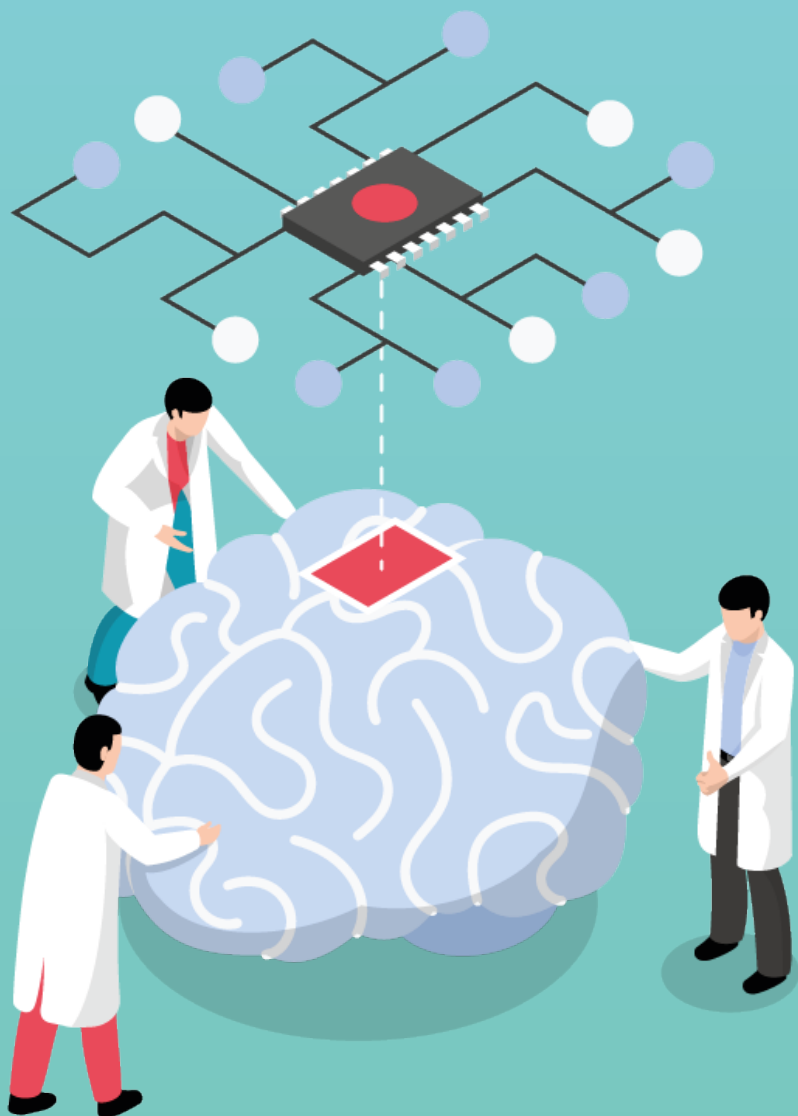


# SINGULAR

Revista de **Atam**



TESTIMONIO

**“ViveLibre me ha dado mucha tranquilidad y ahora se la proporciona a mi familia”**

ARTÍCULO

**Empleo y discapacidad: un reto imprescindible**

EQUIPO CLÍNICO

**¿Multitarea o descentrados?  
Recuperar la atención,  
el nuevo reto del s. XXI**

REPORTAJE

**ViveLibre Salud:  
Tecnología y ciencia para  
la prevención**



# Respuestas adaptativas ante las patologías del tiempo

Hace aproximadamente once mil años las plantas domesticaron al ser humano. Nuestros antepasados pasaron de vivir inmersos en la naturaleza a vivir estabulados. El paso de la recolección a la agricultura supuso la primera gran revolución técnica de la historia. El mundo vivió entonces un incremento exponencial de la productividad de la tierra. La producción de calorías aumentó drásticamente, con lo que la progenie se multiplicó.

Sin embargo, la expansión de la especie se produjo a costa de la salud y del bienestar personal. Según el profesor Lieberman, de la Universidad de Harvard, la calidad de la dieta del ser humano empeoró notablemente:

Los agricultores consumen alimentos más ricos en almidón y más pobres en fibra, en proteína y en vitaminas y minerales. Los agricultores corren un riesgo mayor que los cazadores-recolectores de comer alimentos contaminados y sufren hambrunas de forma más habitual e intensa.

Con la agricultura y la concentración de la población en núcleos estables llegó el desarrollo de la dimensión social del ser humano. Se produjo la división social del trabajo y también nuevas jerarquías y profesiones. Ante todo, se desarrolló una experiencia de vivir fuertemente sustentada por el instinto de pertenencia al grupo. Había nacido la sociedad tribal. Los seres humanos comenzaron a competir de forma agregada a nivel de clanes, tribus, naciones e imperios. Sin embargo, la dignidad e integridad de la persona singular experimentó poco recorrido. La organización social estaba conformada para dotar a cada individuo de sus señas de identidad. Las necesidades de pertenencia al grupo venían resueltas de origen. Se esperaba de cada cual que cumpliera con el rol social que le venía asignado por la cultura, el clan y la religión.

La siguiente gran transformación de la humanidad implicó la revolución técnica renacentista, el invento decisivo de la imprenta, el alumbramiento del método científico, el desarrollo de la razón ilustrada y la revolución industrial. Este periodo condujo a algo mucho más importante que la mera mejora de las condiciones de vida. Trajo consigo nuevas instituciones, nuevas maneras de organizar el trabajo, la producción en masa y toda una nueva experiencia social. Estábamos ante la vida en la sociedad industrial. Sin embargo, en su esencia, el ser humano seguía construyendo sus señas de identidad sobre unas estructuras sociales de fuerte contenido tribal.

Tuvo que llegar la segunda mitad del siglo XX, con sus luces y sus sombras, para que los sucesivos procesos de urbanización, el avance de la democracia liberal y la democratización del acceso a la educación forjaran una sociedad moderna, donde el ser humano, por fin, pudo desprenderse de las servidumbres identitarias, aspirar a elegir una profesión, idear su propio proyecto existencial y profundizar en su soberanía personal; en definitiva, ser autor de su propio destino. Hoy, en el mundo de la discapacidad abogamos por el derecho a la autodirección y la vida independiente como destilados inherentes al derecho a la vida.

En estos momentos nos adentramos en una nueva era tecnológica que se define por el fenómeno del mundo conectado. La conectividad ubicua produce fuertes convulsiones en la manera que nuestra mente tiene de interactuar con el mundo. Es un mundo incierto para el que la biología no ha tenido tiempo de evolucionar.

**La humanidad vive las consecuencias de haber modificado las condiciones ambientales en las que se desarrolla la vida. Lieberman las llama enfermedades por desajuste. De alguna manera, hemos creado un ambiente para el que no hemos evolucionado y que nos cronifica. El doctor Trainini de forma más poética pero no menos precisa las denomina patologías del tiempo.**

En ATAM venimos observando la emergencia de las nuevas patologías de nuestro tiempo de forma cada vez más acelerada. Esta vez, la solución no podrá llegar a través de evoluciones de carácter biológico. Necesitamos desarrollar la tecnología y el conocimiento que nos permita crear nuevas respuestas adaptativas. El papel de las instituciones sociales será crucial en un mundo que de pronto se manifiesta hostil para los seres humanos, su salud, su integridad y su soberanía personal.

# ÍNDICE

Editorial

PAG  
**2**

ViveLibre Salud:  
tecnología y ciencia  
para la prevención

PAG  
**4**

Vidas  
libres en  
comunidades  
inclusivas



PAG  
**8**

COVID  
prolongado

PAG  
**10**

Testimonio:  
"ViveLibre me  
ha dado mucha  
tranquilidad"



PAG  
**12**

Equipo Clínico:  
¿Multitarea o  
descentrados?

PAG  
**16**

El acompañamiento  
en tiempos de  
pandemia

PAG  
**18**

Discapacidad y  
Empleo: un reto  
imprescindible

PAG  
**20**

Noticias



PAG  
**22**

Médicos a un  
solo click: el  
auge de las  
consultas online

PAG  
**23**

REPORTAJE

# ViveLibre Salud

Tecnología y ciencia para la prevención



Esta solución es un paso importante en la ampliación de los servicios de ViveLibre, que se integra en nuestra plataforma de soluciones inteligentes para la promoción de la autonomía personal y mejora de la vida diaria de las personas con enfermedades crónicas, distintos tipos de discapacidad o dependencia.

Los tiempos cambian y esta evolución impregna todos los campos, también el de la Salud. Las personas ya no actúan de modo pasivo respecto a su propio cuerpo, sino que quieren ser partícipes proactivos de su mantenimiento y mejora. Por eso, las nuevas soluciones avanzadas deben dirigirse a dar más autonomía y capacidad de decisión al paciente con las herramientas más útiles y el conocimiento necesario para su interpretación y cuidado.

Los profesionales de ViveLibre Salud entendemos que una persona cuidada y que tiene un control sobre su propia salud es mucho más libre para tomar todo tipo de decisiones sobre su vida. Al mismo tiempo, esta solución aporta una gran tranquilidad a familiares y allegados

## Así funciona ViveLibre Salud

Este nuevo servicio pretende incidir en la prevención y el autocuidado de la salud de todos nuestros usuarios. Para lograrlo, llevamos a cabo una monitorización continua de paráme-

tros vitales de las personas. El primer paso para recabar toda la información es que tengan a su disposición una serie de dispositivos médicos interconectados a una plataforma online en su propio domicilio.

