

Una oportunidad: una vida más independiente

¿Qué piensas cuando te dicen que puedes vivir solola? ¿Te lo has planteado? ¿Y si sumamos vivir casi solola con una diversidad funcional? La verdad es que yo no me lo había planteado nunca demasiado en serio, hasta que...



Alina Ribes

Me llamo Alina Ribes y tengo 25 años. Desde pequeña me desplazo en silla de ruedas porque tengo una enfermedad minoritaria, una displasia ósea y pulmonar. Me han operado múltiples veces para “rectificarme”, pero la enfermedad sigue allí y me limita físicamente. Resumiendo: mis huesos han crecido un poco como han querido y mi respiración no es ninguna maravilla. Pero eso no me ha frenado para poder hacer muchísimas cosas, desde viajar a muchos países, hincharme a jugar con videojuegos, dibujar, tener

amigas, graduarme en Educación Social y Trabajo Social y estar cursando un Máster de Trabajo Social Sanitario. Me desplazo en silla de ruedas eléctrica, que me da mucha movilidad y libertad, y siempre ha sido mi gran aliada.

La vida con diversidad funcional debería ser lo más similar posible a la de cualquiera, pero no lo es. Continuamente, la persona es dependiente de los demás, tanto de familiares como de terceras personas. Los vínculos y lazos con los familiares, que son mis cuidadores, pueden llegar a considerarse una carga, deben cuidar a la persona y no siempre es fácil. La sensación de dependencia es un lastre que se acentúa ante pequeñas cosas que no puedes hacer porque no tienes todas las adaptaciones que desearías, no tienes todos los medios, nadie ha pensado en ello y lo difícil se vuelve imposible. Con el tiempo y ayuda, vas generando trucos para poder acceder a objetos o adaptar las cosas a tus necesidades, pero falta algo importante: liberarte de esa sensación de dependencia total, rebajarla, aunque sea un poco.



“Nosotros podemos aportar mucho a esta sociedad, reivindicarnos, explorar nuestras capacidades, nuestros límites, ayudar a otras personas con nuestra experiencia, romper barreras, aportando nuestro granito de arena.”

Vestirme, preparar la comida, ducharme, llegar a coger objetos altos, a coger objetos bajos, salir a pasear preocupándote de si los lugares son accesibles (restaurantes, bares, museos, tiendas...), hacer la colada, ir al médico, ir a hacer la compra al supermercado, ir a comprar ropa, zapatos..., para todo ello dependo mucho de mis cuidadores, es decir, de mi familia, y aunque solo fuera un poco me gustaría descargarlos a ellos y reforzarme a mí.

Aparece una sensación de conformismo, de pensar

que la situación es la que es y que modificar algo e intentar ser algo más independiente cambiará las cosas para peor. Piensas que hay demasiadas limitaciones imposibles de superar. “¿Para qué cambiar?, ¿para qué enfrentarse y adaptarse a situaciones desconocidas? ¡No, demasiado complicado!” Pero olvidas algo importante: hay que procurar que esas situaciones se adapten a ti, no solamente tú a ellas. Nosotros podemos aportar mucho a esta sociedad, debemos reivindicarnos, explorar nuestras capacidades, nuestros límites, ayudar a otras personas con nuestra experiencia, romper barreras, aportando nuestro granito de arena. Debemos dar nuestra opinión respecto a las situaciones no accesibles y atrevernos a nuevos retos que nos permitan ser nosotros, hasta donde cada uno de nosotros pueda ser capaz.

No hay que olvidar que la diversidad funcional, como su mismo nombre indica (diversidad), incluye un heterogéneo grupo de capacidades y limitaciones, no hay dos personas iguales. Cada uno debe saber qué retos proponerse, lo que quiere, pero siempre pensando si podrá ser, un poco más de lo que los demás creen y un poco menos de lo que nosotros queremos. Hay que evitar que nuestras decisiones generen una sensación de frustración. Nuestros retos deben ser reales, accesibles, posibles, tenemos que interiorizar nuestras limitaciones, pero no frenar nuestros deseos de superación. En este contexto la posibilidad de una vida más independiente, adaptada a tus limitaciones, aporta muchos beneficios, no solo personales sino también para las otras personas implicadas. El simple hecho de poder elegir qué quieres comer y hacértelo tú misma, poder hacer las actividades a cualquier hora, poder elegir el momento en que quieres ducharte, poner la televisión, acostarte, etc. Todo esto hace que crezcas como persona y te empoderes, te permite el desarrollo de tus capacidades y acciones, incrementando la confianza y aprendiendo a tomar decisiones. No nos engañemos, continuarás dependiendo de otros, pero reducirás esa dependencia y obtendrás satisfacción de cada uno de tus logros.

