

ASPAYM

COMUNIDAD VALENCIANA

Revista Informativa - Febrero 2021



ASPAYM

Comunidad Valenciana

Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas de la CV
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

REVISTA FEBRERO 2021

JUNTA DIRECTIVA

REVISTA REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN:

TERESA SARTI



COLABORAN:

PACO FLORENTINO
MIGUEL BLASCO
TERESA NAVARRO
MAIKA BARCEIRO
DANI MONTESINOS
IVÁN ALEMANY
RAFA BOTELLA
JOSE M^a MONTESINOS
LARA OLTRA
CARLOS LÓPEZ



- **PRESIDENTE:** Francisco Florentino.
- **VICEPRESIDENTA:** Yolanda Ruiz.
- **SECRETARIA:** Lara Oltra.
- **TESORERA:** M^a Jesús Navarro.
- **VOCALES:** Daniel Montesinos.
Teresa Navarro.
Javier Guardiola.
Juan Bautista Benlloch.

REVISTA INFORMATIVA DIGITAL

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra asociación y pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.

Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes.

Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la edición y difusión de esta Revista.

C/FRESAS. 10 (BAJO 3 IZQ.) VALENCIA / 963664902

WWW.ASPAYMCV.COM

ÍNDICE

REVISTA MENSUAL INFORMATIVA ASPAYM CV
FEBRERO 2021



ASPAYM CV PARTICIPA EN LA SEMANA DE 'REALIDADES HUMANAS' DEL COLEGIO LA SALLE DE ALCOY

PÁG. 4

NUEVA EDICIÓN DEL CURSO DIGITAL 'ME ADMINISTRO'

PÁG. 5

PROYECTOS DE CINE CON RAFA BOTELLA, SOCIO DE ASPAYM CV

PÁG. 6

ACTUALIDAD

PÁG. 11

ACTUALIDAD Y NOVEDADES DE NUESTRA ASOCIACIÓN

PÁG. 13, 14

CONSULTA DE NUTRICIÓN: QUÉ COMO SI TENGO COVID

PÁG. 19, 20

NUEVO LOGRO DE IVÁN ALEMANY, SOCIO DE ASPAYM CV

PÁG. 22

INICIACIÓN EN EL TENIS

PÁG. 25, 26

VIAJES POST COVID - MANUAL

PÁG. 29

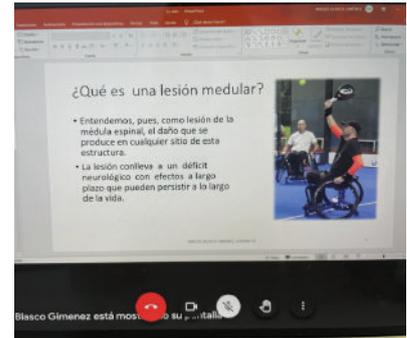
CLUB DE LECTURA - TRILOGÍA PARA ACABAR EL INVIERNO

PÁG. 32



'Realidades Humanas' y lesión medular

ASPAYM CV participa en la semana de 'REALIDADES HUMANAS' organizada por el Colegio La Salle de Alcoy con alumnos y alumnas de 2º ESO



Como todos los años, desde ASPAYM CV no hemos querido faltar a nuestra cita con el Colegio La Salle de Alcoy, para contar en primera persona nuestra labor en su '**SEMANA DE REALIDADES HUMANAS**'. Este año, además, la jornada se llevó a cabo con varias **novedades**:

- Se ha realizado por primera vez de manera telemática por videoconferencia, para evitar posibles contagios y proteger la salud tanto de los alumnos como de los miembros de ASPAYM CV.
- Miguel Blasco Gimenez, nuestro Terapeuta Ocupacional, es el encargado de dirigir esta actividad. Pero, en esta ocasión, también han participado miembros de nuestra Junta Directiva. Paco Florentino, presidente de ASPAYM CV, ha compartido con los jóvenes la trayectoria de nuestra asociación, el trabajo que realizamos cada año y cómo ayudamos a los socios en su día a día tras sufrir una lesión medular. Por su parte, nuestra Vicepresidenta Yolanda Ruiz ha contribuido con su testimonio personal a concienciar a los alumnos sobre la importancia de la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad.
- Por último, la videoconferencia contó también con el testimonio de una de nuestras socias más jóvenes y recientes, Alba Murciano. Ella quiso compartir con los chavales su experiencia y testimonio personal que, sin duda, fue muy emotivo y enriquecedor.

Desde ASPAYM CV estamos siempre dispuestos a colaborar con este tipo de iniciativas cuyo objetivo es mostrar a los alumnos de 2ºESO las necesidades humanas que hay a nuestro alrededor, transmitir la información más importante de nuestra asociación y crearles una actitud de empatía con las diferentes realidades que vivimos. En nuestro caso, la diversidad funcional y la lesión medular.

CURSO GRATUITO PARA GESTIONAR TRÁMITES BUROCRÁTICOS SIN SALIR DE CASA



Curso virtual gratuito:

La identidad digital y los servicios electrónicos

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

A las personas que quieran conocer los sistemas de identificación digital para realizar gestiones electrónicas.



OBJETIVO:

Ofrecer una formación que permita a la persona gestionar los trámites burocráticos, contacto con la administración o el acceso a recursos digitales... sin salir de su domicilio.



HORARIO: 10:30 – 12:00 horas

Martes 2 de marzo

Transformación digital: la identidad digital

- Introducción a la transformación digital
- ¿Qué es la identidad digital?
- Sistemas de identificación digital:
 - DNI Electrónico.

Martes 9 de marzo

La Identidad digital

- Sistemas de identificación digital:
- Certificado digital FNMT
 - Sistema Cl@ve

Martes 16 de marzo

Servicios electrónicos y tecnologías de apoyo

Gestiones y trámites con la administración electrónica



**Más información:
Teléfono 925 96 11 20**

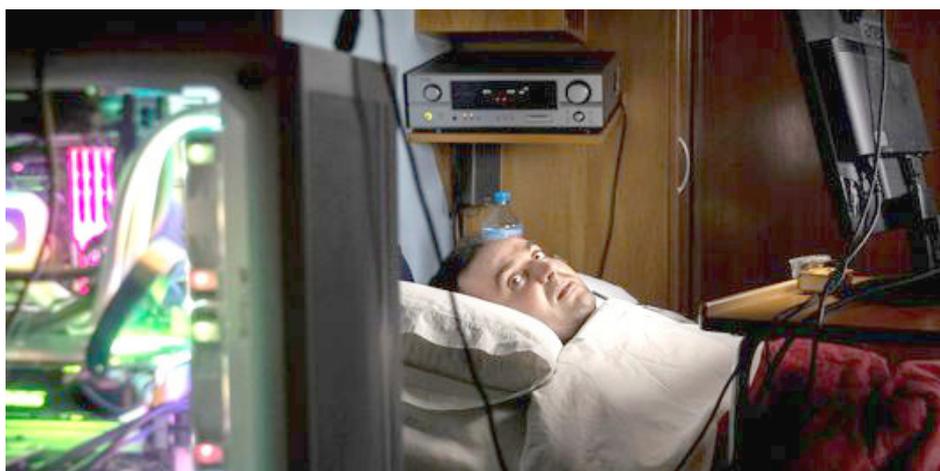


POR SOLIDARIDAD

EL RODAJE SE HA VISTO APLAZADO POR EL CORONAVIRUS

PROYECTOS DE CINE DESDE SIMAT DE LA VALLDIGNA

Rafa Botella protagonizará un cortometraje dirigido por Adán Aliaga, director alicantino ganador de un Premio Goya en 2018



