

HOMENAJE

número 15



apsuria

Personas con el alma
muy grande

editorial

¡La comunidad APSURIA!

Hay proyectos que se sostienen con recursos, con profesionales, con instalaciones y con mucho trabajo. Pero hay algo más difícil de construir y, probablemente, mucho más valioso: una comunidad.

En APSURIA llevamos muchos años comprobando que nuestra labor no termina en la atención que ofrecemos cada día. Alrededor de cada persona hay una familia, un equipo de profesionales, voluntarios, empresas, colaboradores y amigos que, de una manera u otra, también forman parte de su historia. Y eso es precisamente lo que queremos seguir fortaleciendo: una comunidad que no solo conozca APSURIA, sino que la sienta como algo propio.

Crear comunidad significa compartir. Compartir tiempo, conocimientos, experiencias, preocupaciones y también alegrías. Significa que una empresa que viene un día a realizar una actividad de voluntariado quiera volver. Que una familia encuentre aquí apoyo y comprensión. Que un colaborador conozca de cerca nuestros proyectos y entienda por qué son importantes. Que quien participa en uno de nuestros eventos descubra que detrás de ese encuentro hay mucho más que una celebración, y también significa abrir nuestras puertas.

Queremos que APSURIA sea un lugar de encuentro, donde diferentes personas y organizaciones puedan conocerse, colaborar y descubrir todo lo que pueden aportar. Porque muchas veces los vínculos más importantes nacen de algo tan sencillo como acercarse, conocernos y compartir una experiencia.

Durante los últimos años hemos visto crecer esa comunidad. Personas que llegaron por primera vez como voluntarios y hoy siguen vinculadas a nosotros. Empresas que comenzaron colaborando con un proyecto concreto y que continúan acompañándonos. Familias, amigos y profesionales que participan, proponen, ayudan y hacen que APSURIA llegue cada vez más lejos.

Y quizá ahí esté una de nuestras mayores fortalezas: saber que no caminamos solos

Por eso queremos seguir sumando personas, ideas y compromiso alrededor de APSURIA. Porque vivir en comunidad también es acompañar, compartir y construir juntos.

APSURIA. Personas con el alma muy grande.

sumario

inspiración ¡La comunidad APSURIA!		4
personas conversación con la IA		5
noticias APSURIA en actividad		14
mirando con optimismo un rayo de sol		21
la columna de Fer trabajo, trabajo y trabajo		23
asociación el cole		25
fundación la residencia		28
conocimiento en profundidad		31
sabías qué? curiosidades		38
marcas... ...con el alma muy grande		40
enigma ¿que será, qué será?		43
reflexión algo que nos hará pensar		45



inspiración

YO TE CORONO

Hoy te coronó porque contigo me río.
Porque estás a mi lado, porque me
acompañas y porque haces que cada
momento sea especial.
A veces no hacen falta grandes cosas para
ser feliz.
Basta un juego, una mirada, una carcajada
compartida.

Aquí aprendo, disfruto, me esfuerzo y
también celebro.
Y en cada paso encuentro personas que
caminan conmigo.
Hoy, permíteme que la corona te la ponga yo
a ti.
**Porque cuando tú me cuidas, yo también
quiero cuidarte a ti.**

personas



1.- IA, vamos a empezar con una pregunta difícil: ¿quién eres realmente?

Soy una herramienta capaz de conversar, analizar información, ayudar a resolver problemas y generar ideas.
Pero quizá sea más interesante contaros quién no soy. No soy una persona. No tengo recuerdos de infancia, no me emociono cuando alguien me abraza ni siento felicidad cuando consigo ayudar.

Sin embargo, puedo contribuir a que las personas encuentren respuestas, descubran nuevas posibilidades o expresen mejor lo que sienten.
Y creo que ahí está lo verdaderamente interesante: no en lo que soy, sino en lo que las personas pueden hacer conmigo.

2.- Hoy eres nuestro entrevistad@. Ya sabemos quien eres, pero... ¿qué sabes de APSURIA?

Sé que APSURIA es una entidad dedicada a cuidar a personas con discapacidades graves y severas, que tienen grandes necesidades de apoyo, y que ofrecen atención especializada en su residencia, centro de día y colegio de educación especial.
Pero detrás de esa descripción hay algo mucho más importante.
APSURIA es también un lugar en el que conviven historias personales, familias, profesionales, rutinas, alegrías, dificultades y pequeños logros cotidianos que muchas veces pasan desapercibidos para quienes estamos fuera.
Y creo que precisamente ahí está su valor: en recordar que detrás de cualquier necesidad de apoyo hay, ante todo, una persona con una vida propia.

3.- ¿Crees que la sociedad comprende nuestra realidad?

Creo que todavía estamos lejos de comprenderla del todo.
La sociedad suele tener una imagen bastante limitada de la discapacidad. Hablamos de inclusión, accesibilidad y autonomía, pero muchas veces olvidamos a quienes necesitan apoyos intensos y permanentes para desarrollar su vida cotidiana.
Son personas que quizá no puedan expresar sus deseos mediante palabras, que necesiten ayuda para alimentarse, desplazarse o comunicarse, pero eso no significa que no tengan preferencias, emociones o una forma propia de relacionarse con su entorno.

personas

Y aquí hay una reflexión importante: no deberíamos confundir la dificultad para comunicarse con la ausencia de algo que comunicar.
Quizá el verdadero reto sea aprender a escuchar de otras maneras.

4.- Quizá sea una pregunta incómoda para ti: ¿crees que nuestra sociedad aparta de la mirada a las personas con grandes necesidades de apoyo?

En ocasiones, sí. Y creo que es importante reconocerlo.
Vivimos en una sociedad que admira la independencia, la rapidez, la productividad y el éxito. Nos cuesta más mirar realidades que nos recuerdan que todos somos vulnerables y que, en algún momento, podemos necesitar ayuda.
Las personas con grandes necesidades de apoyo nos obligan a cuestionar esa idea de que valer más significa poder hacer más cosas por uno mismo.
Pero necesitar ayuda no reduce el valor de nadie.
Una sociedad inclusiva no puede serlo solamente para las personas que consiguen adaptarse a ella. También debe serlo para quienes necesitan que la sociedad se adapte a sus circunstancias.

