

Si quieres viajar, puedes

La motivación debe estar siempre por encima de tus limitaciones



Marta Casas

Ha sido asesora y consultora de dirección y negociación empresarial de las áreas de marketing, ventas y comunicación. Lo ha compaginado con la docencia en la Cámara de Comercio y en empresas del ámbito público y privado, tanto nacional como internacional.

Hace dos años que dejé el Institut Guttmann. El tiempo pasa muy deprisa, y la gente a tu alrededor vive y se mueve aún más rápido. Eso hace que cada día te preguntes: ¿qué actividades tendré que dejar de hacer por mi lesión medular? La movilidad reducida no facilita la superación de algunos retos, aunque, a veces, son más las causas psíquicas (como el miedo, el desánimo o la desmotivación personal y de tu entorno) las que nos frenan e impiden avanzar.

Con el tiempo, entendí que es una mala idea pensar en claudicar. Solo conlleva frustración y tristeza. Aunque no es fácil, debes cambiar tu mentalidad y preguntarte por lo que sí puedes hacer. Muchas veces, las limitaciones nos las ponemos nosotros mismos.

Las personas que me conocen saben que, para mí, viajar ha sido todo en la vida. Recuerdo que en septiembre, apenas terminaba el verano, ya empezaba a preparar el viaje de las siguientes vacaciones. Era un trabajo metódico. Buscaba países diferentes, lejanos, muchas veces de difícil logística. Me documentaba y ahorraba para poder realizar ese sueño. África se convirtió en mi debilidad. La recorrí de norte a sur. Viajar me hacía feliz.

Pero mi lesión medular cambió mi realidad. Mi nueva vida no podía pararse, al menos, no mientras pudiera. Mi mente estaba motivada con los estudios que empecé en la universidad, pero eso no era suficiente. Necesitaba incorporar más actividades para sentirme más completa, y volver a viajar podía ser una de ellas. Sin embargo, las cosas son diferentes ahora. La movilidad reducida, junto con otras consecuencias que se derivan de una lesión medular, me obligó a cambiar mis hábitos de viaje. Sí, quería volver a viajar, pero necesitaba información, ayuda y, sobre todo, ser consciente de mi nueva dependencia.

Cuando empiezas a buscar información sobre las facilidades que hay en España para viajar con un grado de discapacidad importante, todo parece complicado, largo y tedioso. Pero, como siempre, las cosas son según te las planteas. Y, si quieres viajar, puedes.

La primera vez que viajé en avión fue solo hace un año y medio. A pesar de ir acompañada por mi hermana, la



situación me producía cierta ansiedad. Todo parece mucho más difícil cuando las condiciones físicas están disminuidas. Los aeropuertos son demasiado grandes, los baños muy distantes unos de otros..., hay demasiada gente y muchas barreras arquitectónicas que superar. En realidad, una vez sabes cómo moverte en ellos, y con las ayudas que hay actualmente, ves que todo es posible y que viajar volverá a formar parte de tu vida.

Para que podáis volver a disfrutar de un viaje en avión debéis entrar en la web de Aena (<http://www.aena.es>), en el apartado de Asistencia a PMR (personas con movilidad reducida) y escoger el aeropuerto/s sobre el que queréis la información (origen y destino). El símbolo os facilitará la identificación. Os recomiendo leerla atentamente, pero aquí tenéis un resumen de lo fundamental:

1. Cuando os dispongáis a comprar el billete, comunicad vuestras necesidades a Aena y también a la compañía aérea con la que viajéis (todas ellas disponen de un número específico para personas con discapacidad). Así podéis asegurar la plaza en el avión y el servicio adecuado.
2. Deberéis responder a unas preguntas de movilidad, para que os puedan facilitar los medios necesarios en cada caso y para cada persona. Adicionalmente, podéis utilizar el servicio telefónico que Aena os ofrece y que atenderá vuestras necesidades las 24 horas del día. Los teléfonos de contacto son 902 404 704 / (+34) 91 321 10 00 para todos los aeropuertos. Hay que solicitar la asistencia al menos con 48 horas de antelación.
3. El mismo día del viaje, acudid al punto de encuentro acordado (Sin barreras) a la hora concertada. Si no se ha fijado hora

alguna, estad como mínimo dos horas antes de la hora de salida programada. Avisaréis de vuestra llegada por el intercomunicado de los diferentes aeropuertos. Podéis ver la localización de los puntos de encuentro en la web aena.es para cada aeropuerto. Siempre estarán bien señalizados y con el personal adecuado. Comunicaréis vuestros datos personales, el número de vuelo y el destino. Esperaréis y allí mismo os recogerán.

4. Seréis atendidos y acompañados durante todo el proceso de facturación y en los controles de seguridad (especial para vosotros) hasta vuestro asiento en el avión. Os ayudarán con vuestro equipaje.
5. Una vez lleguéis a vuestro destino, os ayudaran a desembarcar y a recoger vuestro equipaje. Después os acompañaran al punto de encuentro del aeropuerto que decidáis.

En mi caso, y como ejemplo de la realidad del servicio Sin barreras, compré el billete por internet y contacté por teléfono con la compañía aérea con la que viajaba y después con Aena. Respondí a las preguntas sobre mi grado de discapacidad y me indicaron la hora y el punto de encuentro en el Aeropuerto del Prat. Una vez allí, llamé por el interfono claramente indicado y, después de identificarme, comprobaron mi reserva. Esperé unos 20 minutos. Una persona de Sin barreras con chaleco amarillo me recogió con una silla de ruedas y, junto con mi hermana, fuimos a la ventanilla especial de facturación, sin colas y ya con el asiento asignado desde el momento en que se requiere el servicio. Seguimos hasta llegar a la zona de control (especial también para nosotros) y en diez minutos ya había terminado la parte burocrática que más temía del viaje.



