

# I MÁSTER NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS ASPAYM CV



3-5

MAYO



Instalaciones Enjoy! Samaranch (Av. de Francia, 62 - Valencia)



# ASPAYM

COMUNIDAD VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA ABRIL 2024



# ASPAYM Comunidad Valenciana

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR Y OTRAS DISCAPACIDADES FÍSICAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

- ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

## REVISTA ABRIL 2024

REVISTA Dirección - Redacción - Maquetación - Fotografía:  
Teresa Sarti, Responsable de Comunicación de ASPAYM CV  
comunicacion@aspaymcv.com

## JUNTA DIRECTIVA ASPAYM CV

- FRANCISCO FLORENTINO JUAN - PRESIDENTE
- YOLANDA RUIZ GONZÁLEZ - VICEPRESIDENTA
- JAVIER GUARDIOLA MONZÓ - TESORERO
- LARA OLTRA OLTRA - SECRETARIA
- TERESA NAVARRO FERREROS - VOCAL
- ENRIQUE SORO APARICIO - VOCAL
- JUAN BAUTISTA BENLLOCH - VOCAL
- ALFREDO BASCONCILLOS LOZANO - VOCAL

## REVISTA INFORMATIVA

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra entidad 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 y de los publicistas.

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

## COLABORADORES

ASPAYM CV agradece la colaboración de las empresas privadas que, con su colaboración anual con nuestra entidad, han contribuido a la publicación de esta REVISTA anual, así como a las diferentes ediciones mensuales digitales de la misma: COLOPLAST, HOLLISTER, WELLSPECT, ORTOPRONO, RODEM ORTOPEDIA, CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA, KALDEVI ORTOPEDIA, VOLEM VALÈNCIA, OFFCARR, ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, PATRICIA MARCH ABOGADOS Y JIMÉNEZ & MARCH.

ASPAYM Comunidad Valenciana  
C/ Fresas, 10 (bajo 3 izq.) Valencia  
963664902  
www.aspaymcv.com  
info@aspaymcv.com



aspaym  
comunidad valenciana

# I MÁSTER NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS ASPAYM CV



3-5

MAYO



📍 Instalaciones Enjoy! Samaranch (Av. de Francia, 62 - Valencia)



# VALENCIA ACOGE EL PRIMER MÁSTER DE PÁDEL ADAPTADO

Puntuable para acceder al Campeonato de España absoluto, se presentó en la FDM con presencia de la Concejala de Deportes, Rocío Gil, ASPAYM CV, jugadores de pádel y patrocinadores



La élite nacional competirá en el I Máster Nacional de Pádel en Silla ASPAYM CV 2024 del 3 al 5 de mayo en el Polideportivo Juan Antonio Samaranch con 23 parejas llegadas de 8 comunidades autónomas. Dentro de las 16 jornadas, 14 pertenecientes a la Copa de España y dos al Campeonato nacional, del calendario de la FEDDF, el Máster de Valencia es la antepenúltima prueba puntuable de la Copa de España para acceder al Campeonato de España Absoluto Pádel en Silla de Ruedas 2024, del 21 al 23 de junio en Gran Canaria.

La concejala de Deportes del Ayuntamiento de Valencia, Rocío Gil, ha destacado que *“desde el área de Deportes del Ayuntamiento estamos apostando de manera fuerte por el deporte adaptado en todas sus vertientes, y buena prueba de ello es este Máster Nacional del más alto nivel que tendrá lugar la próxima semana en nuestra ciudad. Y es que, este equipo de gobierno, demuestra con hechos constatables su apoyo e impulso al deporte para todos”*.

Paco Florentino, presidente de ASPAYM CV, valoró la trayectoria del torneo para convertirse *“en uno de los referentes nacionales tras pasar en los años anteriores por la denominación de categoría Open, con el esfuerzo de organización y económico que supone”*.

El I Máster Nacional de Pádel en Silla 2024 está organizado, por segunda vez, por ASPAYM CV y el Club de Pádel en Silla Valencia, brindando una oportunidad para los atletas con discapacidad física de demostrar su talento y competir en un entorno profesional de primer nivel.



Representación del Club de Pádel en Silla Valencia con: Luis Peinado, Thoper Triviño, Alejandro López y Javier Navarro. Todos ellos se proclamaron recientemente Campeones de España por Comunidades Autónomas por 1ª vez en la historia.