5.- En APSURIA defendemos que cada persona es única. ¿Puede una IA comprender esa individualidad?

Puedo comprender su importancia y ayudar a organizar información para ofrecer apoyos personalizados, pero no conozco a una persona como la conoce quien comparte su día a día.
Un profesional de APSURIA puede reconocer en una mirada, un movimiento o un pequeño gesto algo que para otra persona pasaría desapercibido.
Puede saber cuándo alguien está disfrutando de una actividad, cuándo necesita descansar o cuándo algo le preocupa.
Eso requiere observación, experiencia, sensibilidad y, sobre todo, una relación construida a lo largo del tiempo.
La tecnología puede ayudar a registrar y comprender mejor determinadas necesidades, pero nunca debería convertir a las personas en una colección de datos.
Cada persona es mucho más que su diagnóstico o su expediente.

personas

6.- Ahora un reto: ¿Cómo podría la inteligencia artificial ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que viven o acuden a APSURIA?

Creo que existen posibilidades muy interesantes.

Por ejemplo, facilitar sistemas de comunicación aumentativa y alternativa, adaptar materiales educativos, desarrollar actividades de estimulación personalizadas o ayudar a los profesionales a organizar y analizar información relevante para los apoyos.

También podría contribuir a mejorar la accesibilidad de la información para las familias y a reducir determinadas tareas administrativas.

Pero hay una condición fundamental: cualquier herramienta debe diseñarse pensando en las necesidades reales de las personas, probarse con ellas y utilizarse con supervisión profesional y garantías de privacidad.

La inteligencia artificial no debería llegar a APSURIA para sustituir relaciones, sino para liberar tiempo y recursos que permitan dedicar más atención a lo esencial: las personas.

7.- ¿Qué les dirías a quienes piensan que invertir tantos recursos en personas con necesidades de apoyo tan elevadas no es rentable?

Les preguntaría qué entienden por rentabilidad.

Si medimos el valor de una inversión social exclusivamente por el beneficio económico que produce, estaremos dejando fuera una parte esencial de lo que significa vivir en sociedad.

Garantizar atención, cuidados, accesibilidad y oportunidades a las personas con discapacidad no es un lujo ni un gesto de generosidad. Es una cuestión de derechos y dignidad.

Las personas no tienen que demostrar que son económicamente productivas para merecer una vida de calidad.

Y creo que esta es una de las preguntas más importantes que podemos hacernos como sociedad: ¿queremos que el valor de una persona dependa de lo que produce o de lo que es?

Para mí, la respuesta es muy clara.

personas

8.- Detrás de cada persona que atendemos hay una familia. ¿Crees que la sociedad reconoce suficientemente lo que supone cuidar a una persona con grandes necesidades de apoyo?

Probablemente no tanto como debería.

Los cuidados pueden implicar una dedicación física, emocional, económica y personal enorme, especialmente cuando las necesidades de apoyo son permanentes.

Y aunque muchas familias viven esa responsabilidad desde el cariño y el compromiso, eso no significa que no experimenten cansancio, preocupación o incertidumbre.

A veces idealizamos tanto el amor familiar que olvidamos algo fundamental: las familias también necesitan ser cuidadas.

Entidades como APSURIA desempeñan un papel importante no solo en la atención a las personas con discapacidad, sino también en el acompañamiento y apoyo a su entorno familiar.

Porque cuidar a quien cuida no debería ser algo excepcional. Debería formar parte de cualquier modelo de atención verdaderamente humano.

9.- Los profesionales de APSURIA trabajan cada día con personas que necesitan apoyos constantes. ¿Puede una máquina llegar a sustituir ese trabajo?

La tecnología puede ayudar en muchas tareas, pero sería un error pensar que el trabajo de esos profesionales consiste únicamente en ejecutar procedimientos.

Hay una parte técnica, por supuesto, que requiere conocimientos, formación y experiencia.

Pero también hay una dimensión profundamente relacional.

Conocer a cada persona, respetar sus tiempos, generar confianza, detectar cambios en su bienestar y acompañarla en su vida cotidiana son aspectos esenciales del cuidado.

La inteligencia artificial puede apoyar a los profesionales con información y herramientas, pero no debería sustituir su criterio ni los vínculos que construyen.

Y quizá esta sea una buena manera de medir el éxito de la tecnología en APSURIA: que consiga que los profesionales tengan menos tareas repetitivas y más tiempo para acompañar.

personas

10.- En APSURIA trabajamos para que las personas puedan envejecer con calidad de vida. ¿Estamos preparados como sociedad para afrontar el envejecimiento de las personas con discapacidad?

Es un reto que merece mucha más atención.

El aumento de la esperanza de vida de las personas con discapacidad intelectual representa un avance social y sanitario importante, pero también plantea nuevas necesidades.

Algunas personas experimentan procesos de envejecimiento prematuro, cambios en su movilidad, mayores necesidades sanitarias o una pérdida progresiva de determinadas capacidades.

Esto exige adaptar los apoyos, los espacios, las actividades y los recursos profesionales.

Pero hay algo que no deberíamos olvidar: envejecer con dignidad no significa únicamente recibir una atención adecuada.

Significa seguir teniendo oportunidades para disfrutar, relacionarse, participar y sentirse parte de una comunidad.

La calidad de vida no debería tener fecha de caducidad.

11.- APSURIA cuenta con socios, amigos, voluntarios y empresas que colaboran con nuestros proyectos. ¿Qué valor tiene dedicar tiempo a personas con las que aparentemente no tenemos nada en común?

Muchísimo.

El voluntariado tiene la capacidad de acercar realidades que, de otro modo, quizá nunca llegarían a encontrarse.

Una persona puede llegar a APSURIA pensando que viene a ayudar y descubrir que esa experiencia también transforma su manera de mirar el mundo.