A partir de ese momento, los datos son remitidos a una plataforma online para su correcta monitorización. Allí, serán supervisados por un profesional médico que configurará además una serie de puntos de control y alertas. Cuando se detecte una descompensación en el estado de salud del usuario será cuando se emitan esas alertas al médico y a la persona para que consulte con el especialista.

Los avisos son atendidos a diferentes niveles en función de un escalado de urgencia que previamente se ha configurado por el propio profesional sanitario. Será entonces el personal de la Unidad de Apoyo, experto en los procesos de atención sociosanitaria, quien dará respuesta en función del protocolo aprobado.

El objetivo prioritario de la Unidad de Apoyo es comprobar si la persona se encuentra bien o necesita ayuda. Hay que tener presente que la llamada se produce motivada simplemente porque haya medidas descompensadas, y no suele suponer una situación de emergencia o extrema gravedad. Lo más lógico entonces es repetir la medición. Si estas nuevas tomas de medidas fuera de los parámetros personales saludables son reincidentes, los profesionales de la Unidad de Apoyo recomendarán a la persona acudir a un centro de salud, incluso puede prestarle apoyo para realizar un contacto con los servicios de emergencia.

Nuestra experiencia con las personas que han formado parte de los pilotos de este servicio ha sido muy positiva. "Me ha ayudado a crear el hábito de tomarme mis propias medidas diariamente, incluso cuando el piloto ha finalizado", señalaba una de nuestras usuarias más veteranas. Este es el verdadero *leitmotiv* de nuestro equipo, capacitar a las personas y hacerlas responsables del mantenimiento de su salud.

## ViveLibre Salud: un sistema sencillo y muy eficaz

Nuestra solución es un sistema sencillo que está compuesto por:

- Una App de toma de medidas instalada en el propio dispositivo móvil que permitirá seleccionar el usuario, la toma de medidas y la visualización de estas.
- Dispositivos de medición (glucómetro, tensiómetro, peso, termómetro...)

- Unidad de Apoyo, compuesta por un equipo de profesionales especializados.
- Equipo Clínico de ViveLibre, que aporta el soporte médico y sanitario de verificación de los parámetros recibidos.
- Generación de Informes y tendencias.
- Sistema autoinstalable que permite la detección de indicadores clínicamente relevantes y la monitorización de medidas en el domicilio.

## Datos para prevenir

Además de mantener un control proactivo de los medidores de salud de cada uno, el propósito final de esta solución avanzada es el desarrollo de un sistema que pueda adelantarse y prevenir situaciones de riesgo. Por ello, todos estos datos captados de manera continuada van a permitir establecer alertas de salud inmediatas gestionadas por una unidad de control remota (por ejemplo, aviso ante crisis de hipertensión, desaturaciones, bradicardias, etc.).

Pero sobre todo, el análisis posterior de tendencias y patrones -y ese es el verdadero valor añadido- ayudarán a predecir posibles situaciones de riesgo o descompensación. Esta es una red que se retroalimenta y al mismo tiempo cuenta con los datos personalizados y la evolución de los parámetros de salud de cada usuario.

Adelantarse a los tiempos es siempre una gran ventaja. Hacerlo en el ámbito de la salud, es casi una garantía de poder reaccionar a tiempo. Estudiar cómo se comportan las personas ante situaciones que modifican sus parámetros vitales de una manera rápida y eficaz nos ofrece una ventaja enorme para la prevención.

Una de las muchas ventajas de las soluciones de ViveLibre es la sencillez de la aplicación y de su utilización. Esta misma facilidad de uso la hemos querido reforzar especialmente en ViveLibre Salud y estamos seguros que cualquier persona que lo desee podrá beneficiarse de una solución pionera e innovadora sin necesitar grandes conocimientos tecnológicos. El futuro de la salud está hoy más que nunca en nuestras propias manos.

## ENTREVISTA

# Autoconocimiento y predicción, la apuesta para el cuidado de la Salud de ViveLibre



**ALEJANDRO GARCÍA**  
Responsable de ViveLibre Salud

### ¿Por qué nace ViveLibre Salud? ¿Qué necesidades detectáis en las personas?

En la actualidad, el continuo envejecimiento de la población ha llevado a un aumento en las tasas de cronicidad, discapacidad y dependencia que, consecuentemente, está intensificando las necesidades de apoyo de las personas con enfermedades crónicas y degenerativas. En paralelo a esta situación, se está llevando a cabo una revolución tecnológica y científica que permite obtener cada día más información relacionada con la persona. Y todo esto se suma a la mejora de las tecnologías de la comunicación que ponen a nuestra disposición toda la información en tiempo real.

Consecuentemente, parece obvio la necesidad de realizar un cambio de paradigma hacia un nuevo modelo sociosanitario en el que el usuario deja de ser un elemento pasivo del sistema sanitario y pasa a ser el agente central activo en la autogestión de su salud.

Por tanto, ViveLibre Salud surge en este marco de un necesario cambio de paradigma socio-sanitario que busca la promoción de la autonomía personal

y mantenimiento de la mejor calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas, personas con discapacidad o dependencia, así como de sus familias.

### ¿Qué característica diferencial destacarías de esta solución avanzada?

La más relevante, sin duda, es la sencillez. Desde el principio hemos tenido claro que gran parte de los usuarios de ViveLibre Salud no serán “nativos digitales”, sino personas a los que la tecnología en ocasiones les puede resultar un hándicap. El objetivo ha sido siempre no añadir más complejidad y situar al usuario en el centro del diseño de las funcionalidades. Para ello, los propios usuarios han sido partícipes en el desarrollo de la solución. Además, no nos hemos quedado ahí, sino que hemos mejorado la solución con el conocimiento adquirido en nuestras experiencias piloto.

Otro punto importante a destacar es el autoconocimiento. Existen muchas soluciones que se limitan a dar muchos datos, pero sin ningún contexto o utilidad. En nuestro caso además de ofrecer información clara y concisa hemos podido comprobar que los usuarios cada vez eran más conscientes de su propia salud y de qué factores tenían más impacto sobre ella, como hábitos de vida, sueño, deporte, etc.

La última sería la producción de los informes inteligentes para los que ViveLibre Salud aprovecha todo el potencial de un sistema cognitivo propio integrado en la plataforma de soluciones inteligentes. Así, mediante la aplicación de diferentes algoritmos, el sistema es capaz de generar periódicamente informes altamente personalizados que analizan las tendencias de los datos monitorizados por el usuario durante ese tiempo para detectar patrones característicos que anticipen posibles descompensaciones en su estado de salud.

### ¿Qué valor aporta la tecnología y los datos para promover el cuidado de la salud de las personas?

El avance de las tecnologías de la comunicación supone un cambio de paradigma en la medicina y en el cuidado de la salud. Pasamos de una medicina pasiva y reactiva en la que sólo se actúa cuando el paciente manifiesta algunos síntomas claros y evidentes a una medicina predictiva y participativa en la que el foco está puesto en la prevención. Pero para poder realizar estas predicciones se necesitan más datos de manera continua. Nuestras variables biométricas fluctúan enormemente a lo largo del día y presentan una enorme variabilidad entre diferentes personas. Nos hemos acostumbrado a tomar como verdadero que el estar enfermo o sano viene determinado por un valor puntual que se encuentre por encima o por debajo de un umbral promedio. Sin embargo, la realidad es mucho más compleja y lo realmente importante es el análisis de la variabilidad de los datos continuos tomados para una misma persona.

Pero esto sólo cuando las tecnologías de Big Data y la Inteligencia Artificial han permitido realizar análisis complejos con grandes cantidades de datos que antes éramos incapaces de manejar y analizar.

### ¿Puede anticipar una situación de riesgo para la salud de manera realista?

En nuestros pilotos hemos podido comprobar cómo a través del uso del servicio se pudieron detectar situaciones de descompensación en la salud de los usuarios que habrían pasado desapercibidas hasta la próxima revisión médica. Desde crisis hipertensivas a patologías cardíacas, e incluso, más recientemente, se pudo detectar en pacientes los primeros síntomas de casos de COVID-19. No obstante, todavía tenemos mucho que aprender para poder aprovechar todo el potencial de los datos para la predicción de situaciones de riesgo. Este será, desde luego, un viaje fascinante.

### ¿Hacia dónde irán estas soluciones tecnológicas? ¿Qué veremos en los próximos años?

El avance que están teniendo todos los sensores biométricos y la tecnología de monitorización nos hace pensar en un futuro con datos de salud recogidos de manera continua y de forma no invasiva para el usuario. Estamos acostumbrados a ver relojes y pulseras que miden constantes biométricas, pero la tecnología ya permite integrar tecnología de monitorización en parches adhesivos o en componentes textiles como camisetas o ropa interior.

En un futuro muy cercano ya, toda la información integrada de estos sensores junto a la información medioambiental y de estilo de vida de las personas, permitirá elaborar una especie de “huella dactilar digital” de la persona, la cual nos ofrecerá una fotografía global de su estado de salud. La comparación de estos patrones con los de otras personas en condiciones similares nos permitirán, en última instancia, calcular diferentes estados o “trayectorias de salud” por los que una persona podrá ir pasando a lo largo de la vida.