# DATOS A TENER EN CUENTA

## I MÁSTER DE PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS ASPAYM CV

### PATROCINADORES Y COLABORADORES

Con el apoyo, desde el primer momento, del Ayuntamiento de Valencia, la FDM y el Club de Pádel en silla Valencia. Junto a ellos, un total de 19 patrocinadores y colaboradores de este I MÁSTER.



### PAREJAS PARTICIPANTES

Un total de 23 parejas, procedentes de toda España, acudirán a Valencia para participar en el único torneo de categoría de MÁSTER que se celebra a nivel nacional y que forma parte de la competición oficial.



### Instalaciones ENJOY SAMARANCH

Ubicación pinchando aquí



### ¿DÓNDE SERÁ?

Las instalaciones del Enjoy Samaranch, en la Avenida de Francia, acogerán esta 1ª edición del MÁSTER. Allí se desarrollarán las partidas, las comidas y viviremos en directo la gran final.



### HORARIOS

El MÁSTER arrancará el viernes 3, a las 16:00 y hasta las 21:00. El sábado de 9:00 a 20:00 y el domingo de 9:00 a 14:00.

### MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Esta primera edición del MÁSTER está generando mucha expectación y son muchos los medios que se han hecho eco de la noticia.





# CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

✓ Seguramente, la mejor ortopedia de Valencia



Proveedor oficial del Valencia Club de Fútbol

*Acércate al Valencia CF con nosotros*

- ✓ Taller propio de fabricación y reparación
- ✓ Servicio Técnico Oficial de las principales marcas del mercado



DÓNDE  
ESTAMOS

C/ Callosa d'en Sarrià, 14 - VALENCIA  
(Junto Hospital Virgen del Consuelo) - Tel: 96 346 00 22  
ortopedia@centroortopedicovalencia.com  
www.centroortopedicovalencia.com

Horario: de lunes a viernes (de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00).

# La Calidad en productos y servicios ... es nuestro mayor Compromiso



## 10º Aniversario



**Innovación**



**Seguridad**



**Precisión**



**Experiencia**



**Confianza**



### PERFIL

Es una empresa que se dedica desde hace muchos años a comercializar materiales de alta gama en toda España.

Actualmente disponemos de recambios para las sillas de ruedas. (ejes, ruedas, cubiertas IRC, cubiertas tufo, carracas y cinchas deportivas... etc)

Somos distribuidores en toda España de la marca de silla de ruedas OFFCARR.

Y También de las ayudas eléctricas PAWS Rehasense.

### CONTACTO

Jaume Banus: 637764023  
Juan Egea: 638358989  
Judith Nuñez: 629469816

SITIO WEB:

[www.offcarr.es](http://www.offcarr.es)  
[www.rehasense.com](http://www.rehasense.com)

CORREO ELECTRÓNICO:

[Rehasense.paws@gmail.com](mailto:Rehasense.paws@gmail.com)  
[Petital206@gmail.com](mailto:Petital206@gmail.com)  
[Edubapa2014@gmail.com](mailto:Edubapa2014@gmail.com)

### REDES SOCIALES

FACEBOOK: Paws Rehasense España

INSTAGRAM: paws\_rehasense\_electric

## Distribuidores en toda España

### OFFCARR

Offcarr se dedica a fabricar silla de rueda de uso diario y también deportivas. Todas nuestras sillas están hechas a medida, y prácticamente todo este fabricado en la misma fabrica, que se encuentra en Padova.



Dos grandes deportistas patrocinados por nuestra marca OFFCARR. Sara Revuelta (Jugadora profesional de baloncesto en silla de ruedas) Isidre Esteve (Piloto profesional de rallys)

### REHASENSE PAWS

Rehasense empezó con la fabricación de andadores, y desde hace 5 años diseñaron unas ayudas eléctricas llamadas PAWS. Están diseñadas con todo lujo de detalles, pueden conectarse a cualquier silla. **SIN AÑADIR PESO.** También disponemos de (mandos tetra) para las personas con afectación en las manos, y muchas más adaptaciones como, por ejemplo: el anclaje automático... etc.



Cualquier duda que tengan sobre nuestro material no duden en contactar con nosotros, estaremos encantados de atenderlos.



# ECO ASSIST

EMPOWER YOUR MOBILITY



**NEW  
PRODUCT**

**3.650€**  
PVP recomendado



## **CONTACTOS**

Juan Egea: 638358989

Judiht Nuñez: 629469816

Jaume Banus: 637764023

rehasense.paws@gmail.com

## **REDES SOCIALES**

FACEBOOK: Paws Rehasense España

INSTAGRAM: paws\_rehasense\_electric

SOMOS CANDIDATOS, CON EL PROYECTO DE 'MÁS CAPACES CADA DÍA' DE TERAPIA OCUPACIONAL, A LA 4ª EDICIÓN DE LOS PREMIOS CINFA.

