



Dos lucenses con discapacidad, José Antonio Carreira —izquierda— y Juan Carlos García, en sus puestos de trabajo.

**EJEMPLOS DE SUPERACIÓN** ▶ Vivir con una limitación física o psíquica supone un gran reto para más de 33.000 lucenses, que intentan a diario hacerse un merecido hueco en la sociedad. Para alzar sus voces se celebra hoy el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

# Un mundo de capacidades

TEXTO: PAULA VILARIÑO  
FOTOS: SEBAS SENANDE

**AUNQUE TODOS LOS DÍAS** trabajan duro para demostrar su valía, los lucenses con algún tipo de limitación física o psíquica se unen hoy a las celebraciones del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que tiene como objetivo sensibilizar a la opinión pública y movilizar su apoyo a la dignidad, los derechos y el bienestar del colectivo.

Como muestra del esfuerzo que realizan día a día los discapacitados de la provincia —que según los últimos datos del INE suman un total de 33.663—, la vida de José Antonio Carreira Prada y Juan Carlos García García supone un ejemplo de superación y satisfacción personal.

José Antonio Carreira convive con su minusvalía desde que nació, hace ahora 42 años, una circunstancia que no le impide llevar una vida plena en diferentes

ámbitos. De hecho, desde hace ya cinco años trabaja en las instalaciones de la ITV, en el polígono industrial de O Ceao, donde asegura que está «totalmente integrado».

«La relación con mis compañeros y con los usuarios del servicio es muy buena y nunca tuve ningún problema. Cuando empecé estaba un poco nervioso», reconoce, «pero era más por el trabajo que tenía que realizar que por el trato con la gente».

Además de llevar a cabo sus tareas profesionales, Carreira participa en todas las actividades de su empresa. «Cuando se organiza una comida o una cena siempre cuentan conmigo. De hecho, en cuanto se cuelga la lista para apuntarse, mis compañeros ya escriben mi nombre», explica.

Según su experiencia personal, este lucense, natural de la parroquia de Soñar, tiene claro que una de las principales barreras para las personas con discapacidad es la

sobreprotección a la que se ven sometidas. «Muchas veces son nuestras propias familias las que, por miedo, nos obligan a vivir atados y nos dan poca libertad, cuando deberfan animarnos a llevar una vida lo más normalizada posible», apunta.

En este sentido, Juan Carlos García apoya plenamente las palabras de Carreira. «Está claro que, moitas veces, o principal freno está na casa, xa que terían que empuxanos a ser máis autónomos», añade.

Su historia es diferente a la de su compañero, ya que la minusvalía

que padece le sobrevino a raíz de un accidente de circulación que sufrió con 26 años. Actualmente, y con 40 recién cumplidos, considera que está totalmente adaptado a su nueva situación. «O principio costa aceptalo e integrarse, pero poñendo interese e querendo, chégase a todo», dice.

Juan Carlos García trabaja de lunes a viernes en el taller de carpintería de Apsnais, pero el fin de semana hace sus planes como cualquier persona. «Cando acabo de traballar, collo un autobús e voume para a miña casa, en As Nogais, ou vou a ver a miña irmá

**José Antonio Carreira**  
Empleado de la ITV

Uno de los principales problemas para los minusválidos es la sobreprotección a la que estamos sometidos»

**Juan Carlos García**  
Carpintero

O principio é certo que costa un pouco integrarse, pero poñendo interese e querendo, chégase a todo»

ó Barco de Valdeorras e salgo por alí. Curiosamente», comenta, «a xente ata me trata mellor agora que cando non tiña ningunha minusvalía».

Tanto Carreira como García aseguran que les encanta salir a tomar algo con los amigos, ver un partido en la tele o ir al cine, distracciones normales que pueden realizar perfectamente a pesar de sus limitaciones. Ambos —que residen ahora en la residencia de Apsnais— comparten además la meta de llegar a vivir en un piso de forma autónoma.

«Participamos en un programa en el que nos enseñaron a limpiar, cocinar, hacer la comida y planchar», cuenta Carreira, «y ahora mismo seríamos perfectamente capaces de valerlos por nosotros mismos». «Poderíamos ser amas de casa», bromea García.

Aunque reconocen que todavía queda mucho trabajo por hacer, el ejemplo de estos dos lucenses deja claro que, con limitaciones o sin ellas, la satisfacción de cualquier persona pasa únicamente por sacar partido a sus múltiples capacidades.

**ACTOS.** Para conmemorar el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, Cogami hizo público un manifiesto en el que advierte que se trata de un grupo social «con especial riesgo de sufrir los efectos dunha situación económica tan adversa como a actual», dicen. Así, desde la asociación instan a los poderes públicos a aplicar de forma urgente las medidas necesarias para mantener los niveles de empleo de estas personas.

Por su parte, el grupo municipal del PP manifestó su intención de proponer en la comisión de bienestar y servicios sociales que se estudien distintas propuestas encaminadas a facilitar el ocio de las personas con discapacidad. La primera propuesta es que se habilite algún puesto de pesca accesible a la orilla del río Miño, «no espacio que hai entre o paseo fábrica de la luz e a ponte romana», explican. También solicitan que se estudie la posibilidad de reservar plazas de aparcamiento para minusválidos en la zona de pesca de Ombreiro habilitada para estas personas.

Entre los actos previstos para hoy figura además la presentación del libro 'O ilímite de pensarte libre', de Iago Santalla, que disertará, a las 12.00 horas en el instituto de As Mercedes y, a las 19.00 horas, en Humanidades.