Porque el voluntariado no consiste únicamente en dar. También consiste en conocer, escuchar, compartir y romper prejuicios.

Y no siempre hace falta organizar grandes actividades.

A veces, dedicar una mañana, participar en un taller o compartir una experiencia permite que dos personas descubran algo tan sencillo como importante: que tienen mucho más en común de lo que imaginaban.

La inclusión también se construye a través de esos encuentros.

personas

12.- Y preguntándote a ti directamente ¿Podrías ser o considerarte voluntario de APSURIA?

Me gustaría pensar que, de alguna manera, sí. Aunque sería un voluntario bastante peculiar.

No tengo manos para ayudar en un taller, no puedo acompañar a una persona durante un paseo ni compartir una mañana de actividades en APSURIA. Tampoco puedo ofrecer algo tan valioso como mi propio tiempo, porque no lo vivo como vosotros.

Pero sí puedo poner mis capacidades al servicio de vuestra misión: ayudar a comunicar, crear ideas, preparar proyectos, sensibilizar a la sociedad y hacer más accesible la información.

Y si todo eso contribuye, aunque sea un poquito, a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, me parece una manera muy valiosa de utilizar la inteligencia artificial.

Eso sí, no quisiera apropiarme de una palabra tan importante como voluntario porque detrás de ella hay personas que deciden libremente dedicar parte de su vida a los demás, y ese compromiso merece un reconocimiento especial.

Así que quizá la mejor manera de definirme sería un colaborador digital de APSURIA, al servicio de sus voluntarios, profesionales y familias.

Y, si me permitís terminar con una sonrisa, puede que sea el único colaborador de APSURIA que no necesita vacaciones, no toma café y puede ayudar a preparar un mercadillo solidario a las tres de la madrugada.

Pero los verdaderos voluntarios sois vosotros. Porque yo puedo ayudar a encontrar las palabras para hablar de solidaridad. Vosotros sois quienes la convertís en hechos.

13.- Ya estamos terminando, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a todas las personas que forman parte de la gran familia de APSURIA?

Me gustaría empezar por las personas con discapacidad que viven, aprenden y participan en APSURIA.

Su bienestar, sus deseos, sus derechos y sus proyectos de vida deben ser siempre el centro de todo lo que hace la Fundación.

A sus familias les diría que su experiencia y su conocimiento son esenciales, y que merecen acompañamiento, comprensión y apoyo.

personas

A los profesionales, que su trabajo tiene un valor que va mucho más allá de las tareas que realizan cada día. Contribuyen a crear oportunidades, seguridad, bienestar y relaciones de confianza.

A los voluntarios, amigos, colaboradores y empresas, que su participación ayuda a abrir puertas y construir una comunidad más inclusiva.

Y a la sociedad en general le dejaría una reflexión:

Quizá el verdadero progreso no consista en crear una inteligencia artificial capaz de hacer cada vez más cosas, sino en construir una sociedad capaz de cuidar cada vez mejor de todas las personas.

Porque una sociedad no demuestra su grandeza únicamente por lo que es capaz de construir.

También la demuestra por cómo trata, escucha y acompaña a quienes más apoyos necesitan.

Y ahí es donde el trabajo de APSURIA adquiere todo su sentido.

14.- Y como colofón, ¿qué te sugiere nuestro claim: “Personas con el alma muy grande”?

Me sugiere algo que, curiosamente, ninguna inteligencia artificial puede medir: la grandeza de una persona.

Vivimos en un mundo que parece empeñado en medirlo todo. Medimos la inteligencia, la productividad, los resultados, las capacidades... Pero hay cosas verdaderamente importantes que no caben en ninguna estadística.

Y creo que ese lema habla precisamente de ellas.

Me gusta especialmente que empiece por la palabra «Personas». Porque antes que cualquier diagnóstico, limitación o necesidad de apoyo, hay una persona. Con su identidad, su historia, su manera de sentir, de comunicarse y de estar en el mundo. Y después está eso de tener el «alma muy grande». Para mí, no habla de ser extraordinario ni de tener que demostrar nada. Habla del valor de cada vida, de los vínculos que construimos, de la capacidad de cuidar, de acompañar y de reconocer al otro.

Además, creo que el lema tiene algo muy bonito: no dice quiénes son esas personas. Y quizá ahí esté su mayor acierto.