¡LOS 100 PRIMEROS TIENEN PREMIO SEGURO!

(UN ÚNICO VOTO POR PERSONA)

PUEDES VOTAR HASTA EL 15 DE MAYO (A LAS 12:00 DEL MEDIODÍA)

## VOTA POR EL PROYECTO DE ASPAYM CV



Marc, paciente de cáncer de mama, posa con su hijo para visibilizar una enfermedad que afecta mayoritariamente a mujeres, pero también a hombres.

### 4ª edición 'La voz del paciente' - Vota por tu proyecto

Laboratorios Cinfa

hace 3 meses

“La voz del paciente” es una iniciativa solidaria que Cinfa organiza con el objetivo de dar visibilidad y respaldo económico a las asociaciones de pacientes de nuestro país, que desarrollan una labor fundamental a la hora de apoyar a los pacientes y sus familiares.



## 45º ANIVERSARIO FED. NACIONAL ASPAYM

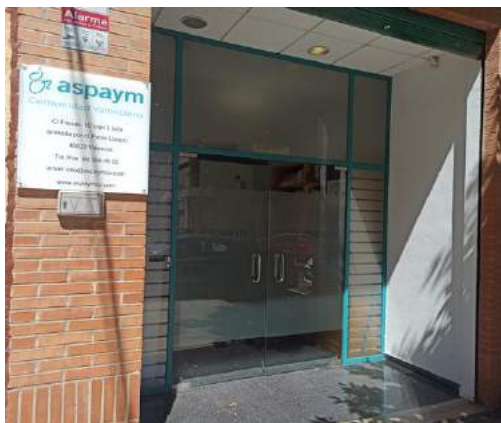
Nuestra Federación Nacional ASPAYM ha cumplido 45 años y ha estrenado un spot televisivo y radiofónico que resume sus valores, sus metas y su trabajo por este sector de la sociedad. El spot se ha emitido en las principales cadenas televisivas de Atresmedia (Antena 3 y La Sexta). Si no has podido verlo, **haz CLICK AQUÍ** y presta atención.

## JORNADAS ANUALES, EL PRÓXIMO 14 DE JUNIO

El próximo 14 de junio será la fecha en la que celebraremos la 42ª Jornada anual de ASPAYM CV, en el Hotel Silken Puerta de Valencia, a partir de las 9:30 h. La temática elegida será la Asistencia Personal y la Vida Independiente (quién puede solicitarla, cómo, trámites a seguir y testimonios en 1ª persona).



ASISTENCIA PERSONAL  
**Y VIDA  
INDEPENDIENTE**



## HORARIOS ESPECIALES, PRÓXIMOS 3 Y 6 DE MAYO

Estad atentos porque **el próximo 3 de mayo, el horario en la sede de ASPAYM CV será de 9:00 a 13:00 horas**. De 13:00 a 14:00 podéis llamar o hacer cualquier consulta a través del móvil 663907431. Por otra parte, **el próximo lunes 6 de mayo, NO habrá Consulta de Terapia Ocupacional**. Y el horario de atención en nuestra sede será de 9:00 a 14:00 horas.

# NOTICIAS BREVES



# “Las personas cuidadoras de alguien con una discapacidad física se enfrentan a mayores riesgos de lesión”

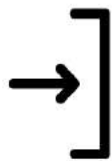
ENTREVISTA REALIZADA A NUESTRA ENFERMERA, EVA GARCÍA, EN GERIATRICAREA, CON LA COLABORACIÓN DE LA FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM

Eva García Peña, enfermera de ASPAYM CV:

- Consulta (gratuita) de enfermería, lunes (telemática) y miércoles (presencial) de 15:30 a 18:30 h.

Cita previa a través del mail [consultaenfermeria@aspaymcv.com](mailto:consultaenfermeria@aspaymcv.com) o en el teléfono 648 41 00 78.

Puedes leer el reportaje completo pinchando aquí



«Hablamos de cuidar al cuidador», defiende Eva García Peña, enfermera en ASPAYM Comunidad Valenciana. «Es muy importante el ejercicio, que se mantenga en un buen nivel físico y que tenga saludables hábitos higiénicos y dietéticos».