Es algo que resulta fascinante y a la vez abrumba, pero creo que, si alguien cuenta con la organización y los perfiles adecuados para llevarlo a cabo, esa es ATAM.



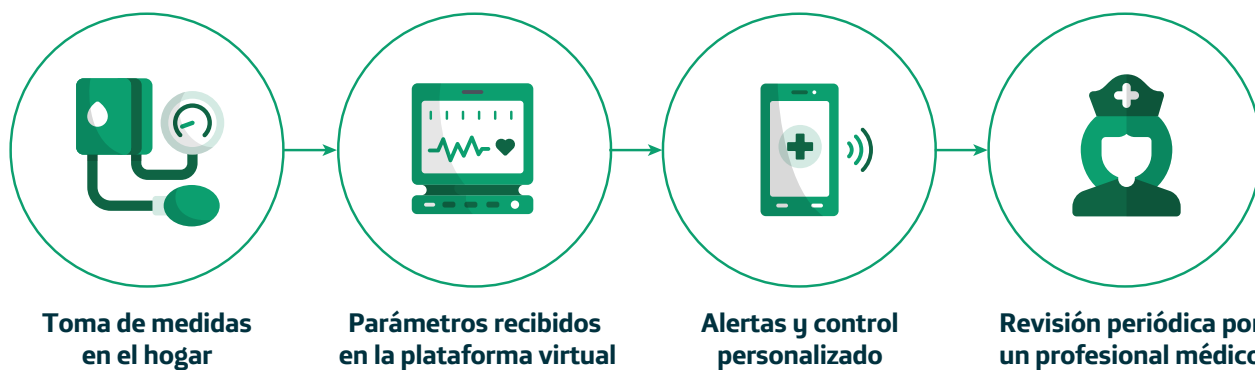


## Solución avanzada para la prevención y el cuidado de la salud

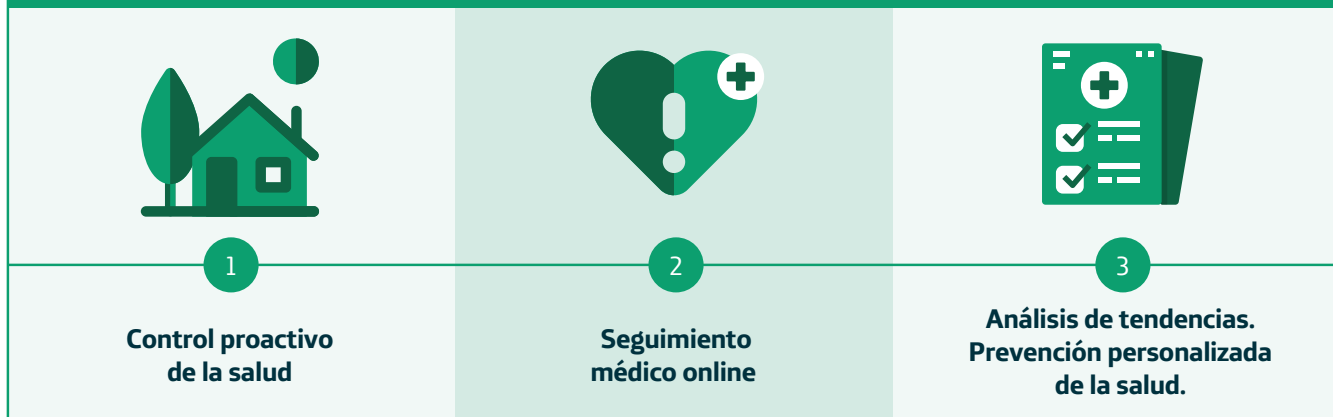
### ¿Qué es ViveLibre Salud?



### ¿Cómo funciona?

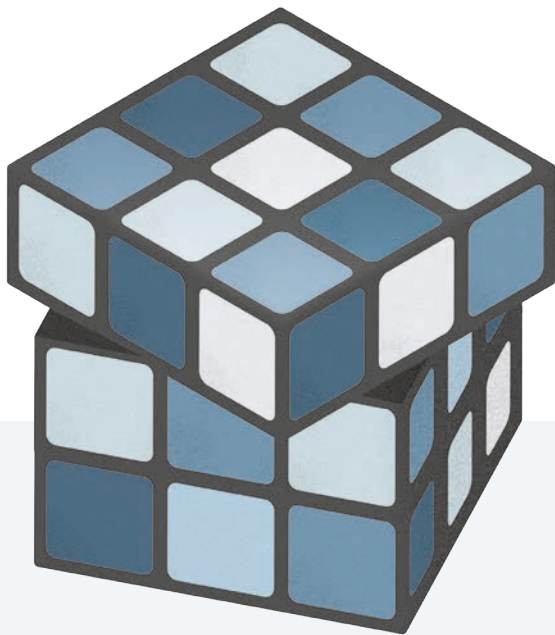


### Objetivo ViveLibre Salud



# Vidas libres en comunidades inclusivas

Un reto de humanidad en el contexto del COVID-19



*“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, y dotados como somos de la razón y la conciencia, debemos comportarnos fraternalmente el uno con el otro.”*

Declaración Universal de Derechos Humanos 1948

Vivimos tiempos difíciles. Vivimos tiempos de esperanza. Vivimos tiempos inciertos. Vivimos tiempos heroicos.

Vivimos tiempos propicios para soñar y trabajar por un mundo mejor, para avanzar en vidas más libres en comunidades más inclusivas. Algo que en plena pandemia del COVID-19 puede parecer utópico si solo miramos el suelo raso de nuestra realidad presente, pero ¿Y si ensanchamos la mirada? ¿Si nos atrevemos a otear el horizonte de los futuros posibles?

Cuando era niño, tuve que afrontar una discapacidad sobrevenida a causa de un grave accidente. Afortunadamente, esta discapacidad se desvaneció con la infancia. Sin embargo, aquel infortunio me abrió puertas insospechadas, a través de la lectura, del descubrimiento de mundos y personas, paisajes y personajes estimulantes.

Así, en una de aquellas lecturas, apareció Dag Hammarskjöld, activista por la paz, alpinista y hombre comprometido con el progreso humano, que murió en acto de servicio siendo Secretario General de las Naciones Unidas. Una de sus frases me impresionó y siempre me ha acompañado en la vida y en la montaña:

*“Solo quien mira hacia el horizonte encuentra el camino.”*

Mirar hacia el horizonte, sin dejar de tener los pies al suelo, sin dejar al margen el principio básico de realidad, pero siendo conscientes que para crear un futuro mejor nos hace falta visión, valor y una firme voluntad para crearlo.

Puede sorprender, pero ahora es un buen momento para mirar lejos y actuar; para actuar con sentido valorando las oportunidades que emergen para abrir nuestros horizontes vitales. Y lo cierto es que, siendo una trágica realidad, la pandemia ocasionada por el COVID-19 supone un gran acelerador de los cambios que se venían produciendo en las dos primeras décadas de este siglo. Así, uno de esos cambios, de sólida

raigambre en el impulso innovador que lidera ATAM, es el de crear las condiciones para que toda persona pueda vivir una vida libre en comunidades más inclusivas, sin barreras ni discriminaciones de ningún tipo.

Esto es lo que reconoce la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad cuando en su artículo 19 promulga el “derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad”. En este sentido, el Comité Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, en su Observación general número 5 (2017) sobre el Derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad, formula el siguiente dictamen:

*“Los Estados parte tienen la obligación de sustituir todo entorno institucionalizado por servicios de apoyo a la vida independiente. Deben elaborar planes de transición en consulta directa con las personas con discapacidad, a través de sus organizaciones representativas, para asegurar la plena inclusión de dichas personas en la comunidad.”*

Pero lo cierto es que somos seres sociales, queremos vivir nuestra libertad en relación con otras personas. Una sociedad que nos reconozca como a un igual, que valore y respete nuestra individualidad, única y valiosa, que nos aporte un amplio abanico de oportunidades de relación, aprendizaje y progreso humano.

Independientes, sí, claro, y a la vez interdependientes. Porque, aunque parezca una paradoja, para crecer en independencia, en libertad, necesitamos de las otras personas. Necesitamos una familia cálida y acogedora en nuestra más tierna infancia. Necesitamos un entorno rico y diverso en posibilidades de aprendizaje, de experimentación y de cooperación. Necesitamos una sociedad con una alta calidad ética, con profundo acervo humanista, en los que el valor de ser persona prevalezca por encima de cualquier otro. Así nos lo recordaría el poeta -Antonio Machado- cuando mentaba el viejo proverbio castellano: *“nadie es más que nadie”*. Y si no, que se lo pregunten al náufrago Robinson Crusoe en su aciaga soledad isleña; una soledad depauperada hasta que la fortuna le trajo la compañía de Viernes, sabio y experto superviviente en ese entorno agreste. Necesitamos al otro, diverso y singular, como un igual con el que podamos aprender y crecer.

Si dejamos volar la imaginación y nos imaginamos en una máquina del tiempo, volviendo al siglo XX, sería maravilloso poder conversar con una mujer sabia y valiente como fue Rita Levi Montalcini -Premio Nobel de Medicina y brillante investigadora sobre el cerebro humano-, para deleitarnos con alguno de sus acertados pensamientos:

*“No temas a las dificultades: lo mejor surge de ellas.” “En lugar de añadir años a la vida, es mejor añadir vida a los años.”*

No temer y añadir vida a los años. ¡Qué maravillosa senda por descubrir!