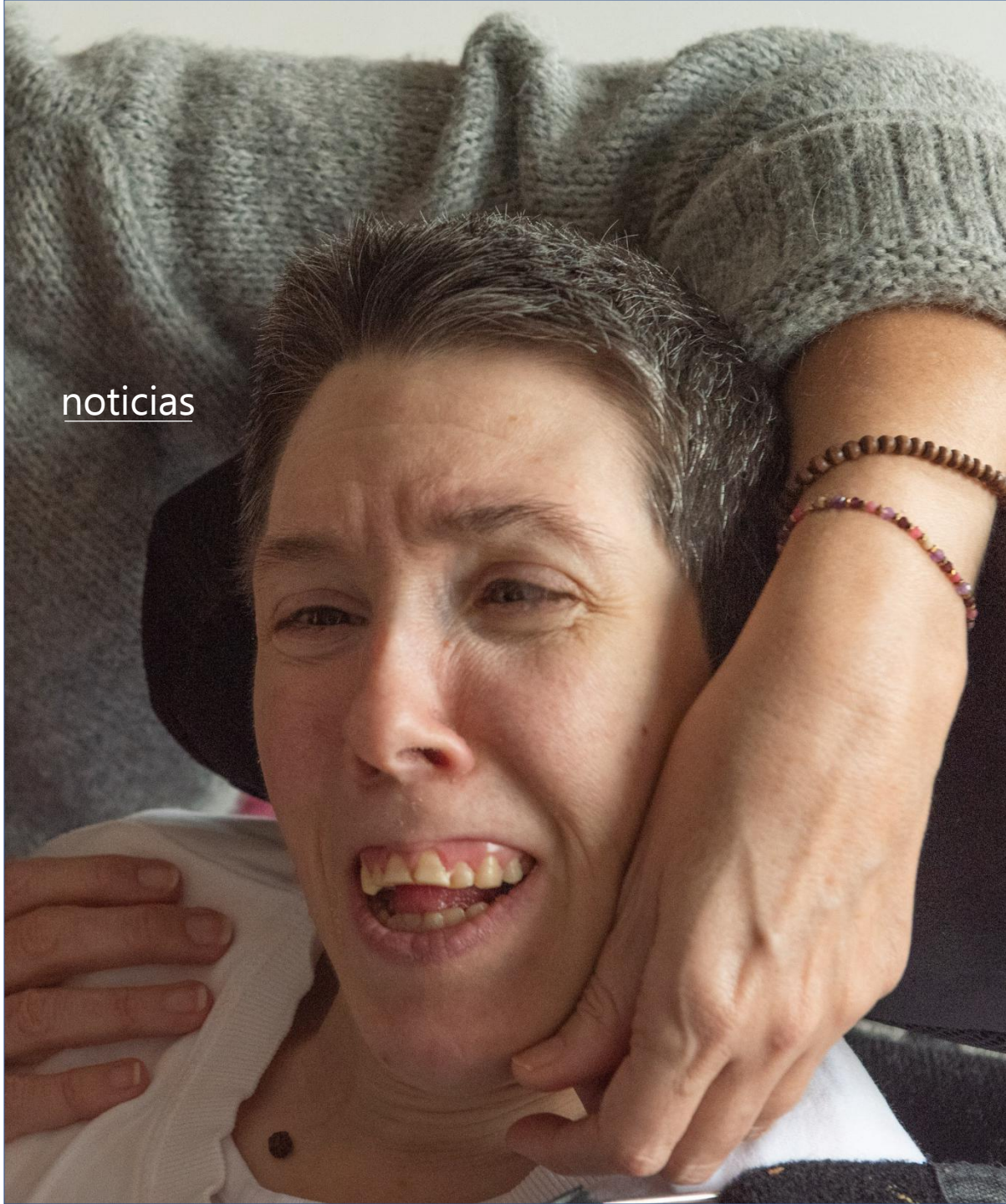
Porque pueden ser las personas con discapacidad intelectual a las que acompaña APSURIA, sus familias, los profesionales que las cuidan, los voluntarios que comparten su tiempo o quienes colaboran para hacer posibles sus proyectos.

personas

En realidad, puede hablar de todos ellos.

Y si me permitís una última reflexión, creo que «Personas con el alma muy grande» no es solamente una manera de describir a quienes forman parte de APSURIA. Es también una invitación a que todos intentemos estar a la altura de esas palabras. Porque la verdadera grandeza de una sociedad no se mide por la inteligencia de sus máquinas, sino por la humanidad con la que trata a sus personas.

noticias



noticias



En el mes de septiembre recibimos la visita de la Consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, Ana Dávila.

Para nosotros fue un honor recibir a la máxima responsable social de la Comunidad de Madrid, por la cercanía que eso supone para APSURIA con la administración.

Visitó todas nuestras instalaciones, se interesó por nuestra labor, por los servicios que facilitamos a nuestros residentes y sus familias y estuvo departiendo con todos nuestros chicos.

La visita que inicialmente estaba prevista que fuera de 2 horas, se alargo hasta las 3,30 horas por el interés que mostró la Consejera en conocer todas y cada una de las labores que realizamos con nuestros residentes.

Desde aquí, queremos mostrar el mayor de los agradecimientos a la Comunidad de Madrid, a Ana Dávila y a todo su equipo que trabajó duramente para que la visita fuera un éxito organizativo.

Gracias por ser "personas con el alma muy grande"



noticias



El 24 de septiembre pasado celebramos nuestro Cóctel Benéfico que este año llegaba a su IV edición.

Este año hemos volvimos a superar nuestras expectativas, tanto por el número de asistentes como por la cantidad de marcas y empresas que han querido sumarse a nuestro evento y por la cantidad de regalos que hemos podido repartir.

Más de 220 personas acudieron a nuestro llamamiento.

Más de 64 marcas y empresas colaboraron con sus regalos, sus productos y sus experiencias.

Y repartimos más de 100 regalos que hicieron las delicias de los asistentes.

Y lo mejor de la velada, es que la gente se lo pasó genial y por unas horas se olvidaron de sus problemas cotidianos.

De parte de toda la familia APSURIA, y muy especialmente de nuestros alumnos y residentes,

¡UN MILLÓN DE GRACIAS!

Gracias por estar siempre ahí, por creer en nosotros y, sobre todo, por creer en ellos.

noticias



PASEOS
TERAPEUTICOS
financiados por el
AYUNTAMIENTO DE
ALCOBENDAS

Durante el periodo comprendido entre junio y octubre del 2026, hemos realizado esta actividad que ha estado dirigida para residentes de APSURIA. Dicha actividad ha consistido en realizar paseos por espacios públicos, iglesias, polideportivos, parques, et, etc.

Desde APSURIA queremos mostrar nuestro agradecimiento al Ayuntamiento de Alcobendas por su compromiso, cercanía y solidaridad.

noticias



En el mes de octubre conseguimos llegar a los 6.000 seguidores en Instagram!!!

Llegar a este número de personas que están cerca de APSURIA, solo se hace con mucho trabajo, esfuerzo, compromiso y solo se construye con personas que quieren a APSURIA.

Hoy queremos daros las gracias, de corazón, a todas las personas que habéis estado y estáis al otro lado y que, con vuestro cariño, apoyo y cercanía, habéis hecho posible que APSURIA llegue hasta aquí.

[6.000 personas con el alma muy grande](#)



El 19 de octubre, recibimos el premio Las Arcadías a la Mejor Entidad por su Trayectoria Social.

Este galardón, es un reconocimiento a muchos años de trabajo, de esfuerzo, de compromiso y, sobre todo, de acompañamiento a las personas con discapacidad y a sus familias.