Al margen de estas consideraciones, comunes para cualquier persona que desee contrarrestar los efectos del envejecimiento en músculos y articulaciones, «las personas cuidadoras de alguien con una discapacidad física se enfrentan a mayores riesgos de lesión. Y es que, ante las continuas movilizaciones, surgen mayores posibilidades de sufrir daños en espalda, hombros u otros músculos del cuerpo».

«Movilizar una sola vez no entraña riesgos, pero varias veces sí», advierte la enfermera.

Por ello, insiste en la importancia de cuidarse, comer bien, hacer ejercicio y vigilar el calcio.

«Las mujeres son en mayor porcentaje personas cuidadoras, y por ello, tienen mayor probabilidad de sufrir una osteoporosis».

Para vigilarla, recomienda García realizarse análisis como densitometrías o, si fuera necesario, tomar suplementos ricos en vitamina D.



**MOVIMIENTO • AUTONOMÍA • LIBERTAD • SEGURIDAD**

Sillas de ruedas manuales y eléctricas



Sistemas de posicionamiento



Handbikes / Sistemas de propulsión



Cojines / Respaldos



Triciclos / Multiactividades / Bipedestadores



# rodem

Ortopedia y Movilidad

Aire libre  
Hippocampe Nieve



Autonomía  
Libertad de movimiento



• **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 socio/a de Aspaym CV te beneficias de descuentos en todos nuestros productos y servicios.

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

☎ 96 110 00 74

✉ info@rodem.es





**"Ficha por el equipo más grande de España. El equipo donde todas las personas marcan. Búscala en tu declaración de la renta y márcala."**

ESTE ES EL LEMA ESCOGIDO PARA LA CAMPAÑA DE 2024



Tú decides que el **0,7 %** de tus impuestos se destine íntegramente a programas sociales desarrollados por las ONG que ayudan a millones de personas.

**No te cuesta nada:** ni pagas más, ni te devuelven menos.

Si ya marcas la casilla de la Iglesia, marcando también la casilla de **"Actividades de Interés Social"** podrás ayudar el doble.

**Marcar la "X Solidaria" en la renta no tiene coste: ni se paga más ni se devuelve menos.**

**Entre 2013 y 2023 la recaudación de la casilla de Actividades de Interés Social ha aumentado en más de 197 millones de euros. Y el número de personas que la marcan ha crecido en más de 2 millones.**

El 3 de abril se inició el periodo de la renta en España y las personas contribuyentes podrán hacer su declaración **hasta el próximo 1 de julio**. Tendrán la oportunidad de realizar un gesto altruista: marcar la casilla 'X Solidaria' y destinar un 0,7% de sus impuestos a causas sociales sin coste económico para ellas. Marcando la casilla 106 de Actividades de Interés Social si se hace la declaración de la renta por la web o en papel. O marcar el botón de Fines Sociales en la sección de Asignación tributaria si se hace a través de la app.

#### LA MITAD DE LA POBLACIÓN DE LA COMUNITAT

En 2023 el 50,02% de la población de la Comunitat Valenciana realizó este gesto al presentar su declaración. Castellón sigue siendo líder con un (52'49%), seguido de Valencia (50'92%) y Alicante (47'73%).

#### LO RECAUDADO SE DESTINA A PROYECTOS DE ENTIDADES SOCIALES

La Comunitat Valenciana aumenta la asignación tributaria en 5,2 millones de euros más respecto a lo recaudado en 2022. Se han dedicado 24,7 millones € para financiar un total de 1.490 programas que llevan a cabo 284 entidades en Alicante, Castellón y Valencia.

#### ¿CÓMO SE HACE EL REPARTO DE LO RECAUDADO?

Se reparte entre los diversos proyectos de las ONG concedidos de manera fundamentada. La gestión del dinero recaudado se realiza entre la Administración General del Estado y las CC. AA. y, gracias al trabajo de las ONG, llega a millones de personas.

## ¿A quién va dirigida esa aportación?

A las personas mayores, a las personas con discapacidad, a jóvenes, a mujeres, a las familias y a las personas migrantes... Los proyectos desarrollados atienden realidades como la asistencia y el apoyo a personas mayores en centros de día o en sus domicilios; la ayuda a personas con discapacidad física, intelectual, así como a sus familias.

En los difíciles momentos que atraviesa nuestra sociedad, agravados por la inestabilidad económica y social actual, hay millones de personas que sin la ayuda de las ONG no podrían salir adelante.