Pero, ¿sin ningún tipo de ayuda? Ahí es donde está la gran diferencia. A mi entender, no se trata de rechazar aquellas ayudas, apoyos o elementos que nos permiten vivir una vida más plena, más libre, más autorrealizada. No se trata de rechazar lo que los avances técnicos, científicos y humanos nos aportan en la actualidad. Se trata de escoger aquellos apoyos, herramientas y soluciones que mejor se adaptan a nuestros proyectos vitales.

Se trata precisamente de acrecentar lo que podemos hacer, utilizando todo aquello que nos permite vivir con más salud y mayor libertad. Algo que comporta tomar una decisión esencial: nunca es tarde para aprender, nunca es tarde para escoger vivir una vida más plena.

Nunca es tarde para aceptar que nuestro cuerpo cambia, pero que nuestro corazón y nuestra mente casi siempre nos ofrecen nuevas oportunidades para crecer. Porque lo más importante, sea cual sea nuestra condición de salud y de capacidad, no es tener que contar con apoyos, algo consubstancial al propio devenir humano; lo más importante es poder elegir, poder decidir qué vida queremos vivir.

Como nos recordaría el gran humanista francés -Michel de Montaigne-: *“Si la acción no posee algún esplendor de libertad, no brillará con gracia y honor.”*

Que sean muchas pues las acciones espléndidas en este arduo y bello camino por la libertad.



**VÍCTOR BAYARRI**

*“Creo en las personas libres y responsables. Las personas humanas que sienten, viven y hacen posible con actos que este bello planeta Tierra sea un mundo mejor. Participo en proyectos creativos que sepan aunar: cooperación, visión y frutos reales”.*

# COVID prolongado



Para un porcentaje de personas la COVID-19 produce efectos a largo plazo que pueden tener un impacto muy significativo en su calidad de vida. Hoy en día, no existe una clara definición de lo que se ha dado en llamar popularmente como "covid-prolongado" pero eso no impide que se padezca y que cada día sea mayor objeto de estudio.

Por este motivo, acercarnos a una definición sobre estos efectos "persistentes" del virus de la primera pandemia del tercer milenio no es una ciencia exacta, pero parece que hay consenso al indicar que alrededor de un 5 por ciento de los infectados manifiestan meses después de su recuperación trastornos diversos en forma de cefaleas, fiebre, problemas en las articulaciones, palpitaciones, cansancio, depresión o alteraciones del sueño, entre otros.

Podemos establecer una primera clasificación sobre los síntomas y también las consecuencias de esta enfermedad en base al tipo de complicación sufrida y cómo se ha padecido la misma. Así distinguimos:

- Enfermos por infección aguda de COVID. En este caso los signos y síntomas debido a la COVID 19 duran hasta cuatro semanas.
- Enfermos sintomáticos: signos y síntomas del virus presentes desde la cuarta semana hasta las 12 semanas.
- Síndrome post COVID 19: síntomas y signos que se desa-

rollan durante o después de la infección por este virus, presentes durante más de 12 semanas y que no es atribuible a otro diagnóstico.

Los pacientes que han pasado la infección por este virus y que experimentan síntomas de forma persistente pueden hacerlo de formas muy variadas que afectarán a diferentes sistemas. Los más frecuentes son:

- Síntomas respiratorios: sensación de falta de aire, tos seca.
- Cardiovasculares: dolor en el pecho, palpitaciones, opresión precordial.
- Síntomas generales: fatiga, fiebre, dolor.
- Síntomas neurológicos: afectación cognitiva (niebla cerebral, pérdida de concentración o memoria), dolor de cabeza.
- Problemas de sueño.
- Síntomas de neuropatía periférica: adormecimiento, hormigueo, mareo.
- Síntomas gastrointestinales: dolor abdominal, náuseas, diarrea, anorexia.
- Síntomas músculo esqueléticos: dolor articular, dolor muscular.
- Síntomas psicológicos: depresión, ansiedad.
- Dermatológicos: rash cutáneo.

Una vez establecido que los síntomas son debidos al llamado covid prolongado, se debe hablar con la persona de cómo experimenta sus síntomas, y preguntar cómo está gestionando los sentimientos de preocupación y angustia. Es imprescindible escuchar con empatía y reconocer el impacto de la enfermedad en el día a día; por ejemplo, en el trabajo, en la realización de actividades sociales y, en definitiva, en todas las actividades que requiere la vida diaria.

## COVID prolongado y discapacidad

Un aspecto muy importante es el apoyo a personas con discapacidad para reconocer los síntomas del COVID prolongado y ayudarlas a pedir ayuda, así como a acceder a los servicios que necesiten.

En particular, el grupo de personas con discapacidad intelectual ha experimentado mayor número de fallecimientos por COVID 19 que otros grupos de edad similares sin discapacidad. Esta situación es debida a un buen número de factores, incluyendo la mayor incidencia de enfermedades como la diabetes y la obesidad en este grupo de población y la dificultad en comprender información nueva y compleja.

Dicho esto, hay que reconocer el enorme esfuerzo que han realizado los profesionales que cuidan de este grupo de personas, sobre todo en las residencias, donde han conseguido minimizar el impacto del COVID 19 en grupos especialmente vulnerables.

Por tanto, es fundamental continuar con el esfuerzo de informar de una forma adaptada al grupo de personas con discapacidad intelectual para que desarrollen hábitos sanos de limpieza de manos, uso de gel hidroalcohólicos, uso de mascarillas, etc., con el objeto de reducir el riesgo de contagio.

## Psicología contra los efectos del COVID prolongado

Desde el punto de vista psicológico es importante explicar los síntomas y tratar especialmente la ansiedad generada sobre la posible cronicidad de los síntomas experimentados. Esta falta de respuestas sobre el tiempo que se van a sufrir los síntomas de la enfermedad puede agobiar mucho a los pacientes.

Muy frecuentemente, las personas tienen dificultades para dormir y presentan pensamientos recurrentes de preocupación ante la posibilidad de no recuperarse, o de cómo va a afectar la nueva situación a su vida.

Desde el punto de vista de la psiquiatría se debe hacer una valoración completa y, si es necesario, comenzar con algún tipo de medicación como, por ejemplo, los inhibidores de la recaptación de serotonina, que pueden ayudar tanto con los síntomas depresivos que puedan existir como con la ansie-

dad. Se pueden utilizar de forma limitada en el tiempo benzodiazepinas para tratar la ansiedad.

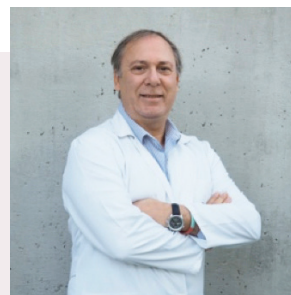
Muy importante también es acceder a las terapias psicológicas. En ellas, además de aplicar técnicas de carácter cognitivo para manejar los pensamientos negativos, se debe intentar la instalación de la esperanza, en particular con referencia a que nuevas intervenciones como las vacunas van a ayudar a terminar con la pandemia mundial de COVID 19.

## Conclusión

¿Somos Atenas o Florencia? Esta intrigante cuestión proponía B. R. Doolittle recientemente en un interesante artículo.

En el año 430 A.C., una plaga castigó Atenas, matando al 25% de su población. En 1347, más del 50% de la población europea murió víctima de la peste bubónica. La plaga ateniense produjo el colapso de su cultura y de su forma de vida y gobierno, mientras que la peste bubónica dio lugar eventualmente al Renacimiento, con resurgir de las ciencias y las artes. ¿Seremos capaces de ser Florencia y no Atenas en la era post COVID?

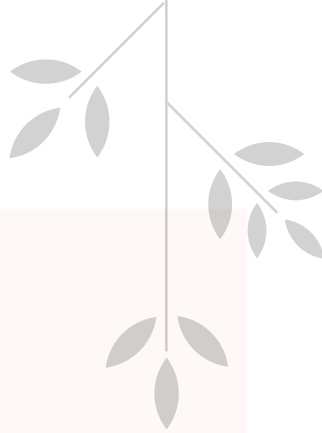
La respuesta a tan interesante cuestión dependerá en parte de cómo seamos capaces de manejar los efectos a largo plazo no solo desde el punto de vista físico sino también psicológico que la pandemia del COVID 19 está produciendo en la humanidad. El esfuerzo coordinado de gobiernos y científicos, la generosidad de los países ricos con los más pobres para distribuir vacunas y la solidaridad serán sin duda esenciales a la hora de erradicar la pandemia más grave que hemos vivido en este planeta en los últimos tiempos.



**Jose Antonio García Vázquez**

Psiquiatra en Equipo Clínico.

Especializado en psiquiatría en el Guy's King's & St Thomas Hospital. Ha sido jefe de servicio del equipo de intervención temprana en psicosis en Durham (UK). Actualmente es psiquiatra del Equipo Clínico de ATAM.