Después de estas reflexiones, paso a contar mi experiencia. Actualmente soy una de las personas que está viviendo en Guttman Barcelona Life (GBL). ¿Y qué es GBL?

Pues son unos apartamentos individuales adaptados, domotizados y que disponen de servicios personalizados, dirigido a personas con diversidad funcional para acercarlos a una vida menos dependiente. Pero pretenden ir más allá, ofreciendo profesionales y personal adecuado para ayudarte, además de potenciar el concepto de vida independiente y complementarlo con las relaciones humanas necesarias. Esto no exime a la familia de continuar siendo uno de los pilares de soporte más importantes y vitales.

Al principio no me imaginé que podría vivir sola y que pudiera espabilarme, pero todo ha cambiado. Ha sido una aventura desde el inicio y aún lo sigue siendo. Cada día para mí es diferente: si no juego con la consola o el ordenador, entonces estudio, otro día hago sesión de películas, escucho música, dibujo, salgo a pasear... No hay dos días iguales, todo me lo tomo en positivo y como una aventura.

Mi apartamento tiene un ventanal que da al parque donde puedes ver pasar a la gente y, en algunos momentos, hasta ha habido fiestas con fuegos artificiales, conciertos... En el barrio disponemos de varios supermercados bien adaptados, donde, en compañía de mis padres, puedo hacer la compra (pero soy yo la que decido con qué llenar el carro), y tampoco quedan lejos varios centros comerciales en los

que pasar el día y que son de fácil acceso. El barrio es accesible, muy plano y con buenas comunicaciones adaptadas (autobús y metro).

Puedes hacer tu propia vida. En mi caso, antes dependía muchísimo de mis padres, ahora esa dependencia ha disminuido. En mi piso, soy yo la anfitriona de mis padres: cuando vienen, yo soy la que cocino y lo preparo todo. Lo mismo me pasa con mis amigas cuando vienen para estudiar: cocino, lavo los platos, estudiamos, vemos la televisión, charlamos. He podido crear un proyecto personal menos dependiente. Mi segunda casa. Esto no quiere decir que no se necesite ayuda, sí que se necesita, y mucha, pero gracias al reto se refuerzan las virtudes, capacidades y habilidades personales.

Cuando se habla de vida independiente se generaliza mucho y se cae en el error de visualizar una vida de independencia total. Pero en la mayoría de los casos esto no es posible y solo se consigue trasladar la situación de una ubicación a otra.

Me encanta sentarme en mi mesa de trabajo, frente al ventanal, viendo cómo la gente transita por los jardines y aceras, y cuando estoy cansada salgo a dar un paseo por la



Disponemos de un equipo profesional para asesorarle sobre adaptación de vivienda, adaptación de vehículos, ayudas PUA, movilidad y autonomía personal y mucho más. ¡consúltenos!

nuevas instalaciones ¡visítenos!

J. GUZMAN
ayudas técnicas i ortopedia. s.l.

¡nueva dirección!
De: C/ María Barrientos, 7-9
A: C/ María Barrientos, 15

sillas de ruedas · taller propio · vida diaria · ayudas movilidad · camas · rehabilitación · alquiler ortopedia técnica · grúas · material antiescaras · asientos especiales · material de baño

Tel. 93 411 15 96
email: info@ortopediaguzman.com
tienda online: www.ortopediaguzman.com

C/ María Barrientos, 15
08028 Barcelona (Les Corts)
L-V: 9:30 -13:30h. / 16:30 - 20:00h.
S: 9:30 -13:30

zona, a descubrir nuevas calles y tiendas. Poder salir cuando quieras, irte a dormir cuando quieras, ducharte cuando quieras, trabajar cuando quieras, relacionarte con el entorno y con otras personas. Los vecinos (el proyecto aún sigue en consolidación y todavía están en marcha nuevas incorporaciones) son simpáticos y también quieren relacionarse, la idea es poder aportar las ideas conjuntamente e interactuar con todos.

Está siendo una experiencia de crecimiento personal que me ha permitido mejorar en muchos aspectos de mi vida diaria, incluso en algunos que desconocía y ahora estoy descubriendo, también en aquellos en los que necesito ayuda. Ha mejorado mi autosuficiencia: el aprender a tomar decisiones sin girarme para preguntar a mis padres y conseguir su aprobación, organizarme, buscar mis aptitudes y mis limitaciones, conocerme más a mí misma y focalizar mis intereses, mis expectativas y reforzar mi carácter. También te ayuda a visualizar lo que quieres hacer con tu futuro, a marcar la senda por la que quieres transitar.

El objetivo es crear nuestro propio modelo, conseguir mis objetivos, siempre que estos sean razonables, es una experiencia increíble, ¡me siento feliz, contenta y muy orgullosa!