## ¿Por qué marcar la X Solidaria?

- Porque al marcarla haces que se destine un 0,7 % de tus impuestos a programas que realizan las ONG.
- Porque se benefician las personas en situación de vulnerabilidad; sin ningún coste económico para ti.
- Porque NO marcarla es tomar una actitud pasiva, y dejar que sea el Estado quien decida el destino de esa parte de tus impuestos.
- Porque marcándola te conviertes en una persona contribuyente, activa y solidaria.
- Porque si ya marcas la casilla de la Iglesia marcando las dos podrás ayudar el doble.  $0,7\% + 0,7\% = 1,4\%$  del IRPF

PUEDES VER EL VÍDEO AQUÍ





# Terapia Ocupacional

ISABEL DOMÍNGUEZ - TERAPIA OCUPACIONAL NEUROLÓGICA EN ASPAYM CV

Si eres una persona que ha tenido contacto en algún momento de su vida con esta profesión sociosanitaria, entonces ya sabes qué hacemos. Sino, no pasa nada, te lo explicamos con detalle a continuación



## NUEVO MATERIAL PARA NUESTRA SEDE

La subvención del 0,7% del IRPF nos ofrece la oportunidad, como entidad social, sin ánimo de lucro, de invertir en proyectos creados para la mejora de la calidad de vida de nuestro colectivo. Este año también hemos podido invertir en nuevo material para nuestra sede, destinado al área de Terapia Ocupacional. Hemos adquirido:

- una nueva camilla
- dos balones medicinales de 2 y 3 Kg, con asas para favorecer el agarre
- dos pruebas de valoración para la fuerza de la mano, que tiene en cuenta tanto la fuerza de agarre, como la fuerza de la pinza
- nuevos electrodos para el uso de la electroestimulación

- un chaleco de peso para nutrir las sesiones de terapia y sacarle mayor partido, pudiendo trabajar actividades de equilibrio y control de tronco con un poco más de dificultad, lo que repercute positivamente en un mejor desempeño de las actividades de la vida diaria de la persona usuaria.

### ¿Qué hacemos en nuestra Consulta?

Ayudamos a personas que han tenido/tienen algún tipo de discapacidad a que sean autónomas y lo más independientes posible dentro de sus circunstancias personales. La mayoría de TO's coinciden en que esta profesión es una de las más bonitas del mundo.

# Terapia Ocupacional



## MOTOMED PARA PIERNAS Y BRAZOS

Motomed es un entrenador de piernas y brazos que permite realizar una movilización pasiva (es decir, la máquina lo hace todo), una movilización activa-asistida (la máquina te ayuda un poco y tú haces otro poco) y una movilización activa-resistida (tú haces mucho y la máquina te lo pone difícil).

También detecta si estás teniendo un espasmo e invierte el sentido del giro hasta que nota que ha bajado el tono muscular y se vuelve a invertir.

Cuenta el número de espasmos que has tenido y, si por alguna de aquellas, has tenido demasiados espasmos, hace una parada de seguridad.

Este equipo permite mejorar la circulación de:

- las extremidades superiores e inferiores,
- prevenir rigideces y deformidades,
- mantener el rango articular de hombros, codos, caderas, rodillas y tobillos,
- trabajar la resistencia cardiorrespiratoria, en definitiva, toda una joyita.

## UN SERVICIO MUY DEMANDADO

En ASPAYM CV el Servicio de Terapia Ocupacional es uno de los más demandados. Nos regimos por una Norma de Calidad (ICONG) que ofrece a la persona usuaria el mejor servicio posible.

Y tratamos su importancia en la discapacidad física (Lesión Medular, Ataxia, Daño Cerebral Adquirido, Esclerosis Múltiple, entre otras).

Te recuerdo que si estás interesado/a en acudir al servicio de Terapia Ocupacional y hacer uso de nuestro material, no dudes en contactar conmigo a través del correo electrónico:

[terapiaocupacional@aspaymcv.com](mailto:terapiaocupacional@aspaymcv.com)

o en el teléfono: 663907431



## REHAMETRIC ¿REHA... QUÉ?

Es un Software profesional para rehabilitación que nos permite cambiar la dinámica de las sesiones. Se trata de un programa de realidad virtual que permite que la persona usuaria lleve a cabo juegos mientras entrena el equilibrio, la coordinación, la fuerza y la movilidad general.

Este programa permite hacer informes de evolución en el que mide los rangos articulares y contempla si ha habido alguna mejora en el patrón de movimiento. Esto nos permite trabajar de una forma más profesional y con mayor evidencia científica.