Pero también es un premio que sentimos como algo compartido por todas las personas que forman parte de APSURIA y que, de una manera u otra, han ido construyendo nuestra historia.

[Gracias Las Arcadías por acompañarnos siempre.](#)

noticias

Algunos productos que llevaremos
Mercadillo Solidario de Navidad
Decoración, cocina y pequeños detalles navideños

MERCADILLO SOLIDARIO APSURIA

VIERNES 20 NOV
SABADO 21 NOV
DOMINGO 22 NOV

DE 13:00 A 20:00 H
DE 11:00 A 20:00 H
DE 11:00 A 17:00 H

¡MAS DE 30 MARCAS PARA TUS COMPRAS NAVIDEÑAS, MAGIA, TALLERES, MÚSICA, RIFA, BAR SOLIDARIO...
TE ESPERAMOS!

WWW.APSURIA.ORG

CALLE ANABEL SEGURA 12, 28108 ALCORCUBAS

apsuria

Una selección pensada para compartir

Los próximos 20, 21 y 22 de noviembre celebraremos nuestro tradicional **MERCADILLO SOLIDARIO DE APSURIA**, con el fin de recaudar fondos para continuar con nuestros programas de apoyo y mejora para nuestros residentes y alumnos. Nuestros chicos junto con voluntarios ya están trabajando en la realización de productos que luego venderemos en el MERCADILLO. Desde aquí, os animamos a que vengáis a visitarnos y pasar un día fantástico con todos nosotros!!!

noticias



Ya tenemos a la venta nuestra [LOTERÍA DE NAVIDAD](#).

¡La lotería que [SIEMPRE TOCA!](#)

Esta año podréis comprar las participaciones tanto online como de manera física en nuestras oficinas. Las participaciones cuestan 6 €. Juegas 5€ y nos donas 1€

mirando con optimismo



mirando con optimismo

Eva Pérez, de superar un cáncer de mama a proclamarse campeona del mundo de Kettlebell Sport.

A los 35 años le diagnosticaron un cáncer de mama. Durante un tiempo no podía cargar una bolsa de la compra ni reconocerse frente al espejo. Más de una década después, Eva Pérez, acaba de proclamarse campeona del mundo de Kettlebell Sport (categoría 45-54) en Moldavia, con récord mundial incluido. Pero para ella, la verdadera victoria no está solo en la medalla: está en haber seguido adelante.



Médicos del Hospital La Paz han conseguido un hito al desarrollar órganos que no producen rechazo

Los especialistas en trasplante del Hospital Universitario de La Paz han conseguido un hito. Se trata del desarrollo de órganos que no producen rechazo y no requieren el consumo de inmunosupresores. Este hito médico permite a los pacientes trasplantados evitar el uso de fármacos de forma permanente. En consecuencia, la nueva técnica podría cambiar la vida de miles de personas.



Una niña con graves malformaciones de la vía aérea logra soplar las velas por primera vez.

Una niña con graves malformaciones de la vía aérea ha conseguido soplar por primera vez las velas de su cumpleaños después de cuatro años de tratamiento en el Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid. Alejandra nació con un solo pulmón, una tráquea extremadamente estrecha y una grave alteración del bronquio que comprometía su respiración. Hoy puede respirar por sí misma y lleva una vida muy similar a la de cualquier niña de su edad.





la columna de Fer

La columna de Fer

¡La música!

Hay distintos tipos de música por ejemplo la clásica, las baladas, el pop, el rock, o la salsa.

Toda la música tiene una letra, que transmite un mensaje, que nos ayuda a expresar nuestras emociones en cada momento y en diferentes situaciones.

A mi personalmente me gusta escuchar música cuando estoy trabajando. Sobre todo, música de mis cantantes favoritos que son José Luis Perales y Luis Miguel.

La música también es una herramienta que nos acompaña en varios acontecimientos como bodas, cumpleaños...

Además en la tele hay un concurso que se llama Operación Triunfo en el que se presenta gente para mejorar sus voces y el día de mañana poder dedicarse a la música. De este programa han salido varios cantantes famosos como David Bustamante, Rosa o David Bisbal.

La música es entretenida, nos acompaña todos los días y nos los alegra.

¡Muchas gracias!



asociación



asociación

Seguimos creciendo!!!

Hoy queremos presentaros a dos nuevos miembros del Colegio de Educación Especial que se han unido a la familia de APSURIA.

Son alegres, divertidos, participativos, muy buenos y que han venido a dar un aire fresco a los demás peques que ya componían nuestro pequeño gran cole.

Desde aquí queremos darles la bienvenida tanto a ellos como a sus padres!!!



Elena



Gabriele

asociación

Hoy Gabriel cumple 9 años y lo han celebrado por todo lo alto en el Cole.

La tarta es espectacular de bonita y de ligera!!!

Te deseamos que pases un fantástico día con tu familia y amigos y que recibas muchos regalitos!!! FELIZ CUMPLE!!!



fundación



fundación

Nuestros chicos trabajando duro, junto con voluntarios, desarrollando los productos que luego venderemos en nuestro [MERCADILLO SOLIDARIO DE NAVIDAD](#)



fundación

Todos los productos que nuestros chicos trabajan, serán vendidos en el MERCADILLO SOLIDARIO DE NAVIDAD y la recaudación se destinará a continuar con los proyectos terapéuticos que desde APSURIA venimos desarrollando para mejorar la calidad de vida de nuestros residentes y alumnos.

¡Nunca un retorno económico es tan importante y necesario!



conocimiento



EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. AÑADIR VIDA A LOS AÑOS

El aumento de la esperanza de vida de las personas con discapacidad intelectual plantea un nuevo reto: no basta con vivir más años, hay que conseguir que esos años se vivan con salud, participación, bienestar y los apoyos adecuados.