RAFA BOTELLA, DESDE SU HABITACIÓN EN SU CASA DE SIMAT DE LA VALLDIGNA

Rafa ya ha hecho sus pinitos en la edición y dirección de vídeos. En este último año de confinamiento, ha dirigido una serie documental, 'La Vida', grabada en su localidad, Simat de la Vall d'Urga. Y ha protagonizado el corto 'Cruzar el Horizonte' (tetrapléjico en paracaídas) que podéis ver en su canal YouTube.

[PINCHA AQUÍ](#)

A través de una prima suya, Rafa Botella conoció a Rubén Figueres. Sí, Rubén Figueres, un consultor político y experto en comunicación y marketing autor del libro 'De Gandía a la Casa Blanca'. El gandiense formó parte del equipo de consultores de Barack Obama durante su segunda campaña electoral y es dueño de 'Alario Group', la principal agencia de publicidad para el mercado hispano en Chicago.

A través de Rubén Figueres, nuestro socio consiguió ponerse en contacto con Adán Aliaga, director y guionista alicantino que ganó un Premio Goya en 2018 con el cortometraje 'The Fourth Kingdom'. Tras conocerse, Rafa Botella y Adán Aliaga prepararon el proyecto para rodar un cortometraje protagonizado por el propio Rafa. Y cuyo propósito es transmitir cómo es la vida de una persona con tetraplejia y cómo le ven los demás, qué música le gusta, qué inquietudes sexuales tiene, qué supone ir sentado en una silla de ruedas, cómo es el día a día con una lesión medular, cuáles son sus gustos y sus decisiones. El cortometraje se titula

'Hardcore', en honor al género musical que más le gusta a Rafa Botella y que su lesión no le ha impedido seguir disfrutando, ya que ha estado cuatro veces en Holanda en festivales *hardcore*. Sin embargo, la pandemia ha impedido que este cortometraje sea a día de hoy una realidad y su rodaje ha tenido que ser aplazado. Las previsiones de ambos apuntan a este mes de julio, cuando esperan empezar a rodar, aunque todo dependerá de la situación sanitaria.

Rafa Botella tiene actualmente 35 años y fue con 19 cuando sufrió el accidente que le provocó la lesión medular. "Fue un punto de inflexión en mi vida que lo cambió todo. Los siguientes 10 años seguí haciendo mi vida como siempre lo había hecho, estaba de lujo, pero luego vinieron los dolores que me han llevado a estar encamado. Aún así, no paro y no vivo aislado del mundo". Nada más cierto, pues por su habitación en Simat de la Vall d'Urga han pasado, entre otros, el escritor y Premio Planeta Santiago Posteguillo, y el director y escritor Antonio Dyaz.



SERLIANA



VIVIENDAS ADAPTADAS

Asesoramiento completo
Nos ocupamos de todo lo necesario para tu vivienda, desde el proyecto a todos los trabajos necesarios para que tu hogar quede totalmente adaptado



TURISMO INCLUSIVO

Apartamentos adaptados para que disfrutes de tu estancia en Valencia



 96 322 56 15

www.serliana.es

serliana@serliana.es

 @serliana_rehab_const



En 2018 nace **SERLIANA INCLUSIVA** con el objetivo de crear espacios únicos, totalmente adaptados para personas con movilidad reducida,

Apartamentos cómodos y de diseño, para disfrutar de tu estancia en Valencia, ciudad abierta e inclusiva.

Forman parte de la familia de la cadena SH Hoteles, cuentan además con la aprobación de PREDIF y los encontrarás en la plataforma **TUR4all**

Los más de 10 años de experiencia en obra de **SERLIANA REHABILITACIÓN Y CONSTRUCCIÓN** fueron el mejor respaldo para conseguir hacer de estos proyectos una realidad



Con el código **ASPAYM** disfrutarás de un **10% dto.** en nuestros apartamentos.

MÁS DE **50** AÑOS DE EXPERIENCIA

Dedicados al servicio de las Personas con Movilidad Reducida, para promover y facilitarles el acceso a una mayor autonomía en el transporte y conducción ya sea en su propio vehículo o como pasajeros.

Trabajamos con la mejor marca en dispositivos para conducción y transporte GUIDOSIMPLEX, siendo distribuidores oficiales y en exclusiva de ellos y contado con la certificación de la UCA (Unidad de Certificación del Automóvil).

Contamos con un vehículo de demostración y una zona de exposición donde nuestros clientes podrán conocer cuáles son los dispositivos y ayudas que instalamos previamente a que se realicen las adaptaciones en sus propios vehículos.

TUS SUEÑOS SON NUESTRA META

NO LO DUDES MÁS Y VEN A VISITARNOS.



TALLERES CODA VALENCIA
C/ MARQUES DE SAN JUAN 8
96 347 47 51 / 645 91 82 05

Guidosimplex®



En Talleres CODA nos ponemos a tu disposición para adaptar tu vehículo.

¡Adapta ya tu coche!