# Qué es la incontinencia fecal y cómo puedes convivir con ella

La incontinencia fecal es la incapacidad recurrente de controlar la evacuación de gases o heces de consistencia sólida o líquida en personas mayores de 4 años. Puede ocurrir que la persona tenga un fuerte impulso de defecar y no sea capaz de controlarlo (incontinencia de urgencia), o que evacue heces líquidas o sólidas sin saberlo (incontinencia pasiva).

Aunque es difícil establecer la prevalencia de la incontinencia fecal por la reticencia de las personas afectadas a comunicarlo, se estima que oscila del 2 al 24%; es muy baja en las personas jóvenes y aumenta con la edad, especialmente entre personas ingresadas en hospitales o residencias.

## ¿Por qué se produce incontinencia fecal?

La defecación y la continencia anal, es decir, la expulsión del contenido fecal y la regulación de dicha expulsión para que se produzca en el momento deseado, son dos funciones fundamentales del aparato digestivo. Para que ambos puedan llevarse a cabo satisfactoriamente, deben tener lugar diversos procesos que dependen de factores anatómicos y fisiológicos.

Estos factores han de permitir la transformación del contenido intestinal en heces pastosas que, cuando se acumulan en cantidad suficiente, se mueven hacia el recto, dilatan los tejidos y estimulan algunos receptores que desencadenan el deseo de defecación. Una vez activado el reflejo de defecación, podemos elegir defecar, si las circunstancias lo permiten, o retrasar la defecación, para lo cual deben actuar determinadas estructuras anatómicas que faci-

ten la continencia. En el caso de defecar, el esfínter anal interno se relaja y el esfínter anal externo se contrae.

Numerosas enfermedades y lesiones pueden causar incontinencia fecal. Podemos dividir las en dos grandes grupos: neurógenas y no neurógenas/funcionales. La incontinencia fecal neurógena se produce debido a enfermedades del sistema nervioso o algún traumatismo, como lesión de la médula espinal, esclerosis múltiple, espina bífida o enfermedad de Parkinson. Cuando la causa no es neurógena, el origen puede ser disfunción del suelo pélvico, cirugía rectal, trauma anal obstétrico o enfermedad inflamatoria intestinal, entre otros.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir la incontinencia fecal?

La incontinencia fecal tiene una gran repercusión en la calidad de vida de quien la sufre, tanto a nivel físico (irritación alrededor de la piel del ano, infecciones...), como económico (pago de absorbentes) y psicosocial (deterioro de las relaciones sociales y personales, pérdida de autoestima, depresión). Algunas personas pueden sentirse avergonzadas y tratar de ocultar el problema.

Sin embargo, hablar abierta y honestamente con tu médico es importante para diagnosticar y tratar la incontinencia fecal. Si tienes incontinencia, piensa que no eres el único/a, y que no tienes que resignarte simplemente a "vivir con ello". Algunas enfermedades pueden ser tratadas, y, además, existen algunas medidas que puedes adoptar para mejorar o prevenir la incontinencia fecal.

- Modificar hábitos dietéticos: cambiar lo que comes puede ayudar a prevenir o ali-

viar la incontinencia fecal. Si el problema es la diarrea, tu médico te recomendará evitar los alimentos y bebidas que empeoran la diarrea. Si, por el contrario, la causa de la incontinencia fecal es el estreñimiento o las hemorroides, el médico puede recomendarte aumentar el consumo de fibra y beber más líquidos.

- Entrenamiento intestinal: puede ser útil entrenarse para defecar en ciertos momentos del día, como después de las comidas. Es un método lento, que puede requerir semanas o meses, pero puede mejorar la incontinencia fecal.
- Ejercicios musculares del suelo pélvico: los ejercicios de los músculos del piso pélvico, también llamados ejercicios de Kegel, pueden mejorar los síntomas de la incontinencia fecal. Apretar y relajar los músculos del suelo pélvico muchas veces al día puede fortalecer los músculos del ano, el suelo pélvico y el recto.
- Uso de absorbentes: el uso de compresas absorbentes dentro de la ropa interior es el tratamiento más utilizado para la incontinencia fecal, en especial en casos leves (pocos accidentes de fuga intestinal, pequeños volúmenes de heces o manchas en la ropa interior).
- Medicamentos: hay algunos medicamentos que pueden ayudar a aliviar tanto la diarrea como el estreñimiento.

Cuando los tratamientos más conservadores no son suficientes se pueden considerar la irrigación transanal (ITA) que es una técnica mínimamente invasiva y sencilla para vaciar de forma efectiva el intestino. Se trata de un procedimiento que facilita la evacuación del colon inferior mediante la introducción de agua en el intestino, y es una alternativa que puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. En los casos más graves se pueden considerar otras técnicas como la neuroestimu-

lación eléctrica y como última opción el tratamiento quirúrgico.

