, honestidad, respeto y cumplimiento de las reglas establecidas, atención por los detalles, buena adaptación y seguimiento de las rutinas, buenas competencias en tareas mecánicas y repetitivas, tendencia a ser muy lógicas y capacidad para escuchar sin prejuicios.

La atención temprana, hasta los 6 años de edad, es importantísima para fomentar el desarrollo y la calidad de vida de los niños y niñas con TEA, además del bienestar de sus familias. Y ya en la edad adulta, para que las personas con TEA que lo deseen puedan tener una vida independiente, es necesario fomentar los servicios de autonomía personal así como otras prestaciones dirigidas a facilitar la vida independiente. Para ello, es preciso disponer de los recursos y apoyos necesarios y específicos. Y el 2 de abril es un buen día para reclamarlos.

Europa Press  
Madrid

El Tribunal Constitucional (TC) ha reconocido el derecho de los trabajadores con discapacidad a que se hagan los "ajustes razonables" en su puesto de trabajo, entendiendo por estos los que no supongan una "carga desproporcionada o indebida" para el empleador, al fallar a favor de un letrado de la administración de justicia con síndrome de Asperger que fue sancionado.

La Sala Primera ha establecido que "el derecho a no ser discriminado por razón de discapacidad que consagra el artículo 14 de la Constitución Española comprende el derecho a los ajustes razonables, que no impongan una carga desproporcionada o indebida, que son necesarios para garantizar el derecho personas con discapacidad a trabajar en igualdad de con-

## Los "ajustes razonables" en los puestos de trabajo, reconocidos

### El TC considera que es una obligación del empleador

diciones con las demás". Además, los magistrados han indicado que "el incumplimiento de la obligación por parte del empleador de adoptar los ajustes razonables priva de legitimidad la adopción de medidas como el despido o la adopción de medidas disciplinarias motivadas en posibles insuficiencias en el desempeño de sus funciones por incurrir en discriminación".

Así, "aunque tales medidas puedan estar fundadas, en principio, en razones objetivas y apa-

rentemente neutras relacionadas con dicho desempeño, incurrir en discriminación si no se ha garantizado antes la observancia del principio de igualdad de trato de las personas discapacitadas mediante los debidos ajustes", subrayan.

Por norma general, explican que "cuando una persona solicita en su empleo ajustes razonables por razón de su discapacidad su petición debe ser objeto de consideración desde el momento en que se solicite y se acredite el al-

cance de la discapacidad", y "la respuesta del empleador debe ser expresa y estar debidamente motivada, en particular cuando deniegue los ajustes solicitados por considerarlos desproporcionados o indebidos". No obstante, precisan que "la obligación de realizar dichos ajustes no se limita únicamente a aquellos casos en que se soliciten expresa y formalmente por el afectado", sino que "alcanza también a los supuestos en que, aun cuando no se haya procedido a su petición formal por la persona

que sufre discapacidad, quien deba garantizar su derecho a no ser discriminado tenga conocimiento de dicha discapacidad".

En todo caso, recalcan, "tan pronto como un trabajador o trabajadora acredite la existencia de una discapacidad el empleador debe tener en cuenta debidamente los obstáculos específicos con los que este se enfrenta y cumplir con su obligación de adoptar ajustes razonables en el puesto de trabajo para garantizar a quien la padece el ejercicio de sus derechos en el ámbito del empleo en igualdad de condiciones que las demás personas".

El TC señala que "el cumplimiento de esta obligación responde a una triple exigencia constitucional cuando quien emplea es la administración pública, dado que por una parte debe velar por el respeto del derecho fundamental consagrado en el artículo 14 CE.