Contáctanos:

 963 474 751

 654 918 205

 tallerescoda.es

Con más de
30 años de
experiencia

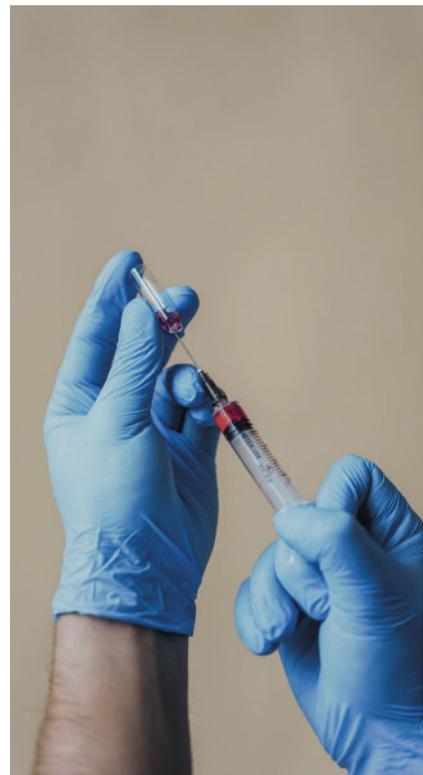
Bosch Car Service

BOSCH
Service



REUNIONES PERIÓDICAS PARA CONOCER LA ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN EN LA COMUNITAT VALENCIANA

Dado el alto interés que suscita el calendario de vacunación y el desconocimiento de fechas y protocolos aún por publicarse, desde ASPAYM CV y, a través del Comité Ejecutivo del CERMI, hemos participado en reuniones periódicas para poder informaros de cualquier **novedad oficial** al respecto. De momento, todavía están pendientes de confirmación las fechas de vacunación de nuestro colectivo, así como el papel de los cuidadores no profesionales en este calendario. Un proceso en el que, en todo momento, la Conselleria de Sanitat depende de la cantidad de dosis de vacunas que vaya recibiendo para administrarlas en unos grupos de población u otros.



¿QUÉ PUEDEN APORTAR LAS ASOCIACIONES A LA PERSONA ENFERMA Y A SUS FAMILIAS?



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

Paco Florentino, presidente de ASPAYM CV, participará el próximo sábado 27 de febrero en este evento, que se desarrollará de manera on line. A las 12:45 h., nuestro

presidente encabezará la Mesa Redonda '¿QUÉ PUEDEN APORTAR LAS ASOCIACIONES A LA PERSONA ENFERMA Y SUS FAMILIAS?', aportando la visión de ASPAYM CV respecto a esta temática. Estará acompañado en su intervención por el Presidente de la Asociación de Padres de Niños con Cáncer de la Comunidad Valenciana ASPANION, así como por el Presidente de la Asociación Valenciana de Esclerosis Lateral Amiotrófica ADELA.

Se trata de un evento organizado por el Colegi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana, que contará con la colaboración de la Fundación para la Investigación, Desarrollo y Aplicación de la Psicología de la Comunidad Valenciana – FIDAP.

Para todos aquellos interesados en seguir la Jornada o conocer cuáles serán el resto de ponencias y mesas redondas que se desarrollarán, podéis inscribiros haciendo click aquí:

Información e inscripciones



CUIDADO, SEGURIDAD Y COMODIDAD EN CASA

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA

para incorporarse, levantarse y desplazarse fácilmente

10% dto.
CAMAS
GRÚAS
SILLONES



somier articulado
eléctrico elevable
+ colchón
+ barandillas
+ cabecero/picero

Financiación hasta 12 meses sin intereses



grúa +
arnés gratis



sillón
reclinable
elevador
masaje

Promoción válida hasta 31/05/2021
Oferta no acumulable a otras promociones

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA con promoción

ALICANTE

Alicante C/ Ángel Lozano, 18
Benidorm Avda. Los Limones, 1
Denia Paseo del Saladar, 1C

CASTELLÓN

Castellón C/ San Luis, 19

VALENCIA

Aldaia C/ Doctor Fleming, 7
Alzira C/ Méndez Núñez, 1
Pto.Sagunto Avda. Camp Morvedre, 153
Requena Avda. Arrabal, 58
Xàtiva C/ Académico Maravall, 7

Valencia **C/ Félix Pizcueta, 10 (Central)**
El Corte Inglés Av. de Francia
C/ Pintor Vilar, 1

www.ortoprono.es

902 30 50 70 - 96 353 03 09

COMUNIDAD VALENCIANA - COMUNIDAD DE MADRID
CASTILLA LA MANCHA - ARAGÓN - ANDALUCÍA



Construyendo mi plan de vida independiente

NUEVA HERRAMIENTA LANZADA POR PREDIF PARA ANALIZAR LA CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DE 8 DIMENSIONES

Dani Montesinos, directivo de ASPAYM CV y de PREDIF CV, ha sido uno de los participantes en los grupos de empoderamiento que han mostrado su testimonio para lanzar la nueva herramienta dirigida a potenciar la **ASISTENCIA PERSONAL**. Un nuevo servicio al que podéis acceder a través de <https://construyetuplan.asistenciapersonal.org/> y que pretende que cada persona analice su proyecto de vida.

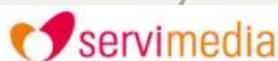
Chus Navarro, nueva Coordinadora de Mujeres y Niñas con discapacidad de CERMI CV



Desde ASPAYM CV queremos felicitar a nuestra compañera Chus Navarro Climent, que acaba de ser nombrada nueva **COORDINADORA DE LA COMISIÓN DE MUJERES Y NIÑAS con discapacidad de CERMI CV**. Así se ratificó en la última reunión por videoconferencia. Y ya está trabajando para preparar el próximo 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer.

Implantación autonómica del Asistente Personal

Teresa Navarro, Presidenta de PREDIF CV, participará en este evento. **El próximo 10 de marzo, a las 11:00, retransmitido en el canal YouTube de SERVIMEDIA**. Para analizar con los representantes territoriales la implantación que existe en cada comunidad de los servicios para la autonomía de las personas con discapacidad.



LA VISIÓN TERRITORIAL SOBRE LA ASISTENCIA PERSONAL

Miércoles **10 de marzo**, a las 11:00 horas
Retransmitido por Servimedia TV en YouTube



ANTONIO HERMOSO, presidente de Codisa-Predif



VALENTIN FERNÁNDEZ, presidente de Aspaym Madrid



TERESA NAVARRO, presidenta de Predif Comunidad Valenciana



ANTONIO GUILLEN, presidente de ECOM



RUTH ÁLVAREZ, coordinadora de Predif Castilla y León



'MENJA'T ORRIOLS'



Actividad accesible al aire libre en la que ha participado ASPAYM CV

Desde ASPAYM CV hemos apoyado esta actividad al aire libre visitando el huerto ecológico del Instituto de Orriols. Maika Barceiro, socia de nuestra entidad y Presidenta de la Asociación de Vecinos de Orriols, acompañó a Chus Navarro, Tesorera de ASPAYM CV, a conocer de primera mano esta actividad que llevan a cabo los jóvenes.

Consiste en un reparto periódico y gratuito de verdura ecológica cultivada por el alumnado del módulo de FP Básica de Agrojardinería y Composiciones Florales de dicho centro. Se distribuye entre las asociaciones y las familias que lo solicitan.

El objetivo es acercar el producto fresco y saludable a las personas del barrio y poner de relieve los valores de los productos de proximidad.