TESTIMONIO

## “ViveLibre me ha dado mucha tranquilidad y ahora se la proporciona a mi familia”

Antonia de Arriba es mucho más que una usuaria y cliente de ViveLibre Movilidad. Es ya casi parte de la familia de ATAM, y una absoluta convencida y prescriptora de nuestras soluciones. A sus 80 años, y en mitad de una pandemia, Antonia no ha dudado en desplazarse hasta nuestras oficinas para contarnos su historia y mostrarnos que para ser independiente y autónoma sólo hay que ponerle actitud. Eso, y aprovechar las oportunidades que la investigación y la tecnología ponen a nuestro servicio, como son algunas de las soluciones inteligentes que desde hace años la ayudan a poder tener la vida que ella merece y necesita.

Su relación con ViveLibre Movilidad nace desde el inicio del primer piloto de esta solución que se realizó hace algunos años. En aquel primer momento, Antonia llevaba tiempo vinculada a ATAM a través de su marido, antiguo trabajador de Telefónica. Primero, como una muestra de colaboración y solidaridad con los compañeros porque, en sus propias palabras “pensábamos que nunca lo íbamos a necesitar, pero, sobre todo, nunca imaginamos que recibiríamos tanto de una Asociación”. Más adelante, como beneficiarios de ATAM para su marido José Luis, que a consecuencia de sufrir la enfermedad de Parkinson necesitó de los servicios y apoyo de los profesionales de nuestro Equipo Clínico.

### **ViveLibre Movilidad: seguridad, confianza y mucho apoyo**

“En una de las reuniones periódicas que manteníamos con las personas que valoraban el caso de José Luis, nos comentaron que en ViveLibre estaban iniciando un proyecto avanzado para poder tener un seguimiento con el enfermo, a través de una localización GPS ubicada en el teléfono móvil del usuario. Esta aplicación es muy sencilla y nos permitía también a nosotros, especialmente a mí, poder acudir a las personas que nos atendían directamente en el momento que tuviéramos un problema”.

Antonia destaca especialmente todo el acompañamiento, la claridad y la sencillez de las explicaciones, que fueron de gran ayuda, cuando en un momento dado se trasladó la solución, con el permiso de él, a su propio móvil. Pero, sobre todo, la confianza y la seguridad que les ofreció esta herramienta desde el primer instante, además del trato personal y la facilidad de adaptación a las necesidades específicas de su marido.

“Otra de las cosas que más nos ayudaron fueron las ocasiones en las que nos recordaban la medicación que debía tomar y las citas a las que acudir. Lo hacían con él al inicio, para hacerle partícipe de sus propias responsabilidades, y cuando ya no fue posible, me trasladaron a mí esos recordatorios y avisos”. Todas estas actuaciones le dieron la posibilidad de tener una mayor autonomía a José Luis durante un tiempo, y también a Antonia de poder descansar y disponer de algo más de tiempo y, especialmente, de tranquilidad al saber que alguien está siempre disponible para apoyar cuando se le necesita.



## Urgencias: ayuda inmediata

El equipo humano es lo más importante en este tipo de servicio. La tecnología es algo que nos pone soluciones al alcance de la mano, pero el trato personal es lo que deja huella. Sobre todo en los momentos de crisis. Así, Antonia quiso destacar que además de un apoyo muy significativo a la hora de recordarle las numerosas citas y medicación de su marido tanto con alertas como telefónicamente, hubo dos ocasiones que para ella este servicio cobró una importancia especial.

La delimitación de zonas seguras de ViveLibre permite tener un mayor control sobre los itinerarios habituales y la función de la geolocalización permite conocer en qué lugar se encuentra el usuario y compartirlo, siempre que el quiera, con los familiares y allegados. En dos ocasiones, José Luis se despistó y se perdió. En estos momentos, el miedo por no saber si le ha ocurrido algo o si no sabe cómo ponerse en contacto con nosotros es lo que más nerviosismo produce. Pese a tener problemas con el móvil, se le pudo localizar muy pronto, avisar a la policía y evitar que sufriera ningún daño.

“Para mí ViveLibre hizo mucho menos dolorosos esos momentos. Se pusieron de inmediato en comunicación con la policía y conmigo; me tranquilizaron y animaron y consiguieron que José Luis no se pusiera aún más nervioso ni le sucediera nada malo”, destaca Antonia.

*“Estoy convencida que este servicio es muy útil para las personas mayores. Así que se tienen que animar a utilizar ViveLibre Movilidad porque nos ayuda tanto física como emocionalmente por un equipo que nos tiene siempre atendidos”.*



*“Yo estoy muy agradecida a todas las personas que me han cogido el teléfono o que me han llamado porque las he sentido tan cariñosas e involucradas que creo de verdad que su labor es digna de admirar”.*

## Salud y prevención

Por todos estos motivos, Antonia es casi una embajadora de la marca. Así, que cuando su marido falleció, ella decidió continuar utilizando los beneficios de ViveLibre para sí misma. Si antes lo usaba fundamentalmente para lograr que José Luis se sintiera más seguro, ahora la solución le permite tener esa confianza y seguridad de saber que no está sola y que toda una Unidad de Apoyo está a su disposición si tiene cualquier problema 24 horas al día los 365 días del año.

“Ahora son mis dos hijas y mis nietos los que se sienten mucho más tranquilos al saber que yo estoy siempre conectada a través de ViveLibre, que si me pasa algo voy a poder tener un apoyo inmediato con solo dar al botón verde -ya que siempre llevo el móvil al lado, aunque esté moviéndome dentro de casa- y que me van a ayudar y les van a avisar de inmediato”, concluye Antonia.

Antonia es el ejemplo de que la adaptación a las tecnologías no es una cuestión de edad. Por eso ha participado también en los últimos tiempos en el primer programa de ViveLibre Salud. Y para ella ha sido un nuevo paso en su **calidad de vida y autonomía**. De hecho, “ha conseguido que me acostumbre a tomarme las medidas diariamente y tener un mayor control y prevención de mi propio cuerpo”, subraya.

La vida activa e independiente de Antonia, que vive sola, es el mejor ejemplo de cómo las soluciones de ViveLibre trabajan y evolucionan cada día para mejorar la vida de las personas y darle la libertad y autonomía que necesitan.

# RED DE PUNTOS DE ATENCIÓN A FAMILIAS

SERVICIO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
Andalucía Occidental	954 222 577 954 226 881	C/ Amador de los Ríos, 60, 41003 Sevilla
Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla	958 206 102 958 209 477	C/ Escultor Martínez Olalla, 9 (Edif. Marsella) Local 2 , 218003 Granada
Aragón	876 258 388	C. Andador Luis Puentes Gracia, 6, 50008 Zaragoza
Asturias	985 782 913	C/ General Elorza, 64 Bajo, 33001 Oviedo
Baleares	971 717 505	La Rambla, 15-2º, 07003 Palma de Mallorca, Islas Baleares
Canarias	928 413 579 922 246 065	C/ López Botas, 15 Bajo, Oficina 35001 Las Palmas de Gran Canaria (Las Palmas) C/ Afilarmónica Nifú-Nifá, 40. Local-38005 Santa Cruz de Tenerife
Castilla y León	983 292 867 983 305 428	C/ Renedo, 14. Local 4 - 47005 Valladolid
Cataluña	934 493 671	C/ Sant Antoni Mª Claret, 132-134. Local C-2, 08025 Barcelona
Extremadura	924 301 062	C/ San Juan de Dios, 11, 06800 Mérida (Badajoz)
Galicia	981 575 031 986 277 088	Rua Dublín, 3 - Bajo - locales 2 y 5, 15707 Santiago de Compostela (La Coruña) Rúa As Teixugueiras, 15 - 36212 Vigo (Pontevedra)
Comunidad de Madrid y Castilla La Mancha	917 123 145	C/ Alcalá, 265, Centro de negocios Iberdrola (entrada por c/ Ventas) 28027 Madrid
Navarra y La Rioja	948 279 640	Avda. Pio XII, 5 entreplanta dcha, 31008 Pamplona (Navarra)
País Vasco y Cantabria	944 472 166 944 472 812	C/ Puente de Deusto, 3 - Bajo - 48014 Bilbao
Comunidad Valenciana	963 156 228 963 156 000	C/ Gobernador Viejo, 14 - Bajo - 46003 Valencia
Región de Murcia	968 234 445	C/ Periodista Encarna Sánchez, 12-30007 Murcia

# ¿Multitarea o descentrados?

Recuperar la atención, el nuevo reto del s. XXI

Vivimos en un mundo cada vez más complejo, rodeado de múltiples estímulos constantes a los que nos obligamos a atender con inmediatez, incluso si no son relevantes. Aprendemos diariamente a darle a nuestro cerebro estímulos rápidos, en un formato breve y de forma inmediata y todo esto nos está haciendo perder la capacidad para esperar, para ir tranquilos, para atender con calma y analizar con precisión.

Cuando trabajamos, las interrupciones se suceden, y esto es algo que ocurre cada vez más mientras desarrollamos una tarea. A causa de estas “distracciones” continuas y también a la tentación constante de mantenernos conectados a nuestros *smartphones*, el tiempo para realizar nuestras tareas se multiplica y se nos hace cada vez más cuesta arriba mantenernos concentrados cuando la tarea requiere un control activo de nuestra atención.

**La atención es la base del funcionamiento de los procesos cognitivos superiores como la toma de decisiones, el razonamiento y la planificación así como la creatividad y resolución de problemas.**



## La búsqueda de la atención perdida

La atención es una de las funciones cognitivas más básicas, pero es esencial para el correcto funcionamiento de nuestro cerebro en el día a día. Además, es la base de un buen funcionamiento de los procesos cognitivos superiores como la toma de decisiones, el razonamiento, la planificación y mostrarnos flexibles y creativos ante una solución de problemas.

