

# Derribando barreras

“Con mi experiencia trato de sensibilizar para evitar víctimas; hay toda una vida tras el accidente”

Entrevista: Mar Cogollos, Directora de AESLEME

TENÍA 25 AÑOS, VOLVÍA DE PASAR UN FIN DE SEMANA CON UNOS AMIGOS Y UN ACCIDENTE DE TRÁFICO LA DEJÓ TETRAPLÉJICA. ¿QUÉ HAY DETRÁS DE UN HERIDO? ¿QUÉ HACER PARA NO REBELARSE? ¿CÓMO “TRASPASAR” LAS BARRERAS ARQUITECTÓNICAS QUE TE ENCUENTRAS EN TU VIAJE, PERO SOBRE TODO LAS MENTALES? HABLAMOS CON **MAR COGOLLOS PAJA, DIRECTORA DE LA ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO DE LA LESIÓN MEDULAR ESPINAL, AESLEME**

**RC: Cuéntanos tu experiencia personal. ¿Cómo saliste adelante tras sufrir un accidente de tráfico, joven, y quedar tetraplégica?**

MC: Pues fue duro, qué te voy a contar. Detrás de los números de los accidentes de tráfico siempre hay personas. Personas que pasan por la dura experiencia de que ya, jamás, van a volver a caminar, y que, a pesar de todo, han tenido suerte, ya que hay víctimas mortales en los accidentes...

No todos tenemos la misma capacidad para salir adelante. A los problemas personales para afrontar esta discapacidad, a veces, se suman los económicos –cambiar la anchura de las puertas de casa, la bañera por la ducha, quitar las escaleras...–.

Tras el accidente, cuando volví a trabajar, me incorporé a la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital la Paz (Madrid), como psicóloga –mi profesión–, y esto me ayudó mucho. Atendía a las víctimas de accidentes con lesiones medulares y a sus familias y el hecho de que yo estuviera en su misma situación, ayudaba mucho, porque además del apoyo psicológico, mi

propia experiencia les infundía esperanza: ¡había una vida después! Luego, proseguí mi trabajo en AESLEME, con la intención de que no se produjeran más accidentes de tráfico, o para reducirlos.

Tienes que fijarte una meta. En mi caso fue la de ayudar con mi trabajo a que otras personas no les pasara lo mismo. Y yo, que era incapaz de hablar en público, ahora lo hago muy a menudo. Me he superado a mí misma en ese aspecto tras el accidente.

**RC: ¿Cómo es tu día a día?**

MC: Pues me levanto a las 8 de la mañana, -me ayudan a levantarme, a vestirme, a lavarme-, voy a trabajar, dispongo de un asistente que me lleva donde sea que necesite, procuro pasar dos o tres tardes en casa para estar con mis hijas, ayudarlas con los estudios y hacer rehabilitación. Me gusta salir, arreglarme... Siempre asumiendo que necesito a otra persona que me ayude a hacer las cosas. Cuando llego a casa, tengo lo que una persona normal: un marido, dos hijas; yo tuve gemelas después del accidente, ahora tienen 16 años.



Por Teresa Majeroni

**RC: Con 16 años... se acerca la edad en la que se podrán sacar el carnet de conducir. ¿Cómo afrontas esa circunstancia?**

MC: ¡Pues con mucho miedo! Les queda año y medio para sacárselo, pero yo prefiero que sean ellas las que conduzcan, a que las lleven. Supongo que como todas las madres... estaré esperando a que vuelvan, con el alma en un ¡ay! Pero es ley de vida.

**RC: Sabes que eres la cabeza visible de AESLEME. ¿Qué y quién hay detrás de ti?**

MC: (se ríe) ¡Un montón de gente y de actividades! Más de 150 personas que trabajan a diario y han llegado con nuestro mensaje a más de 2.000.000 de jóvenes, niños y mayores, en colegios, autoescuelas, organismos públicos...

Desde 1990, año en que se creó AESLEME, han disminuido los muertos y lesiones por accidentes de tráfico. Espero que algo hayamos contribuido a ello.

Con nuestra campaña "*Te puede pasar*", por ejemplo, nos dirigimos a escolares, universitarios y militares, para que sean personas responsables, con hábitos de conducta seguros. Un médico y una persona con una lesión medular explican las causas de los accidentes (tráfico, laborales, deportivos, etc); las medidas preventivas (casco, cinturón...); qué hacer y qué no hacer después de un accidente (proteger-ayudar-socorrer), porque muchas lesiones medulares se producen por mover al herido después del accidente y, por último, la experiencia personal, que supone ser parapléjico o tetrapléjico: problemas físicos, psicológicos y sociales a los que nos enfrentamos.

Por su parte, con el *Road show*, llegamos a jóvenes a punto de sacarse el carnet. Es una representación multimedia muy impactante de un accidente de tráfico. Se recrea la experiencia de un joven que empieza un viernes por la noche en la discoteca y acaba teniendo un accidente. Intervienen diversos personajes reales: un *disjockey*, un joven, un policía, un bombero, el médico, la madre de una víctima –los accidentes afectan a toda su familia–, y, por último, un lesionado medular. Esta acción la trajo IRSA a España y nosotros colaboramos en su desarrollo.

Psicológicamente, que los lesionados acudamos a dar conferencias también nos ayuda porque nos sentimos útiles, éste es nuestro trabajo.



**RC: ¿La crisis afecta también a asociaciones del tipo de AESLEME?**

MC: ¡Desde luego! Los ingresos de nuestra asociación han disminuido en torno a un 40%. Con lo cual, tenemos que plantearnos: ¿a qué niños dejo de ayudar? o ¿a qué provincias no acudo?

**RC: ¿Cómo crees que sería una educación adecuada en Seguridad Vial?**

MC: En primer lugar, creo que hay que empezar en la escuela con una asignatura (aunque sea trimestral) a lo largo de toda la etapa escolar. En las autoescuelas, las clases teóricas deberían ser obligatorias con un bloque importante de seguridad vial (factores de riesgo, consecuencias...). Por último, yo también haría cursos de reciclaje y un reconocimiento más exhaustivo para renovarse el carnet.

**RC: ¿A qué se debe la reducción en el número de muertes y heridos año tras año?**

MC: Muchas cosas han contribuido a este descenso: carné por puntos, reforma del código penal, sensibilización de políticos y medios de comunicación, el trabajo y empuje de la sociedad civil, la tecnología del automóvil, la mejora de las carreteras y una mayor sensibilización de la sociedad.

¿Qué creo que habría que mejorar para reducir aún más esta cifra? Pues, en lo que respecta a las carreteras, sobre todo su mantenimiento, eliminación de tramos de concentración de accidentes y la señalización: a veces existe un exceso de información que hace que no podamos procesar en pocos segundos todos los datos que estamos recibiendo o bien están escondidas o tapadas.

En lo que respecta al factor humano, debemos conseguir que todos los conductores utilicen el cinturón de seguridad y el casco en trayectos largos y cortos y sobre todo que no beban si van a conducir. Todos podemos hacer algo para evitar accidentes ■