CONSULTAS LEGALES EN ASPAYM CV

Nuevo horario para nuestros asociados

Este 2021, la Consulta Legal con nuestra ABOGADA Patricia March Aguilar, se ha trasladado a los lunes o martes en nuestra sede, de manera presencial. Información, asesoramiento, recursos, etc. Siempre con CITA PREVIA y con las correspondientes medidas higiénicas y de seguridad. Para pedir cita: 963664902 / 663835527 o a través del mail juridico@aspaym.com



METRO VALENCIA RESPONDE A ASPAYM CV

El departamento de Comunicación de ASPAYM CV se ha puesto en contacto con el Servicio de Accesibilidad de MetroValencia para conocer cuáles van a ser las novedades de cara a 2021 en esta materia:

- Las máquinas de venta de títulos accesibles estarán listas y operativas en breve.
- Se habilitará un número de WhatsApp de atención al cliente que también servirá para hablar con los operadores de las estaciones. Se están haciendo las últimas pruebas técnicas y también funcionará próximamente.
- El servicio de mandos a distancia para los ascensores ya está implantado y está funcionando correcta y satisfactoriamente.

PM

Patricia March

ABOGADOS

ESPECIALIDADES

Accidentes de tráfico

Derecho Sanitario

Derecho laboral y de la Seguridad Social

Accidentes de trabajo

Responsabilidad civil en general

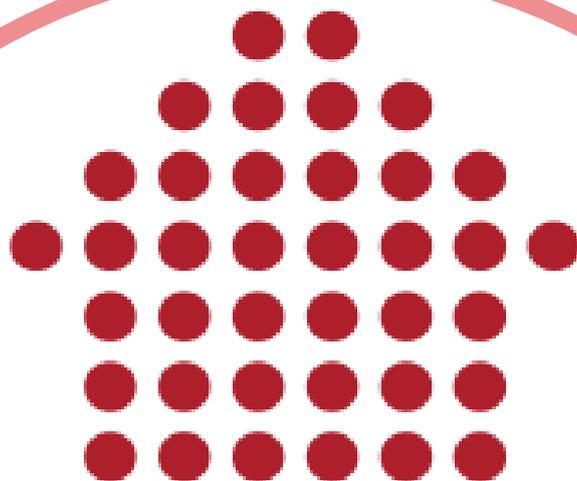
- Visita gratuita y asesoramiento gratuito continuado a los socios/as de ASPAYM CV.
- Defensa integral de los grandes lesionados.
- Especialista en tramitar y revisar prestaciones de invalidez y discapacidad.
- Abogados especialistas en conseguir la máxima indemnización.

La misión de **PATRICIA MARCH ABOGADOS** es ayudar a los lesionados a obtener la mejor indemnización y pensión posible por las lesiones, secuelas, invalidez derivado por el accidente ya sea de tráfico, laboral o de cualquier índole.

El despacho profesional que represento, se compromete a ofrecer sus servicios con gran sensibilidad ante las consecuencias derivadas de un accidente o enfermedad, con la calidad, comunicación personal directa y continua desde la experiencia de mas de 18 años en la atención integral del lesionado medular y grandes discapacitados tanto desde el punto de vista profesional como personal.

pmarch@aaat.es / 663 83 55 27

JIMÉNEZ & MARCH S.L.P



ADMINISTRACIÓN
DE FINCAS Y
ABOGADOS

CALLE POETA FERNÁNDEZ HEREDIA, 1 (BAJO)

VALENCIA - 46009

TELÉFONO: 96 332 19 14

CORREO ELECTRÓNICO:

administracion@jimenez-march.es

Kalidad - Innovación - Servicio

KALDEVI ORTOPEDIA

Los mejores productos que te proporcionarán **SALUD** y **BIENESTAR**



KALDEVI

Servicio a Domicilio **GRATUITO**

Alquiler y Venta

Accesibilidad para ti y para tu hogar

Atención personalizada y profesional

Servicio Técnico propio y de calidad

Soluciones anti COVID

**SOLUCIONES PARA PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR
Y PERSONAS CON DIFERENTES DISCAPACIDADES**

Nuestras ORTOPEDIAS

KALDEVI VALENCIA

C/ Almacera, 5 - VALENCIA
(frente Hospital Peset)

www.kaldevi.es / info@kaldevi.es

963 77 58 93 /  610 20 68 07

HORARIO: de lunes a viernes,
de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00



KALDEVI ATB BURJASSOT

Plaza Concordia, 11 - BURJASSOT
(junto a Centro de Salud 2)

www.kaldevi.es / atb@kaldevi.es

963 90 47 48 /  672 62 35 09

HORARIO: de lunes a viernes,
de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00



KALDEVI, KALIDAD PARA TU VIDA

Grúa de reducidas dimensiones, muy fácil de utilizar en el interior de tu casa. Es la más compacta de su gama, lo que la convierte en la grúa doméstica ideal.

GRÚA SUNLIFT 'MICRO'

DATOS TÉCNICOS:

- Peso máximo de la persona: 130 Kg.
- Longitud total máxima (con ruedas hacia fuera): 1.110 mm.
- Longitud total mínima (con ruedas hacia dentro): 970 mm.
- Anchura máx. con patas cerradas: 545 mm.
- Patas abiertas (E):

Anchura máxima (externa): 870 mm.

Anchura máxima (interna): 740 mm.

- Patas cerradas (F):

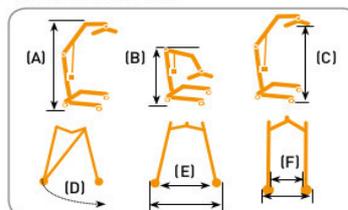
Anchura máxima (externa): 545 mm.

Anchura máxima (interna): 465 mm.

- Peso conjunto mástil, brazo y componentes electrónicos: 16,6 kg.
- Peso de las baterías: 2,76 kg.



Toma de medidas



La grúa se complementa con una amplia posibilidad de arneses que se ajustan a la capacidad funcional de la persona y al tipo de grúa.

**CONSÚLTANOS,
¡TE ENSEÑAMOS A
USARLA!**



CÓMO ALIMENTARME CUANDO TENGO COVID

José María Montesinos, Nutricionista de ASPAYM CV

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Debemos recordar que los síntomas más comunes cuando se tiene Covid son:

- fiebre
- tos seca
- dolor de garganta
- cansancio
- pérdida de gusto y del olfato.

Es importante recalcar que ningún alimento previene o cura el Covid. Pero según sea nuestra alimentación, podremos aliviar los síntomas producidos o ayudar en la recuperación de la enfermedad.