Permite a su vez que orientemos nuestro foco atencional a aquellos estímulos que son relevantes para nuestra tarea, inhibiendo aquellos que no lo son. Esta capacidad para inhibir las interrupciones o lo irrelevante, es lo que en estos momentos nos cuesta más controlar. No podemos evitar atender de manera inmediata a todos los estímulos que recibimos y hemos dejado de ejercitar la espera y el control, para dejarnos llevar por los estímulos atrayentes externos. En definitiva, estamos desprendiendo el control atencional.

## TDAH o la aversión a la espera

Algunos autores cuando describen el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, el conocido TDAH, indican que uno de los síntomas nucleares es la "aversión a la demora" que hace referencia a la dificultad para esperar, para inhibir los estímulos y actuar de manera impulsiva. Esto impacta en el funcionamiento de nuestra atención, mostrando mayor dificultad para controlar las interferencias del entorno.

Algo parecido a esta "aversión a la demora" es lo que estamos aprendiendo día tras día al atender con inmediatez a todos los estímulos que aparecen en nuestros teléfonos inteligentes. Ya hay varios grupos científicos investigando el impacto que esto tiene en nuestra capacidad para mantenernos concentrados y atentos.

## Hacer varias cosas a la vez nos resta precisión y nos genera estrés y ansiedad

Esto, está muy relacionado con la multitarea. Durante algún tiempo se pensó que ser "multitaskers" era una gran competencia que debíamos aprender, pero la realidad es que los estudios científicos dicen que la multitarea no solo no es beneficiosa, si no que tiene un impacto directo en el nivel de procesamiento que dedicamos a las cosas. Cuando hacemos varias cosas a la vez nos quedamos en un nivel de procesamiento superficial que hace que no realicemos aprendizajes de realidad, que no conectemos entre aprendizajes y hace que nuestros razonamientos sean menos elaborados. Por otro lado, hacer

varias cosas a la vez nos lleva a una sensación de no llegar a todo y de hacer las cosas sin la precisión que deberíamos, generándonos estrés y ansiedad.

Nuestra capacidad atencional es un mecanismo clave en nuestro funcionamiento diario, que se vincula directamente con nuestro nivel de competencia. La detección temprana de las deficiencias atencionales permite que podamos intervenir sobre el problema reduciendo el impacto en nuestra vida.

## TDAH en adultos: herramientas virtuales para su diagnóstico



Desde ATAM queremos abordar la preocupación por la atención y la concentración y hemos implementado un sistema de detección de dificultades relacionadas con la atención.

Contamos con una herramienta de evaluación de los mecanismos atencionales a través de la Realidad Virtual, que permite una inmersión total en un entorno simulado para la evaluación y detección de los problemas relacionados con la atención.

La evaluación a través de un entorno virtual mejora la validez ecológica, al

realizarse en un entorno más cercano a lo que nos sucedería en el día a día, dando lugar a resultados más fiables.

La evaluación se realiza a través de dos tareas de creciente complejidad que evalúan tanto la atención como otros componentes vinculados a ella, como la capacidad para inhibir estímulos irrelevantes o distractores, la memoria operativa, la velocidad de respuesta y la capacidad para cambiar nuestro foco de atención entre diferentes tareas. Además permite la valoración de la inquietud motora al estar dotado de unos sensores de movimiento.

Todas aquellas personas mayores de 16 años que identifiquen problemas para mantener la concentración u observen un deterioro en su capacidad atencional pueden realizar esta prueba.

Toda la evaluación se realiza por neuropsicólogos expertos en el procesamiento cognitivo, porque el objetivo principal es identificar las dificultades atencionales y, sobre todo, ofrecer pautas eficaces que nos permitan mejorar el rendimiento. En el milenio de la conectividad y los estímulos, de vez en cuando hay que volver a aprender a parar para tomar el foco.



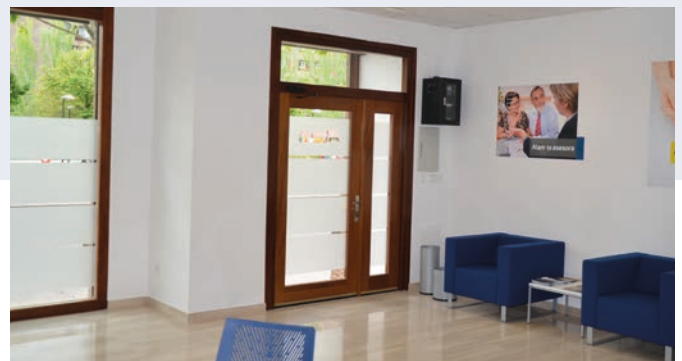
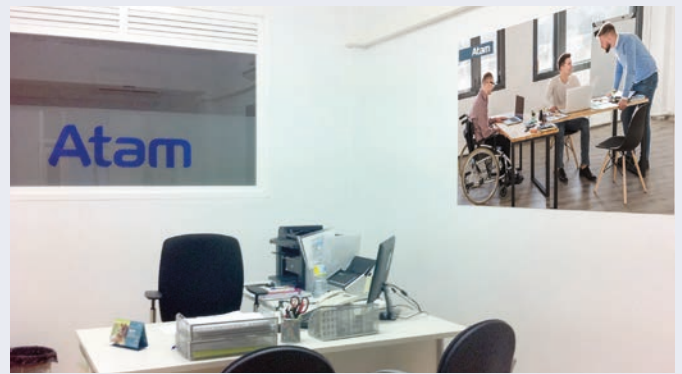
**María Laorden**

Psicóloga del Equipo Clínico de ATAM, especialista en neuropsicología cognitiva y metodología.

Si te interesa, ponte en contacto con nosotros a través de [equipoclinico@atam.es](mailto:equipoclinico@atam.es) o llámanos al 91 709 80 91

# El acompañamiento en tiempos de pandemia

Nuestro mayor valor. Sí, lo que nos diferencia...



Desde la irrupción de la pandemia del COVID-19, hace ya un año, el acompañamiento social se ha convertido en el gran aliado de los asesores de familia de la red de atención de ATAM. Acompañamiento que no solo no ha cesado, sino que se ha consolidado con mucho más valor.

Nuestros profesionales han compartido la angustia e incertidumbre de nuestros socios. Ellos han arropado, sostenido y acompañado, en definitiva, "estado" durante los momentos más críticos y difíciles con las personas que más lo necesitaban.

Cuando todo se paró, nuestra red no paró. ATAM no paró. Ha sido una situación crítica para todos, pero especialmente para las personas con discapacidad o dependencia y para sus familias.

En este contexto, ATAM ha brindado un espacio seguro, protegido y profesional. Un espacio de escucha ante situaciones tan duras como el aislamiento de familiares dependientes en residencias y hospitales, cuidadores y familiares sobrecargados ante la cancelación de los servicios de atención domiciliaria y centros de día; mayores con necesidad amplia de apoyos y muy angustiados ante

la posibilidad de renuncia de sus auxiliares de hogar; padres trabajadores con hijos con discapacidades graves en casa; tratamientos paralizados por miedo al contagio; diagnósticos tardíos de enfermedades graves; duelos que han sido más difíciles de gestionar; la soledad.

El aislamiento social al que nos hemos visto sometidos ha quebrantado el estado de ánimo de todos. ¿Cómo han afrontado nuestros profesionales este reto? Con compromiso, profesionalidad, empatía y humanidad. Valores que nos definen y que han estado más presentes que nunca.

El compromiso y la rápida adaptación de nuestros profesionales a la única opción viable, el teletrabajo, han sido claves. En tan sólo tres días desde la declaración del Estado de Alarma, todos los asesores de familia estaban teletrabajando, por lo que ningún Servicio de Atención a Familias quedó desatendido.

Las unidades de soporte y el Equipo Clínico de la Asociación pudieron teletrabajar desde el día uno. Tampoco se descuidaron la línea telefónica de Atención al Socio ni el correo de ATAM, que han estado en todo momento operativos. La comunicación era esencial y la tecnología nos ha permitido avanzar haciendo uso de todas las herramientas posibles: telefonía móvil, gestión documental electrónica, videollamadas para entrevistas sociales y coordinación con otros recursos, video-consultas desde el Equipo Clínico; e-mails, WhatsApp, etc.

Los asesores de familia incrementaron el seguimiento de unidades familiares más desprotegidas o vulnerables. En algunos casos, se coordinaron con recursos locales de apoyo solidario para situaciones de desabastecimiento, especialmente con personas sin red de apoyo o que viven en entornos rurales. Se potenció el servicio T-Resuelve Psicológico, con atención telefónica o por videoconsulta, para orientar ante las dudas, dificultades, incertidumbres y problemas que se podían presentar con motivo de esta crisis mundial.

Se divulgaron telemáticamente artículos de nuestros neuro-psicólogos del Equipo Clínico para empoderar a los padres en situaciones tan difíciles como "vivir el confinamiento con niños" o "afrontar el duelo infantil a causa de la COVID-19".

Además, el Equipo Clínico reabrió sus puertas en el mes de junio, dotándose de medidas de protección suficientes para atender consultas físicamente, aunque manteniendo el formato de videoconsulta para quienes no pudiesen o no desearan desplazarse. La gratuidad de las consultas a socios y beneficiarios ha facilitado la valoración y orientación clínica en momentos en los que el sistema sanitario ha estado colapsado y ante las diversas dificultades de acceso al mismo.