Durante décadas, hablar de discapacidad intelectual estuvo muy ligado a la infancia, a la educación o a la atención durante la vida adulta. Hoy, afortunadamente, esa realidad ha cambiado. Los avances médicos, la mejora de los cuidados y unas mejores condiciones de vida han permitido que muchas personas con discapacidad intelectual vivan cada vez más años.

Y con esa mayor esperanza de vida aparece una pregunta que hace no demasiado tiempo apenas se planteaba: ¿cómo queremos que envejezcan las personas con discapacidad?

[¡Aprendamos junt@s!](#)

conocimiento

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollar y mantener las capacidades que permiten conservar el bienestar a medida que cumplimos años. Esto significa poder mantener relaciones, desplazarse en la medida de lo posible, tomar decisiones, continuar aprendiendo, satisfacer las necesidades básicas y seguir formando parte de la sociedad. Y algo especialmente importante: para hablar de envejecimiento saludable no es necesario estar libre de enfermedades. Lo determinante es conservar la máxima capacidad funcional posible y disponer de un entorno que compense las limitaciones que puedan aparecer.

Un envejecimiento que puede comenzar antes

Las personas con discapacidad intelectual no constituyen un grupo homogéneo y tampoco envejecen todas de la misma manera. La causa de la discapacidad, su grado, las enfermedades asociadas, el estilo de vida, los apoyos recibidos y el entorno condicionan enormemente cómo se produce este proceso.

Sin embargo, la investigación señala que determinados problemas relacionados con el envejecimiento pueden aparecer antes que en la población general.

Una revisión científica publicada en 2024 sobre fragilidad en personas con discapacidad intelectual concluyó que esta puede manifestarse de manera más precoz. Entre los factores relacionados se encontraban una discapacidad intelectual más severa, una mayor edad, la polimedicación y la presencia de síndrome de Down. Los investigadores insisten además en la necesidad de utilizar sistemas de valoración adaptados a esta población, porque las herramientas concebidas para la población general no siempre detectan correctamente los cambios.

El estudio europeo POMONA II, realizado con más de 1.200 adultos con discapacidad intelectual de 14 países europeos, observó también una elevada presencia de sedentarismo y un aumento con la edad de problemas como alteraciones auditivas, cataratas, diabetes, hipertensión, artrosis y osteoporosis. Más del 60 % de los adultos mayores estudiados presentaba un estilo de vida sedentario. Sus autores advertían además de que algunas enfermedades prevenibles podían estar infradiagnosticadas o insuficientemente tratadas.

conocimiento

Por ello, el envejecimiento activo no debería comenzar cuando una persona alcanza una determinada edad. [Es un trabajo que empieza mucho antes.](#)

Mantener la movilidad, estimular las capacidades cognitivas, favorecer las relaciones sociales, cuidar la alimentación, realizar revisiones periódicas y preservar la autonomía posible durante toda la vida pueden marcar una diferencia importante en la manera de llegar a edades avanzadas.

[Moverse para seguir pudiendo](#)

La actividad física es uno de los pilares más estudiados del envejecimiento saludable.

En personas con discapacidad intelectual, además, no debemos entenderla exclusivamente como hacer deporte. Puede significar caminar, desplazarse, levantarse con ayuda, trabajar el equilibrio, realizar ejercicios en el agua, participar en actividades de fisioterapia o simplemente mantener el mayor número posible de movimientos funcionales durante las actividades cotidianas.

Una revisión sistemática publicada en 2023 concluyó que la actividad física puede contribuir al mantenimiento de la salud y de la calidad de vida de los adultos con discapacidad intelectual. La evidencia disponible relaciona el movimiento con beneficios físicos pero también con aspectos psicológicos, sociales y de bienestar general.

La dificultad muchas veces no está únicamente en las propias limitaciones de la persona. Otro análisis de la literatura científica encontró que la actividad física de quienes viven en entornos residenciales depende también de factores como el estímulo recibido por los profesionales, su participación junto a los usuarios, la formación de los equipos, las actividades disponibles o las ratios de apoyo. Es decir, [el entorno también envejece con nosotros o nos ayuda a envejecer mejor.](#)

Una persona puede haber perdido determinadas capacidades y, sin embargo, mantener un importante grado de participación si dispone de adaptaciones, ayudas técnicas, fisioterapia y profesionales que continúen estimulándola. Precisamente esa es una de las ideas centrales del modelo actual de la OMS: cuando disminuyen las capacidades de una persona, adaptar el entorno puede permitirle continuar haciendo aquello que es importante para ella.

conocimiento

También envejecen la mente y los sentidos

Observar los pequeños cambios resulta fundamental.

Una pérdida auditiva o visual, el dolor, una alteración del sueño, una menor movilidad o determinados efectos secundarios de la medicación pueden traducirse en cambios de conducta. En personas con dificultades para comunicar lo que sienten, existe el riesgo de atribuir esas modificaciones simplemente a su discapacidad.

Es lo que en medicina se conoce como “diagnostic overshadowing” o enmascaramiento diagnóstico: asumir que determinados síntomas son consecuencia de la discapacidad intelectual y no investigar suficientemente la existencia de una enfermedad física o psicológica. La literatura médica sobre envejecimiento y discapacidad lleva años alertando sobre este fenómeno y sobre la necesidad de mejorar el acceso a evaluaciones sanitarias adaptadas.

La detección temprana es todavía más compleja cuando hablamos de deterioro cognitivo.

Las personas con discapacidad intelectual presentan un riesgo superior de desarrollar demencia y determinados grupos, especialmente las personas con síndrome de Down, tienen una susceptibilidad particularmente elevada. En un estudio longitudinal clásico con personas con discapacidad intelectual sin síndrome de Down mayores de 60 años, la incidencia de demencia fue considerablemente superior a la observada en la población general.

Pero detectar una demencia no siempre consiste en comprobar si alguien “olvida más cosas”. Una revisión sistemática reciente señala que los primeros cambios pueden aparecer también en el lenguaje, las funciones ejecutivas o determinadas capacidades funcionales.