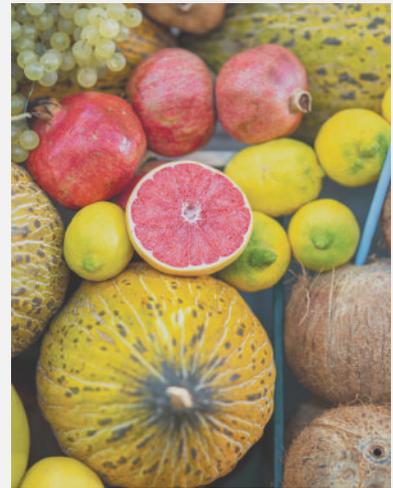
CUANDO SE PADECE COVID

A los pacientes asintomáticos o síntomas muy leves, sólo con tener una alimentación normal que sea equilibrada y saludable, es suficiente.

Paciente COVID:

- Hay que hidratarse muy bien debido a la fiebre, que produce deshidratación. Hay que tomar mínimo 2 litros de agua. También la podemos alternar con infusiones, agua de limón, infusiones de jengibre... No es aconsejable tomar bebidas gaseosas, energéticas ni zumos preparados.
- Aumentar la ingesta de alimentos proteicos, ya que se necesitan estos nutrientes cuando se padece esta enfermedad. Por lo tanto buscaremos reforzar el contenido proteico de las ingestas. Por ejemplo, pescados (comer más pescado azul), carnes, huevo y legumbres.
- Comer más carnes rojas o vísceras (como hígado) porque estos alimentos tienen alto contenido en hierro.
- Realizar más de 5 tomas de alimentos al día y en pequeñas cantidades.
- Comer huevos y lácteos (leche, yogur y queso). Es conveniente tomar más yogur porque este alimento ayuda a la regeneración de la flora intestinal.

- Comer hortalizas, vegetales, legumbres, frutas: aumentar el consumo de frutas de tipo cítrico por su alto contenido en Vitamina C.
- Tomar ajo, cebolla y miel: estos alimentos tienen propiedades que estimulan el sistema inmunológico.
- Evitar alimentos ricos en azúcares, sal y grasas hidrogenadas o procesadas. Estos alimentos aumentan la inflamación y bajan las defensas. Es decir, evitar alimentos procesados, industriales y de bollería o precocinados.
- Si se sufre diarrea consumir suero de farmacia y no tomar bebidas tipo "aquarius", ya que no aportan todos los minerales que necesitamos en esos momentos.



CONSEJOS A LOS CUIDADORES DE LOS ENFERMOS DE COVID

- Hay que recalcar que el enfermo pierde el gusto y el olfato, haciendo que la comida no tenga sabor. Por lo tanto, reforzaremos las comidas con especias y condimentos. Así potenciamos el sabor para que sepa mejor la comida al enfermo.
- El paciente suele perder el apetito, sin embargo, no por eso no se le debe presionar para que coma.
- Cuando no se tenga apetito y el enfermo no coma mucho, darle primero el plato que tenga el alimento proteico (pescado, carne, huevo). No darle caldos ni líquidos, ya que estos quitan el apetito y así nos aseguramos que tenga el aporte proteico que necesita.
- Cuando tenga problemas a la hora de tragar la comida, se puede triturar o licuar los alimentos. También se puede añadir un poco de agua o algún caldo para hacerla más fácil de digerir. Si tiene poco apetito, en los triturados hay que incrementar el aporte calórico. Se puede añadir un poco de aceite de oliva, clara de huevo, leche en lugar de agua, o poner suplementos nutricionales tipo "meritene".
- Es recomendable darle al enfermo suplementos vitamínicos. Sobre todo asegurarse un aporte de 1 gramo de vitamina C al día (ya que esta vitamina es antioxidante y estimula los procesos de regeneración del sistema inmunológico).



Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

MÁS TIEMPO PARA LA VIDA

En Wellspect nos esforzamos apasionadamente por mejorar la vida de las personas. Ofrecemos soluciones inteligentes para el control de la vejiga y el intestino, soluciones seguras para el cuerpo y para el medio ambiente. Nuestros productos apoyan las funciones naturales del cuerpo, sin medicación, proporcionando la independencia y la confianza que todos necesitamos para explorar la vida que queremos vivir, en los lugares donde queremos vivirla. Con más de 30 años de experiencia, Wellspect se dedica a hacer una diferencia real ahora y para las generaciones venideras. Wellspect. A real difference.

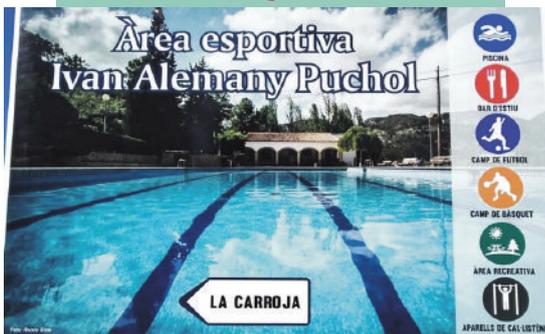
wellspect.es

YA ES OFICIAL Y EL ÁREA DEPORTIVA DE 'LA CARROJA', DE LA VALL DE GALLINERA, SE LLAMARÁ A PARTIR DE AHORA 'ÀREA ESPORTIVA IVÁN ALEMANY PUCHOL'

UN NUEVO TRIUNFO PARA IVÁN

Iván Alemany es socio de ASPAYM CV, destacado y reconocido deportista paralímpico y todo un ejemplo de superación

Declaraciones de Iván Alemany tras conocer la noticia (publicadas en Radio Pego).
Pincha aquí:



Iván con sus padres, Elisa y Ángel, que son siempre el motor de su vida

"Recibí la noticia y me quedé en blanco. Esto es muy grande, espectacular".

Aunque todavía falta realizar un pequeño acto de inauguración oficial cuando la situación sanitaria lo permita, a día de hoy el área deportiva de La Vall de Gallinera ya luce el nombre de 'Iván Alemany Puchol'. El joven deportista paralímpico es descendiente de esta localidad, que siempre le ha apoyado en su trayectoria.