Llegamos a una zona de espera marcada con Sin barreras. En pocos minutos nos recogió un transporte especial que circulaba por dentro del aeropuerto y nos llevó hasta la puerta de embarque. Después, entré como persona con prioridad en la silla de ruedas por el finger del avión hasta llegar a mi asiento. En caso de que el vuelo no tenga finger, se llega al asiento mediante un vehículo especial con una rampa que alcanza la altura de la puerta de entrada del avión.

Siempre se reservan las primeras filas para nosotros. En la ventana o el pasillo, según la compañía aérea. Una vez finalizado el vuelo, se repite la operación, pero esta vez somos los últimos en bajar. Es importante que vuestro acompañante baje antes para estar pendiente de las maletas, porque, al salir las últimas, se quedan dando vueltas en la cinta y están expuestas a robos.

Os recomiendo que si viajáis con personas mayores o con problemas de movilidad como acompañantes, pidáis dos asistencias. El tema del equipaje no está muy bien resuelto y puede resultar que tu acompañante tenga que llevar las dos maletas y, en algún caso, por falta de espacio, tenga que hacerlo a pie por todo el aeropuerto.

El primer viaje que hice en tren fue con Sonia, una amiga que conocí en la Guttman. Fue una experiencia muy especial para las dos. Recuerdo que, al principio, ir solas nos hacía bastante respeto, pero San Sebastián valió la pena y el viaje salió genial.

Al principio, me preocupaban las distancias del andén, la subida y bajada del tren, etc.

Nuevamente, en internet estaba la respuesta. Mi objetivo era encontrar el servicio que Renfe (www.renfe.com) tenía para personas con discapacidad. El servicio se llama Atendo.

Atendo lo constituyen un grupo de profesionales formados para la atención de personas con discapacidad antes, durante y después del viaje en tren. Recomiendo leer atentamente la web. Aquí, nuevamente, haremos un resumen de los puntos principales.

Dónde y cómo deberéis reservar el servicio ATENDO y comprar los billetes:

1. En la estación de tren de vuestra ciudad.
2. En las oficinas de venta de Renfe de vuestra ciudad.
3. En las agencias de viaje de vuestra ciudad.
4. A través del teléfono 91 214 05 05, operativo las 24 horas.
5. Podéis solicitar el servicio de asistencia en el mismo momento de la compra, sea cual sea el canal elegido, o después, a través del teléfono 91 214 05 05. Es mejor hacerlo a la vez.
6. Para una correcta asistencia es necesario que les comunicéis vuestras necesidades, así como la estación de tren de origen y de destino. Por ejemplo:
 - Si viajáis con vuestra silla de ruedas (consultar dimensiones en la web*).
 - Si viajáis en silla de ruedas plegable.
 - Si tenéis dificultades de desplazamiento (donde se precise silla de ruedas de tránsito para el traslado por la estación y/o acceso al tren)
7. Tened en cuenta si viajáis en estaciones con servicio permanente o con servicio puntual de Atendo (especificado en la web).

8. Es importante que estéis 30 minutos antes de la salida del tren en los puntos de encuentro (los podéis encontrar en la web* en “listado de estaciones”), para poder realizar vuestro traslado y acomodo en el tren con total garantía.

En mi caso, todo fue muy fácil. Compré mi billete y reservé el servicio Atendo en el teléfono 91 214 05 05 sin ningún tipo de problema. Fui con Sonia al punto de encuentro, claramente identificado, en la Estación de Sants, media hora antes de la salida del tren. Una vez allí, me recogieron en una silla de ruedas y nos dirigimos hacia el tren. Cuando llegamos a mi vagón, me montaron en un remolcador con rampa para acceder cómodamente al tren y me acompañaron hasta llegar a mi asiento. El viaje siguió con normalidad y, cuando llegue a mi destino, ya tenía una persona esperándome fuera nuevamente con la rampa y con mi silla de ruedas para llevarme hasta la puerta exterior de la estación de tren.



Espero que esta información os sea de utilidad, y sobre todo que no os asuste el procedimiento, porque, en realidad, es muy sencillo y rápido de hacer. Simplemente, es importante tener en cuenta necesidades personales y logísticas que antes no eran necesarias. Al principio, como

todo, puede ser un poco incómodo, pero siempre hay que mirar hacia adelante y vencer los miedos y la vergüenza para poder alcanzar nuestros objetivos y nuestros sueños.

Viajar nos da vida, nos motiva y nos abre a otras culturas. No busques excusas y hazlo.

¿Necesitas mayor Autonomía en tu hogar?

AHORAY NO HAY QUE PENSAR EN CAMBIAR DE DOMICILIO

Adom
ACCESIBILIDAD | ADAPTACIÓN | AUTONOMÍA
www.adom-autonomia.com



Adom, soluciones integrales en Autonomía y Accesibilidad

- MÁS MOVILIDAD CON GRÚAS DE TECHO.** Comunica cama-silla-wc-ducha. Control por mando a distancia.
- BAÑO 100% ACCESSIBLE.** Ducha 100% plana, sin escalones ni mamparas, baños 100% transitables en silla de ruedas.
- MÁS CONTROL DEL HOGAR.** Teléfono, interfono, televisor, persianas, luces...Control sobre todo el hogar en un único mando a distancia.
- AUTONOMÍA PARA ENTRAR Y SALIR DE CASA.** Automatización de puertas, elevadores, en casa o en la escalera. Acceso también disponible por control remoto.



¡ INFÓRMATE ! >>> Proyectos personalizados. Expertos en soluciones para cada discapacidad. Te asesoramos en la obtención de ayudas y subvenciones.

PÍDENOS PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

info@adom-autonomia.com

T. 93 285 04 37