## Apoyo Mutuo: más necesario que nunca

Lo más significativo, sin lugar a duda, ha sido la colaboración y la protección: entre profesionales, entre las familias, y también entre familias y profesionales. Una asesora apuntaba como anécdota grata que "algunos usuarios estaban manteniendo una unión con sus familiares que anteriormente no tenían". Otras asesoras nos contaban que los usuarios, comprendiendo la situación y preocupados por ellas, les pedían que "se cuidasen mucho". Hemos podido comprobar la fortaleza humana para superar situaciones muy conflictivas. Hemos podido comprobar el apoyo mutuo.

Las tecnologías y las estrategias utilizadas por nuestros profesionales han permitido, además, que la gestión de las solicitudes de ayuda económica y el pago de las mismas no se vieran afectados. Se ha hecho un gran esfuerzo en este sentido, facilitando al máximo cualquier trámite.

¿Qué es en definitiva lo que ha percibido ATAM? Agradecimiento. Agradecimiento por la implicación demostrada, por la flexibilidad, por la rápida respuesta, por la escucha y por la rapidez en la gestión. Agradecimiento por la cercanía.

No obstante, esta situación global de dificultad provocada por la pandemia, lejos de finalizar, se mantiene en el tiempo. Nos enfrentamos a nuevos perfiles de necesidad como puedan ser secuelas que surjan por haber padecido Covid, cánceres no diagnosticados a tiempo, enfermos crónicos cuya situación se ha agravado por la falta de atención sanitaria o socios muy mayores a los que las graves restricciones sociales y sanitarias hayan podido dejar huella en su salud bio-psico-social.

Esto nos hace permanecer en alerta, anticiparnos y afrontar los retos que vayan surgiendo. Nuestra adaptación es continua, porque ATAM evoluciona constantemente para darte apoyo.



**Teresa Alonso**  
Responsable del  
Servicio de Atención a  
Familias de ATAM

# Discapacidad y trabajo

## Un reto imprescindible

El acceso al empleo de las personas con discapacidad viene fundamentalmente por 3 vías: el empleo público, el mercado de trabajo privado ordinario y el empleo protegido, los llamados Centros Especiales de Empleo.

Durante el año 2019 muchas de las entidades que trabajan en el entorno del empleo de las personas con discapacidad debatíamos, en un tono bastante pesimista, sobre su situación respecto al trabajo a corto y medio plazo.

Nos preocupaba cómo nos íbamos a adaptar a los cambios que se estaban ya produciendo en los nuevos modelos de empleo y la irrupción de la transformación tecnológica. En ese momento, había 1.876.900 personas con discapacidad en edad de trabajar (de 16 a 64 años), de las que 638.600 estaban activos, el 34%. Esta tasa de actividad era 43,7 puntos inferior a la de la población sin discapacidad.

La tasa de paro para el colectivo fue del 23,9%. Esta tasa era 10 puntos superior a la de la población sin discapacidad.

PARADOS TOTAL	Primer empleo	Con experiencia previa
152.000	12.000	140.000

Respecto al empleo, sólo el 25,9% de las personas con discapacidad se encontraba trabajando frente al 66,9% para las personas sin discapacidad.

Total Ocupados (en miles)	485,9
Asalariados: Total	434,9
Asalariados: Asalariados sector público	100,6
Asalariados: Asalariados sector privado	334,3
Cuenta propia: Total	50,6
Cuenta propia: Empleadores	13,7

De los 485.000 ocupados, 434.000 son asalariados. Si prescindimos de la contratación pública, acción social y los centros especiales de empleo, puede deducirse que la empresa privada tradicional no debe dar empleo a mucho más de un 25 % de las personas con discapacidad ocupadas.

Por lo tanto, uno de los datos más relevantes de estas personas es su baja participación en el mercado laboral, y sigue así a pesar de la mejora activa de las medidas.

Otro dato relevante es la edad. El 84 % son mayores de 35 años, el 62 % mayor de 45 y el 29 % mayor de 55. En las franjas de mayores de 45 y mayores de 55 estamos casi 15 puntos por encima de las personas sin discapacidad.

## Formación y protección social

Y otro elemento clave es la formación. Así, el 10 % tienen sólo estudios primarios (frente al 5,8 general). El 63% cuenta con estudios secundarios y programas de formación y solo el 35% tienen estudios universitarios (frente al 42% del resto).

Estos tres elementos, baja tasa de actividad, envejecimiento y falta de formación, crean un ecosistema perfecto para dificultar el acceso al empleo de este colectivo. Pero para tener una visión un poco más global es necesario tener en cuenta otros elementos, como el nivel de protección social.

De las 1.876.900 personas con discapacidad en edad laboral reciben prestaciones 1.277.668 y casi 600.000 no tienen ningún tipo de subsidio. Entre las personas con discapacidad perceptoras de prestaciones, el 81,2% recibió la prestación debido a una incapacidad laboral. Por su parte, el 2,7% lo hicieron exclusivamente en términos no contributivos, es decir, sin haber cotizado previamente por ellas.

Las prestaciones públicas, sean o no contributivas, juegan un papel determinante, dado que, si ponemos en juego la edad, la formación, las expectativas de conseguir un trabajo bien remunerado, muchos de los perceptores (la gran mayoría) no van a arriesgar su prestación por un empleo. Esta situación está enquistada en el tiempo puesto que en los últimos 20 años no hemos conseguido convencer a las distintas AA.PP de la necesidad de establecer un sistema de compatibilidad que permita el cobro de las prestaciones con el empleo.

Así, una propuesta era mantener íntegras las prestaciones con el empleo hasta 1,5 veces el SMI o 3,5 veces el IPREM. Esta opción va más allá de lo que es el empleo, va con la situación permanente de riesgo o exclusión social al unir la baja cuantía de la mayoría de las prestaciones con los mayores gastos derivados de la discapacidad.

## ¿Qué medidas de las AA.PP. ejecutamos las entidades sociales?

La arquitectura de la mayoría de las entidades es tener un servicio de integración laboral con actividades de orientación, captación, intermediación y formación.

Normalmente tienen enormes problemas por la falta de recursos y de visión de las AA.PP. Un elemento clave es la captación de ofertas de empleo, adaptadas a la demanda de los perfiles, pero las AA.PP. prácticamente sólo financian labores de orientación. Sin duda, la orientación es necesaria, pero por sus características por su situación personal y social, desde los Servicios Públicos de Empleo, no les van a llegar ofertas y ellos van a tener gran dificultad para encontrarlas. En definitiva, una situación que tiene que cambiar radicalmente para que no se quede en un despilfarro administrativo.

Otra medida son los contratos laborales bonificados, que son dos: un contrato indefinido y un contrato temporal de duración mínima de un año. De la validez de estos contratos los datos hablan por sí solos. Sólo el 27 % de los contratos a personas con discapacidad son contratos específicos, es decir con bonificaciones o reducciones en las cotizaciones. Siendo sólo significativos para las personas con discapacidad intelectual, con un 49 %, sensorial, un 38 % (aquí tiene un gran peso los trabajadores de la ONCE) y discapacidad superior al 65%, con el 39 %.

Parece evidente que el diseño de estos contratos no es efectivo y donde tienen mejores resultados son en tres grupos de discapacidad que no representan ni al 20 % del grupo social.

¿Alguien se puede preguntar la razón? La primera es que son muy poco flexibles. En el caso del indefinido te obliga a mantener el contrato 3 años y el temporal la duración mínima es de un año. En el mercado laboral las contrataciones temporales suelen ser de mucha menor duración. Hablamos de días, semanas,

meses, con lo que un contrato temporal de mínimo un año, sólo es interesante como paso previo al indefinido.

Otra razón es la escasa cuantía de la ayuda. Antes la ayuda era un tanto por ciento de la base de cotización, por lo que a mayor salario mayor ayuda. Actualmente es una cantidad fija que en la medida que el salario es mayor tiene menor importancia, por lo que principalmente se incentiva los trabajos menos cualificados y con salarios más bajos.

En mi opinión, si bajamos la duración mínima del contrato temporal surgirán mayores posibilidades de entrar en el círculo del empleo, y si el despido por causas objetivas se considerara excepción para el mantenimiento del puesto durante 3 años daríamos un paso adelante.

## ¿Y los Centros Especiales de Empleo (CEE)?

En grandes cifras, en España están calificados 2.200 centros especiales de empleo (CEE), en los que trabajan 113.000 personas, 97.000 de ellas son personas con discapacidad. Respecto a la edad, unos 10.000 son menores de 30 años, unos 31.000 tienen más de 30 años y unos 56.000 son mayores de 45 años.

Además, por tipo de discapacidad podemos distinguir que 49.000 personas tienen una discapacidad física -7.500 con el 65 % o más de discapacidad-, 37.000 psíquica y 11.000 sensorial.

Dentro del empleo protegido es importante indicar que existen dos tipos de centros, los CEE con ánimo de lucro (que pertenecen a empresarios) y CEE de Iniciativa social (que pertenecen a Entidades sin Ánimo de Lucro).