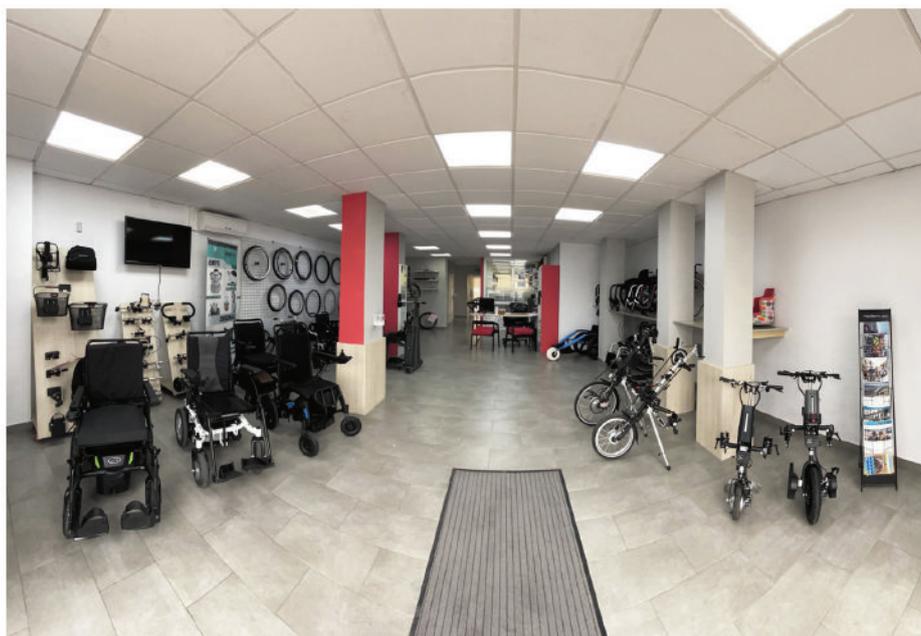
Tal y como Iván ha declarado a ASPAYM CV, "aunque no se haya hecho ningún acto oficial, para mí eso es lo de menos. Lo especial ya está hecho y tanto yo como mi familia estamos muy agradecidos. Antes ya habían hecho mucho por mí, pero ahora se han superado".

Iván Alemany practica boccia y ha sido campeón individual y por parejas de la Liga de la CV en las temporadas 2013-2014, 2014-2015, 2017-2018, 2018-2019 y 2019-2020; ganador del Open d'Osca en 2015-2016; campeón individual y por parejas de la Copa de la CV en la temporada 2016-2017, y subcampeón de España en individual y por parejas en 2016-2017. También forma parte de la selección española de este deporte.

rodem

Ortopedia y Movilidad

Nuevos productos y unidades demo en nuestra ortopedia ¡acércate y descúbrelas!



• **También te ofrecemos:** Asesoramiento cualificado - Prueba y comparación de productos - Adaptaciones individualizadas - Servicio de posicionamiento y manejo de silla - Servicio Técnico propio - Formas de financiación.

Recuerda que:

Por ser sociola de Aspaym CV te beneficias de descuentos en todos nuestros productos y servicios.

Servicio Oficial:



RODEM ORTOTEC S.L.
C/ San Juan de Dios, 3
46011 Valencia

☎ 96 110 00 74

✉ info@rodem.es





Síguenos en:    

Apúntate a nuestro boletín

Boletín de Rodem

Ver último boletín

Rodem Ortopedia y Movilidad
20 horas · 

PROMOCIÓN silla eléctrica plegable:
¿Buscas una silla motorizada, plegable, fácil de transportar y guardar?... pues la Karma eFlexx es tu silla. Durante esta semana (hasta el viernes 26) la tenemos a un precio de 2.884 € + IVA (10% o 4%).

Contacta con nosotros y te ampliamos toda la información:
 +34 96 110 00 74 //  info@rodem.es... [Ver más](#)



Rodem Ortopedia y Movilidad
19 de febrero a las 14:27 · 

Nos ha llegado esta unidad Lupo y ¡no hemos podido evitar salir a dar una vuelta con ella 😊!

Si te apetece probarla, contacta con nosotros:
 +34 96 110 00 74 //  info@rodem.es

[L... Ver más](#)



Rodem Ortopedia y Movilidad
9 de febrero a las 14:25 · 

¡Ya esta aquí la temporada 2021 de Rugby en Silla 🏈🏈!
📸 Foto de nuestro equipo local Lobos Quad Rugby 🐺🐺

El próximo fin de semana, sábado 13 y domingo 14 de febrero, se juega en Valencia el cruce entre Lobos Quad Rugby, Toros SAD-FLM, Club Deportivo CAAD Sevilla Quad Rugby y Carpetanos crt Quad Rugby.

Rod... [Ver más](#)



Rodem Ortopedia y Movilidad está en OrtoRuiz.
27 de enero a las 12:02 · El Palmar · 

¡Rodem más cerca de ti! Si te viene mejor desplazarte a Murcia que a Valencia, ahora puedes beneficiarte de probar nuestros productos demo, servicios de posicionamiento, asesoramiento técnico, toma de medidas, etc. solo tienes que avisarnos y concertar una cita.

Rodem colabora con [Ortoruiz Sll](#) para ofrecer nuestros servicios y productos en sus instalaciones. Siempre con cita previa. Si prefieres que te atendamos en Murcia llámanos, mándanos un whatsapp o escríbenos a:
 +3... [Ver más](#)



INICIACIÓN EN EL TENIS

POR LARA ULTRA



Al año y medio de salir de alta hospitalaria por una lesión medular, más o menos por enero de 2019, empecé a probar con el tenis. Un día hablando con Bea, compañera de natación, le comenté que estaba interesada en practicar algún deporte, yo ya sabía que ella iba a tenis pero desde un primer momento ni se me ocurrió probar este deporte, ya que nunca se me habían dado bien las raquetas. Ella me insistió en que probara un día con ellas, Bea y Amparo, y sigo yendo hasta el día de hoy.

Antes de aventurarme totalmente con el tenis, durante unas cuantas sesiones, María Dolores, nuestra profesora, me dejaba una de sus raquetas para probar y, así, saber si me gustaba, si era lo que estaba buscando y, si finalmente, decidía continuar o no con las clases. Lo que más recuerdo de todo aquel primer año es el dolor de muñeca y mano que se me ponía, era

insoportable y tenía que descansar de la raqueta cada muy poco tiempo. Pero, con el tiempo, conseguí hacerle frente a ese dolor y seguir adelante con las clases, así pues, me compré la raqueta, la muñeca me dolía menos, cogía bien la raqueta y me enseñé a realizar los cambios de empuñadura correctamente, conocer las normas del tenis... y ya conseguía pelotear más. Ahí ya vi que el tenis me motivaba. Aun así, no puedo decir que sea un deporte fácil, por lo menos, así lo pienso y, tampoco tenemos la silla adecuada, ya que las tres jugamos con nuestra silla habitual y, eso complica mucho más los movimientos en la pista, los giros rápidos para darle de derecha o del revés... y al tener la lesión alta, miedo al realizar algún movimiento y te puedas ir al suelo.

Cuando más motivada e ilusionada estaba en ir a tenis, empezó la pandemia y el confinamiento,



INICIACIÓN EN EL TENIS

LARA, BEA Y AMPARO, SOCIAS DE ASPAYM CV, EN UNA DE SUS CLASES DE TENIS JUNTO A LA PROFESORA M^a DOLORES



con lo que perdimos un gran periodo de días de entrenamiento y se echaba de menos.