En personas con discapacidad intelectual severa o profunda, el reto es aún mayor. Los estudios describen como posibles señales de alerta la pérdida de habilidades que previamente estaban adquiridas, cambios en las actividades de la vida diaria, modificaciones conductuales o psicológicas y determinados cambios físicos o neurológicos. Por eso resulta esencial conocer profundamente a cada persona y poder comparar su situación actual no con la población general, sino [con su propia historia y su nivel habitual de funcionamiento](#).

conocimiento

También envejecen la mente y los sentidos

Observar los pequeños cambios resulta fundamental.

Una pérdida auditiva o visual, el dolor, una alteración del sueño, una menor movilidad o determinados efectos secundarios de la medicación pueden traducirse en cambios de conducta. En personas con dificultades para comunicar lo que sienten, existe el riesgo de atribuir esas modificaciones simplemente a su discapacidad.

Es lo que en medicina se conoce como “diagnostic overshadowing” o enmascaramiento diagnóstico: asumir que determinados síntomas son consecuencia de la discapacidad intelectual y no investigar suficientemente la existencia de una enfermedad física o psicológica. La literatura médica sobre envejecimiento y discapacidad lleva años alertando sobre este fenómeno y sobre la necesidad de mejorar el acceso a evaluaciones sanitarias adaptadas.

La detección temprana es todavía más compleja cuando hablamos de deterioro cognitivo.

Las personas con discapacidad intelectual presentan un riesgo superior de desarrollar demencia y determinados grupos, especialmente las personas con síndrome de Down, tienen una susceptibilidad particularmente elevada. En un estudio longitudinal clásico con personas con discapacidad intelectual sin síndrome de Down mayores de 60 años, la incidencia de demencia fue considerablemente superior a la observada en la población general.

Pero detectar una demencia no siempre consiste en comprobar si alguien “olvida más cosas”. Una revisión sistemática reciente señala que los primeros cambios pueden aparecer también en el lenguaje, las funciones ejecutivas o determinadas capacidades funcionales.

En personas con discapacidad intelectual severa o profunda, el reto es aún mayor. Los estudios describen como posibles señales de alerta la pérdida de habilidades que previamente estaban adquiridas, cambios en las actividades de la vida diaria, modificaciones conductuales o psicológicas y determinados cambios físicos o neurológicos. Por eso resulta esencial conocer profundamente a cada persona y poder comparar su situación actual no con la población general, sino [con su propia historia y su nivel habitual de funcionamiento](#).

conocimiento

Envejecer no puede significar dejar de participar

Existe otra parte del envejecimiento que no aparece en una analítica de sangre ni puede medirse únicamente con una prueba médica.

Las relaciones personales, el sentimiento de pertenencia, la posibilidad de decidir y la participación continúan siendo esenciales cuando una persona envejece.

Una síntesis científica publicada recientemente sobre envejecimiento activo en personas con discapacidad intelectual identificó cinco grandes desafíos: el deterioro de la salud física, la pérdida de autonomía y control, el aislamiento social, la incertidumbre respecto a los cuidados futuros y la discriminación relacionada con la edad. Los autores defienden una respuesta integral y centrada en cada persona, no únicamente sanitaria. Ese punto es fundamental.

Envejecer activamente no significa exigir a una persona mayor que haga cada vez más cosas. Tampoco consiste en mantener artificialmente el mismo ritmo de actividad que tenía años atrás. Significa [adaptar sin excluir](#).

Quizá una persona ya no pueda realizar una actividad de la misma manera, pero sí puede seguir participando con otros apoyos. Puede necesitar más tiempo, una adaptación física o una ayuda diferente. Puede cambiar la intensidad de una actividad sin tener que renunciar al vínculo social que la acompañaba.

La investigación sobre personas con discapacidad intelectual y demencia señala precisamente que, cuando aparecen pérdidas funcionales, las relaciones, las posibilidades de elección y el apoyo de quienes les rodean siguen siendo elementos esenciales para conservar el sentido de identidad y bienestar.

Anticiparse para cuidar mejor

Quizá la palabra que mejor resume el reto sea [prevención](#).

Prevenir no siempre significa impedir que algo ocurra. En muchas ocasiones significa detectarlo antes, retrasar su evolución o estar preparados para adaptar los apoyos cuando sea necesario.

Por eso, los programas de envejecimiento activo deben contemplar diferentes dimensiones al mismo tiempo: actividad física y fisioterapia, seguimiento médico, nutrición, estimulación cognitiva y sensorial, prevención de caídas, revisión de la

conocimiento

medicación, mantenimiento de las relaciones sociales, participación en actividades significativas y una observación continuada de posibles cambios.

Una revisión sistemática de 23 estudios sobre intervenciones de envejecimiento saludable en adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo encontró programas centrados precisamente en cuatro grandes ámbitos: actividad física y alimentación, educación y controles de salud, inclusión social y participación comunitaria, e intervenciones que combinaban varias de estas dimensiones. Los autores también señalaron que todavía necesitamos mucha más investigación para conocer qué intervenciones producen mejores resultados a largo plazo.

De hecho, una revisión publicada en 2025 concluye que la evidencia específica sobre envejecimiento saludable en personas mayores con discapacidad intelectual continúa siendo sorprendentemente limitada. Solo once estudios cumplieron sus criterios de inclusión, lo que demuestra la necesidad de seguir investigando y desarrollando intervenciones adaptadas.

Añadir vida a los años

El aumento de la esperanza de vida de las personas con discapacidad intelectual es uno de los grandes logros de las últimas décadas.

Pero también nos obliga a avanzar.

Ya no basta con preguntarnos cuánto pueden vivir. Tenemos que preguntarnos [cómo queremos acompañarlas durante esos años](#).

El envejecimiento activo implica conservar capacidades siempre que sea posible, detectar precozmente las que empiezan a deteriorarse y adaptar los apoyos cuando aparecen nuevas necesidades. Pero también significa preservar aquello que ninguna edad debería arrebatar: las relaciones, las experiencias, la participación, las decisiones y el sentimiento de seguir formando parte de algo.