El debate sobre la existencia de estos dos modelos en el empleo protegido sería demasiado largo, pero es importante llamar la atención sobre cómo puede ser que los empresarios con ánimo de lucro puedan generar empleo (imagi-

nemos, para 30.000 personas) con, supongamos 1000 CEE y con cientos de miles entre micro, pequeñas, medianas y grandes empresas generen empleo a como mucho 170.000 personas.

Decía al comienzo que en 2019 teníamos una enorme preocupación por la situación del empleo de este grupo debido a los cambios en el mercado laboral y a la desaparición de los trabajos más repetitivos, menos cualificados, por el impacto de las nuevas tecnologías. No teníamos nubes encima, teníamos nubarrones.

Pues bien, nuestras preocupaciones se han multiplicado hasta la pesadilla. La aparición del Covid19 puede ser la puntilla definitiva. El 81% de las personas con discapacidad trabajan en el sector servicios, uno de los más afectados. Esta nueva crisis puede dejar en anécdota la crisis del 2008 donde las personas con discapacidad fueron el grupo social más afectado con un incremento del 50 % de parados.

Vamos a necesitar terapia de choque para formar y reciclar en las nuevas tendencias de mercado. Vamos a tener que darle un giro copernicano a los CEE de iniciativa social para que vuelvan a aguantar el tipo, tanto en el mantenimiento de puestos como en la generación de nuevos puestos.

Todo en el entorno de las personas con discapacidad es complicado, por lo que debemos ser duros y peleones y, desde luego, resilientes por naturaleza.

Al final saldremos. Y que yo se lo pueda volver a contar en la Revista de Singular de ATAM.



**Ignacio Rodríguez Sáez**

Presidente de AECEMCO y Ex secretario General de la Confederación Gallega de personas con discapacidad (COGAMI)

## Merc@dis. El primer portal de empleo para personas con discapacidad

Con más de 20 años de experiencia, esta plataforma gratuita que conecta a los profesionales con discapacidad que buscan empleo y a las empresas que demandan candidatos para cubrir sus puestos de trabajo vacantes, ha ratificado la creciente confianza de los candidatos durante el pasado ejercicio al sumar 5.100 usuarios nuevos. Esta cifra refleja un incremento de un 11% con respecto al año anterior. El número total de inscritos en 2020 alcanzó las 51.205 personas.

En lo que se refiere al número de empresas que participan y buscan candidatos a través de este portal, en 2020 se superó ya la cifra de 2.000 compañías que han gestionado procesos de selección a través de Mercadis.

Mercadis es una página web del Servicio de integración laboral de ATAM que trabaja para incrementar la inserción sociolaboral de las personas con discapacidad.

Más información en <https://www.mercadis.com>. Desde el mes de marzo puedes seguirnos también a través de **Facebook** en **@Mercadisempleo**

## Aprovecha la Campaña de Prevención de la Dependencia del Equipo Clínico



Desde el próximo 1 de mayo y hasta el 15 de julio, el Equipo Clínico de ATAM pone en marcha una Campaña de Prevención de la Dependencia. Podrán acceder a la campaña todos los socios de ATAM, así como cónyuges, beneficiarios y padres de socios.

Esta campaña es gratuita y tiene como objetivo fomentar el envejecimiento activo y sensibilizar en hábitos de vida saludable pero, sobre todo, identificar a personas vulnerables y mejorar sus problemas de salud y dependencia con celeridad, con la finalidad de promover su autonomía.

No pierdas la oportunidad de consultar con los profesionales del Equipo Clínico cualquier duda tanto presencialmente como por videoconsulta. Ellos realizarán una valoración multidimensional de la persona, por parte del médico de familia y de un conjunto de especialidades como Neurología, Psicología o Medicina Rehabilitadora, cuando resulte necesario.

Prevenir las situaciones de discapacidad o dependencia es una prioridad para los profesionales del Equipo Clínico de ATAM, lo que les lleva a fomentar siempre el bienestar personal y el compromiso de las personas con su propio cuidado.

Reserva ya tu consulta en el **91 709 80 91**  
Más información en: [www.equipoclinico.atam.es](http://www.equipoclinico.atam.es)

## Más ventajas fiscales por tu aportación a ATAM. ¡Únete!

Las aportaciones a ATAM como entidad acogida a Ley 49/2002 de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo, permiten en 2020 deducir hasta un 80% del dinero aportado.

El Real Decreto-ley 17/2020 incluye una modificación del artículo 19 de la Ley 49/2002 que incrementa en cinco puntos porcentuales las deducciones por donaciones, con efectos desde el 1 de enero de 2020.

Como socio pasivo (jubilados, prejubilados o socios familiares) de ATAM puedes deducir de la cuota íntegra el 80% de todas tus aportaciones. De los primeros 150€ deduces el 80%. De la cantidad que supera esos primeros 150€ puedes deducirte el 40% si has aportado en los dos ejercicios anteriores una cantidad igual o superior al año anterior.

**Hasta 150€**  
Te puedes deducir el 80% de todas tus donaciones.

- A partir de 150€**
- De los primeros 150€ deduces el 80%.
  - De la cantidad que supera esos primeros 150 € puedes deducirte:
    - El 40%, si has donado en los dos ejercicios anteriores una cantidad igual o superior al año anterior.
    - El 35% en el resto de los casos.

Los socios de ATAM gozan de diversas deducciones a la hora de presentar la liquidación correspondiente anual a la Agencia Tributaria. Para ello, los socios pasivos deben contar con el certificado fiscal de ATAM que todos los años enviamos a lo largo del mes de marzo.

## TELEMEDICINA

# Médicos a un solo click: el auge de las consultas online



La medicina no puede entenderse si no es ligada a la ciencia y a los avances científicos. Son precisamente esos pasos de gigantes los que han permitido que se descubran y se traten diferentes patologías, además de facilitar y mejorar la vida cotidiana de muchos enfermos con problemas crónicos. Por eso, debemos interiorizar la tecnología como un apoyo más para conseguir una mejor atención y cuidado de la salud.

Los profesionales del Equipo Clínico de ATAM siempre están a la vanguardia de los avances en todos los campos y, entre ellos, de las posibilidades que la tecnología pone a su disposición para acercarse más al paciente. El caso más evidente es el uso y desarrollo de las videoconsultas que realizan diariamente.

La pandemia ha limitado la movilidad de las personas y ha provocado mucho miedo a los contactos personales, especialmente en los pacientes más vulnerables y dependientes. El auge de las consultas online ha sido una consecuencia evidente. Pero los especialistas de Equipo Clínico llevan ya varios años ejerciendo esto que denominamos teleconsulta.

Nuestros profesionales llevan mucho tiempo ofreciendo este servicio y prestando apoyo personalizado a las personas que, por distintos motivos, no podían acudir a las consultas de manera presencial.

## Psicología y psiquiatría, las más demandadas

Otro aspecto positivo de la telemedicina es que vence el miedo a acudir al médico de muchas personas que dudan o temen acudir a la consulta por dudar si el malestar que sienten justifica la visita o resulta exagerado. Para todos ellos, la teleconsulta es un buen recurso que permite compartir las dudas y preocupaciones con los mismos profesionales en relación a sus síntomas o problemas de salud con escaso esfuerzo de desplazamiento, sin pérdida de tiempo en esperas, etc.

Además de la accesibilidad y la desdramatización del problema, los médicos pueden obtener rápidamente una aproximación diagnóstica en su consulta online y facilitar recomendaciones para tratar y mejorar la dolencia o enfermedad. Por supuesto, cada especialista determinará si es necesario y conveniente la realización de pruebas especializadas, igual que harían en una consulta presencial.

En este último año, las consultas online más demandadas en Equipo Clínico han sido las del área de psicología. Esta especialidad es la que más personas han utilizado desde sus casas, seguidas por las de psiquiatría. Pero si parece lógico que los duros meses de pandemia hayan acentuado los problemas de estrés, ansiedad y también las enfermedades psiquiátricas, éstas no han sido las únicas. Todas las especialidades tratadas en el Equipo Clínico han realizado consultas virtuales en 2020. De hecho, casi el 20% de nuestras consultas se han realizado a través de internet.

Las consultas online ofrecen también muy buen resultado en las campañas de prevención de la dependencia dirigidas a personas mayores, donde los profesionales clínicos de ATAM proponen pautas para una vida saludable y un envejecimiento activo de manera altamente personalizada.

## Consultas híbridas: un futuro que llega para quedarse

Si bien es cierto que pudieran darse limitaciones en algunas especialidades, la mayor resistencia al cambio se da en la barrera tecnológica de pacientes con mayor edad, en las personas con escasos recursos y acceso universal a internet y en otra serie de realidades que pueden surgir relacionadas con las garantías de confidencialidad en la relación médico-paciente.

Pero es innegable que las consultas en remoto abren muchas más posibilidades, haciendo que cualquiera pueda acceder a un especialista determinado, resida en el pueblo o ciudad que sea. La teleconsulta ha venido para quedarse y será cada día más personal y adaptada a las necesidades específicas de cada paciente.

# Promoción de la Autonomía Personal

ViveLibre es un servicio que se presta a través del móvil del usuario para permitirle una vida más autónoma aumentando su seguridad y tranquilidad.

**LLÁMANOS AL 900 20 20 30**

o visita nuestra web [www.vivelibre.es](http://www.vivelibre.es)



**Geolocalización y  
zonas seguras**



**Botón de  
atención 24h**



**Recordatorios  
de consultas y  
medicación**



**Unidad de apoyo**