Pistas de la Universitat de València

En octubre pudimos volver a las pistas de la Universitat de València, puesto que es al aire libre y entre nosotras mantenemos distancia.

Ahora, volvemos a tener las pistas cerradas durante todo el mes de febrero pero nos hemos adaptado a la situación, a las normas y a las restricciones. La profesora nos convoca de una en una, con lo cual somos dos (la profesora y una de nosotras), jugamos con mascarilla y estamos practicando deporte al aire libre. Nos trasladamos al final del paseo de la playa de la Patacona o al Jardí de Vivers y allí, la profesora, nos prepara diferentes ejercicios de calentamiento, movimientos de silla, giros, coordinación, lanzamiento correcto de la pelota

controlando el equilibrio y facilitar la estabilidad... y también, lleva una red portátil y terminamos la sesión con diferentes ejercicios de peloteos.

En esta época en la que casi no tenemos vida social, están cerradas piscinas, gimnasios, pistas... es muy importante realizar cualquier tipo de ejercicio porque nos va ayudar tanto física como mentalmente, y regresamos a casa con más energía.

Aun así, esperemos que pronto abran las pistas y podamos estar todas juntas que siempre hace que el ejercicio sea más dinámico y divertido.

En definitiva, no somos profesionales ni seguimos un partido completo, pero **practicamos un deporte de manera regular, realizamos ejercicio físico que nos ayuda mucho en el día a día y, sobretodo, nos lo pasamos bien.**



Making life easier_

Coloplast es una compañía con un fuerte compromiso con los usuarios de nuestros productos.

En Coloplast tenemos un fuerte compromiso con la innovación. Por eso y aunque contamos con un amplio portfolio de productos en el área de continencia, seguimos desarrollando nuevas y mejores soluciones para todas aquellas personas que necesiten realizar el cateterismo intermitente.

[Ostomy Care](#) / [Continence Care](#) / [Wound & Skin Care](#) / [Interventional Urology](#)

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A.
Condesa de Venadito 5, 4ª planta - 28027 Madrid, España. www.coloplast.es
Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2018/07



El puede decidir lo que hará con su tiempo



Making life easier

Peristeen®

El estreñimiento y la incontinencia fecal pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida impidiendo realizar actividades diarias. Peristeen le puede ayudar a superar estas circunstancias. Peristeen es una

Es un sistema de evacuación intestinal para el manejo del intestino y la incontinencia fecal.

de forma rutinaria, permitirá dónde y cuándo realizar la evacuación intestinal.

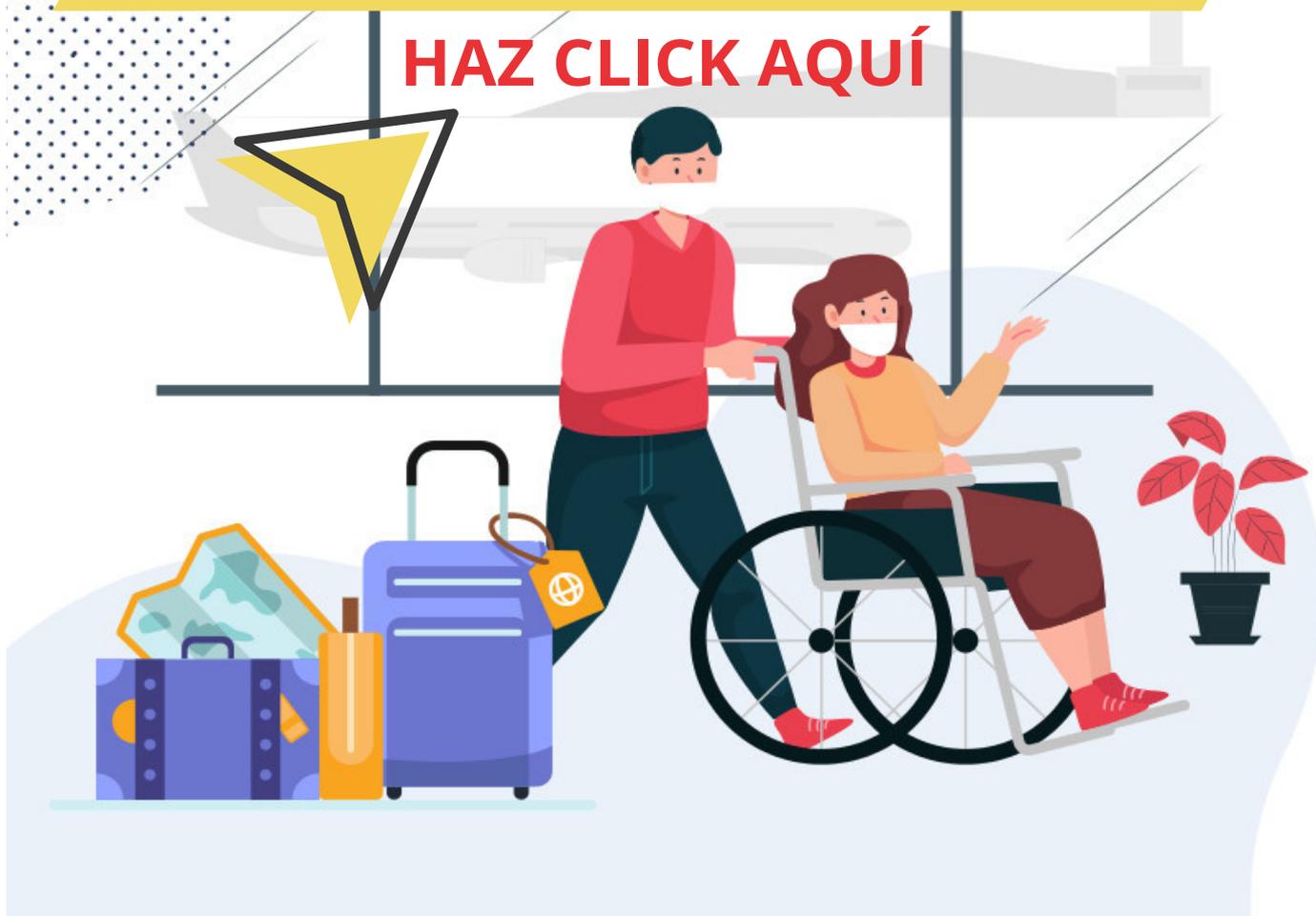




Planifica tu viaje **accesible** después de la COVID-19

Manual destinado a las personas con discapacidad que quieran realizar un viaje turístico, de manera particular o en grupo

HAZ CLICK AQUÍ



Amparo

Pardo

"Soy supervisora desde hace un año de la Unidad de Lesión Medular del Hospital La Fe de Valencia.