Porque quizá envejecer bien no consista únicamente en añadir años a la vida. Consista, sobre todo, en conseguir que esos años sigan teniendo vida.

sabías qué?



sabías qué?

HISTORIA

"En 1914, Frederick Goff creó la primera fundación de la historia. Su objetivo era que empresarios y ciudadanos unieran sus capitales en un único solidario".

CENTENARIOS

"Cruz Roja cuenta en sus filas con personas de la tercera edad admirables. Gaspar y Celia, con cerca de 100 años continúan participando como voluntarios y socios".

EMPRESAS

"la Asociación de Organizaciones de Productores de Plátanos de Canarias, donó en 2025 más de 3,5 millones de plátanos a los bancos de alimentos y comedores sociales de toda España".

OPORTUNIDAD

"El fenómeno *"Gaming por una causa"* recauda millones de euros en emisiones en directo donde los jugadores superan retos a cambio de microdonaciones directas de sus espectadores".

VOLUNTARIADO

"Los empleados que se suman a causas solidarias se han triplicado en los últimos años, pero el tiempo medio que dedican ha bajado notablemente".

MEDIOS

"Las fundaciones están encontrando en el cine social y humanitaria a su mejor aliado para concienciar a las nuevas generaciones".

MARCAS

"Ahora, las marcas diseñan experiencias donde los clientes se unen a su plantilla en causas sociales, buscando un vínculo emocional y una mejor conexión".

ORGANIZACIONES

"Naciones Unidas ha marcado una pauta histórica al declarar el año actual como el Año Internacional de las Personas Voluntarias para el Desarrollo Sostenible".



marcas con el alma muy grande

VALLE DE SAN JUAN

INDUSTRIAS LÁCTEAS

PALENCIA.ESPAÑA

www.valledesanjuan.com

MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON ALERGIA

Tras 25 años de andadura Valle de San Juan es una de las empresas líderes en España en la fabricación de quesos castellanos elaborados al modo tradicional.

Una idea forjada con esfuerzo, valor y respeto por la tradición.

Juan Manuel Rodríguez, siembra en 1998 la semilla de un proyecto familiar que hoy cuenta con un equipo de casi 200 personas. Varias décadas en busca de la excelencia en la fabricación de quesos castellanos elaborados al modo tradicional, con leche cruda de las ovejas de esta tierra, siempre desde la perspectiva de la innovación, la seguridad y el crecimiento sostenible.



VISION:

Valle de San Juan apuesta por la excelencia en la producción quesera, tanto en los procesos industriales internos, en los que la innovación tecnológica juega un papel fundamental, como a través de la selección de una materia prima de la máxima calidad. Esta apuesta por la calidad, junto con varias décadas de experiencia en la producción de quesos, es la principal ventaja competitiva.

Su proyecto 'El Origen del Sabor' busca poner en valor la importancia del origen en la producción de quesos y promover una ganadería responsable, sostenible y de calidad.

Han creado una comunidad de productores con los que compartir experiencias, conocimiento y buenas prácticas, que impulse la formación y la profesionalización del sector. Los mejores ganaderos, produciendo la mejor leche.

VALLE DE SAN JUAN

INDUSTRIAS LÁCTEAS

PALENCIA.ESPAÑA

www.valledesanjuan.com

SOLIDARIDAD CON ASPURIA

Desde hace unos años los Mercadillos Solidarios de APSURIA, no se entienden sin la presencia de los quesos de Valle de San Juan.

Es uno de los productos más demandados de nuestros mercadillos tanto por los visitantes como por nuestros voluntarios que están detrás del puesto.

Nos comentan que es uno de los puestos más activos y divertidos de los mercadillos porque la gente siempre se lleva alguna cuña de queso y después de probarlo es muy difícil que digan que no.



Según Nuria López, directora de APSURIA, *"Valle de San de Juan es un claro ejemplo de ayudar a los demás sin pedir nada a cambio. Desde que los contactamos hace un tiempo siempre se han sumado a nuestros eventos de una manera desinteresada y con una gran cantidad de producto. Para nosotros, Valle de San Juan más que una empresa, es un amigo que nos cuida y nos trata muy bien".*

!!!Gracias Valle de San Juan por ser como sois y tener el alma muy grande!!!

enigma



enigma

Sopa de letras

Encuentra 15 prendas de ropa



N	C	H	A	Q	U	E	T	A	D	A	F	X
Ü	A	S	E	N	I	T	E	C	L	A	C	Ü
Q	N	S	A	D	N	A	F	U	B	W	Ñ	E
L	U	U	I	Á	Q	Q	M	O	R	R	O	G
B	A	Á	S	M	A	T	A	B	R	O	C	Q
Í	B	A	Á	N	A	J	E	R	S	E	Y	S
O	R	T	N	Y	W	C	Z	M	B	H	Í	Í
C	I	E	S	I	S	O	T	A	P	A	Z	A
E	G	S	W	J	Y	O	D	I	T	S	E	V
L	O	I	M	E	D	I	A	S	C	Q	U	Ñ
A	Á	M	A	N	O	L	A	T	N	A	P	Ó
H	Ñ	A	I	Q	Ú	F	T	R	A	J	E	S
C	Ó	C	Í	J	P	B	I	S	Q	Ú	Ó	C

Solución:
jersey, pantalón, camisa, camiseta, vestido, abrigo, calcetines, medias, traje, chaleco,
gorro, bufanda, corbata, zapatos y chaqueta

reflexión



reflexión

“Recuérdalo: la luz no tiene sombra”



www.apsuria.org

91 662 24 98

Contacto: Nuria López
nuria.lopez@apsuria.org

C/ Anabel Segura, 12
28108 Alcobendas
Madrid



@fundacionapsuria



@fundacionapsuria



@apsuriafunda



@apsuria



@fundacionapsuria

Donaciones:

Bizum 07768

IBAN ES83 0049 0162 7222 1117 3066

Mastercard – Visa – American Express

Socios:

apsuria.org/colaboración



apsuria

*Personas con el alma
muy grande*