En mi trayectoria profesional, un día me crucé con la lesión medular y entendí el sentido de mi profesión.

Siento una profunda admiración por mis pacientes y vivo sus logros como míos."



#EVEN

#EVENlesionmedular

#humanizale

 Hollister

Humanización

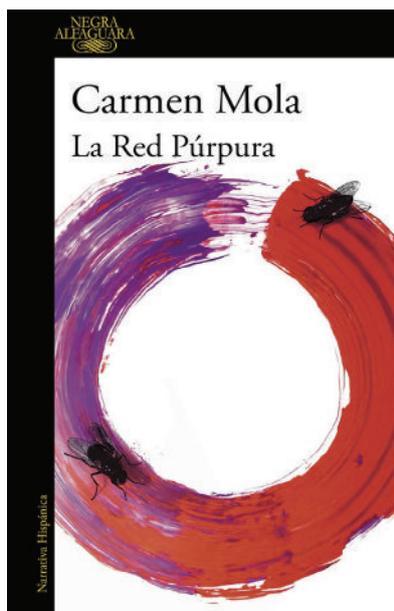
de la asistencia sanitaria

La comunicación entre el profesional y el paciente ha cambiado mucho en los últimos meses. En Hollister seguimos comprometidos con nuestra misión de hacer la vida más gratificante y digna para las personas que usan nuestros productos y servicios. Ahora más que nunca seguimos trabajando con los profesionales sanitarios para lograr una atención más humanizada en las ULMs y en la asistencia hospitalaria que reciben los lesionados medulares. Cuenta con nosotros, ellos cuentan contigo.

CLUB DE LECTURA ASPAYM CV

TRILOGÍA PARA ACABAR EL INVIERNO

Carlos López RECOMIENDA...



Reseña extraída de www.lacronosfera.com

Elena Blanco es la inspectora que protagoniza las tres novelas escritas por Carmen Mola que están revolucionando el panorama de la novela negra.

Carmen Mola irrumpió en él con **La novia gitana**, una historia brutal, especialmente gráfica y bastante desagradable en algunos tramos de la investigación de Elena Blanco y del resto de la Brigada de Análisis de Casos con la que trabaja, algo que siempre es de agradecer por los lectores a los que nos gustan las emociones fuertes en el género.

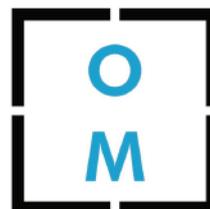
Y cuando nos ponemos con **La Red Púrpura**, todo se eleva. Carmen Mola, su anónima autora, comienza la novela cuando la Brigada lleva ya meses detrás del caso que nos ocupa ahora, esta red sádica que opera en la Deep Web de internet. Nada de ponernos en situación con recordatorios, desde el arranque ya estamos inmersos en ella. Es asombroso lo que consigue Carmen Mola con la segunda parte. Una novela muy superior a la primera, pero muy superior también en lo que a crueldad se refiere. No es tan gráfica como la primera, no tiene unas descripciones tan extremas, pero conceptualmente, en el fondo del relato, éste es mucho más duro.

A los amantes de la novela negra les va a parecer un ejemplar que cumple con creces con lo que se le pide a una novela de estas características.

Llegados a este punto da la impresión de que Carmen Mola no puede llegar más lejos, y entonces no es que se pase tres pueblos, que se se pasa ya varios planetas. Si **La Red Púrpura** era dura, **La Nena**, última entrega por el momento de los casos de la Brigada, va mucho más allá. Es indescriptible hasta qué punto Mola se adentra en el horror más absoluto y expone a los personajes a espantos sin límite.

PÁSATE A CONOCER NUESTRAS MEJORADAS INSTALACIONES

- Preparadas para atenderte con todas las medidas preventivas.
- Manteniendo las distancias recomendadas.
- Desinfectando productos e instalaciones.



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

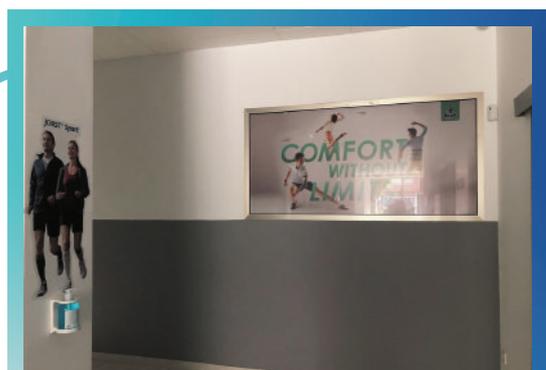


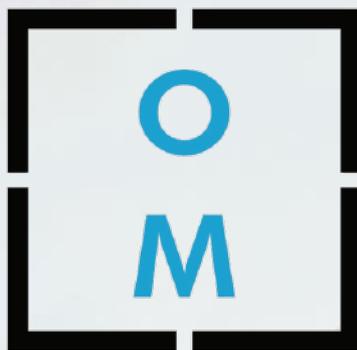
ESTRENAMOS NUEVA IMAGEN, NUEVOS COLORES Y ESPACIOS DONDE RESPETAMOS LAS DISTANCIAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID



HABILITAMOS NUEVAS ZONAS DE ESPERA CON GEL HIDROALCOHOLICO Y LIMPIEZA EXHAUSTIVA COMO MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

ANCHOS PASILLOS Y ZONA DE ESPERA SEPARADA DE LA TIENDA Y TALLER PARA QUE NUESTROS CLIENTES Y PERSONAL ESTÉN LO MÁS SEGUROS Y PROTEGIDOS



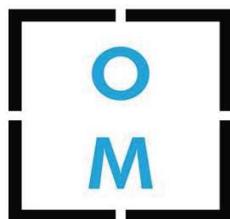


ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO



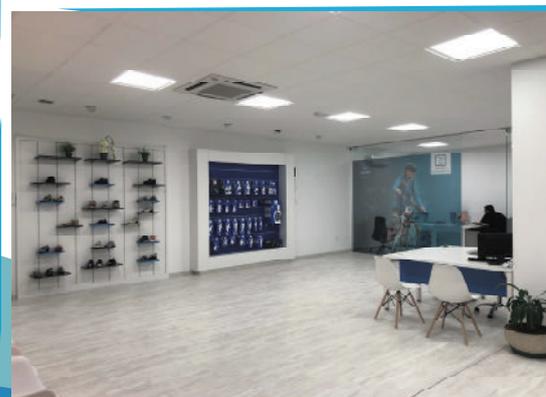
BOY

**Te atendemos también
con cita previa.
Tu seguridad es nuestra
seguridad.
Tel: 961 210 126**



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo



Av/ Maestro Rodrigo, 18
Valencia Telf. 96121 01 26

siguenos:



www.ortopediasdelmediterraneo.com