Un buen plan de manejo para la incontinencia puede minimizar los episodios y permitirte recuperar el sentido de control personal.

Si desea más información sobre nuestros productos y servicios, visite [Wellspect.es](https://www.wellspect.es)

Conéctese a nuestras páginas en:

LinkedIn

X

Facebook e Instagram



Wellspect SLU, Pl. d'Europa 31,

Planta Baja,

08908

L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona.

Tfno. servicio al cliente:

+34 932643566



Wellspect®  
A REAL DIFFERENCE

# ASEGURANDO UNA VIDA INDEPENDIENTE



## Ortoprono, más de 50 años al servicio del bienestar de las personas

Desde 1969, en **Ortoprono** hemos sabido mantenernos fieles a los valores de nuestro origen familiar sin dejar de mirar hacia el futuro, con una **clara vocación por el servicio, la innovación y la investigación.**



**Nuestros equipos, formados por más de 100 profesionales multidisciplinares, trabajan con dedicación y compromiso para ofrecer a cada persona la solución más eficiente y adecuada a su caso.** Por ello, disponemos de **Unidades Especializadas de tratamientos ortoprotésicos y de un taller propio** donde nuestros técnicos fabrican, adaptan y personalizan los diferentes productos con el fin de ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida y su bienestar.

Nuestra propuesta de valor tiene como objetivo proporcionar a cada cliente una selección eficaz y adaptada al caso concreto. Para conseguirlo, hemos desarrollado una **metodología de trabajo basada en la calidad y la mejora continua:**

- **Acompañamiento personalizado y cuidada atención** de las necesidades de nuestros clientes ofreciendo una propuesta de valor diferencial.
- **Asesoramiento y seguimiento** con un servicio post venta que garantiza una completa adaptación de los productos, optimizando el bienestar.
- Poniendo al **cliente** en el **centro de nuestra actividad** y haciendo de esto el objetivo de nuestra empresa.

Queremos estar cerca de nuestros clientes, por eso mismo disponemos de una **red de 20 centros Ortoprono** situados en las principales localidades de la Comunidad Valenciana, así como en la Comunidad de Madrid, Aragón y Castilla La Mancha. Y con el fin de proporcionar un servicio integral más cercano y accesible, **Ortoprono dispone de un canal de venta online** desde el que ofrecemos nuestros productos y servicios de ortopedia y ayudas técnicas a toda España.

**ORTOPRONO**  
ORTOPEDIA TÉCNICA



**NUESTRA  
EXPERIENCIA  
A TU  
SERVICIO**

Desde 1969



**ORTOPRONO** **ORTOPRONO** **ORTOPRONO** **ORTOPRONO** **ORTOPRONO**  
INFANTIL AYUDAS TÉCNICAS DEPORTE PROTÉSICA ONLINE

**CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**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. Francia  
C/ Pintor Vilar, 1

[www.ortoprono.es](http://www.ortoprono.es)   
902 30 50 70 - 96 353 03 09

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



## 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.

## CONTACTO:

**pmarch@aat.es / 663 83 55 27**  
**C/ Colón 60, piso 8º - Puerta E**  
**46004 Valencia**

---



# FORMAMOS EN SEGURIDAD VIAL Y PREVENCIÓN A NIÑOS Y ADOLESCENTES



EN LOS COLEGIOS 'ESCLAVAS CORAZÓN DE MARÍA' DE VALENCIA Y CEIP 'TORRE DE PATERNA' DE PATERNA

## Explicado a través de la campañas 'Seguridad Vial, Educación y Prevención' y 'Muévete con Willy', un niño con lesión medular

Como cada año, ASPAYM CV ha participado en la campaña de la Federación Nacional ASPAYM 'Discapacidad y Seguridad Vial', que ya ha formado a miles de alumnos en toda España. Esta campaña va dirigida a alumnos/as de Primaria con los que se trabajan las consecuencias que tienen las actitudes no responsables en seguridad vial a través de Willy, que tras un accidente de tráfico, tiene una lesión medular. Al mismo tiempo, permite dar a conocer a los niños y niñas las barreras y dificultades de movilidad que encuentran en su día a día las personas con discapacidad, pero demostrando las capacidades y los valores

Este proyecto permite dar a conocer a los niños las barreras de movilidad que encuentran en su día a día las personas que, víctimas de un accidente de tráfico, tienen que vivir con una discapacidad, pero demostrando las capacidades y los valores en positivo de estas personas. Permitiendo así acercar las capacidades de las personas con discapacidad con mensajes positivos de tolerancia y empatía.

### OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Formar al alumnado en seguridad vial.
- Sensibilizar y formar sobre discapacidad en general y sobre lesión medular en concreto.
- Fomentar la inclusión social de las personas con discapacidad en la sociedad en general.

Por su parte, campañas ‘Seguridad Vial, Educación y Prevención’, más dirigidas a adolescentes nos hizo plantearles situaciones en las que ellos se verán dentro de poco tiempo. A los chavales de 3º ESO les hablamos de cuál es la función de ASPAYM CV en la sociedad y todos los lesionados medulares que tenemos a causa de accidentes de tráfico. Nuestro compañero Javier Guardiola ofreció su testimonio a los chavales, que pudieron conocer de primera mano su día a día.

También explicamos la campaña ‘No corras, no bebas, no cambies de ruedas’, que se realiza cada año desde la Federación Nacional ASPAYM y que trata de concienciar a los conductores al volante. Así como la campaña ‘Muévete con Willy’, más dirigida a alumnos de Primaria.

## ¿Qué nos han preguntado?

- ¿Hay cura para la lesión medular?
- ¿A qué edad tuviste el accidente y cómo fue?
- ¿Sabes hacer trucos con la silla?
- ¿Te da vergüenza que la gente te vea con la silla de ruedas?
- ¿Vives solo? ¿Es difícil vivir con la silla de ruedas?
- ¿Cómo te las apañas en la ducha y con el aseo personal??
- ¿Puedes conducir?
- ¿Cómo podemos ayudar a asociaciones como ASPAYM CV?



CONSULTA DE NUTRICIÓN IMPLANTADA EN ASPAYM CV

## Astenia primaveral, ¿por qué nos sentimos más cansados?

En ASPAYM CV **disponemos de una báscula para sillas de ruedas**, asociada a la Consulta de Nutrición, y de **equipamiento profesional para medir la grasa corporal** de cada paciente. Una báscula apta para pesar a tetraplégicos, parapléjicos, bípedos, etc y con posibilidad de hacer uso de la grúa si la persona no quiere o no puede pesarse con su silla de ruedas.



Finaliza el invierno y comienza la llegada de la primavera y, con ella, la famosa astenia primaveral. **En este artículo te explicamos porque a pesar del aumento de horas de luz y la mejora del clima nos sentimos más cansados.**

Muchas de las funciones que se producen en el cuerpo humano se regulan por los denominados ritmos circadianos. Los ritmos circadianos son los cambios físicos, mentales y de comportamiento que ocurren en el organismo durante un ciclo de 24 horas.

Estos ritmos están controlados por el hipotálamo (pequeña área del cerebro encargada de la producción de hormonas que regulan multitud de funciones importantes en el organismo) y se regulan por cambios en los hábitos diarios como los periodos de exposición a la luz y la oscuridad, variaciones en los periodos de ingesta alimentaria, distribución de la grasa parda y estrés físico o mental entre otros.

El ritmo circadiano más conocido y estudiado es el del sueño, (ciclo sueño-vigilia), pero los ritmos circadianos están coordinados y se afectan unos a otros entre sí:

- la regulación de la temperatura corporal
- la regulación del apetito
- la regulación del estado de ánimo pueden verse afectados cuando se producen cambios en los ritmos circadianos.

Desde hace cientos de años nuestro organismo se ha programado para realizar sus funciones vitales de determinada manera cíclica, con una serie de reacciones que se producen ante ciertos estímulos, uno de los más potentes es la exposición a la luz del sol intensa por la mañana y a la oscuridad por la noche. Hoy día, sin embargo, estamos ampliamente expuestos la luz azul brillante (teléfonos móviles, ordenadores, luz de oficinas...) durante todo el día, y además, no siempre conseguimos realizar actividades básicas para el funcionamiento del organismo como comer, dormir o defecar de una manera regular.

## CONSULTA DE NUTRICIÓN IMPLANTADA EN ASPAYM CV



La disregulación de estos procesos puede producir un mal funcionamiento del organismo, afectando a los procesos metabólicos y a la producción hormonal y es frecuente un agotamiento del sistema con síntomas comunes asociados como

- cansancio
- fatiga
- falta de energía
- apatía y desánimo
- problemas con el control de la regulación de la temperatura o del hambre y/o la saciedad.

Los cambios de estación, al estar asociados a modificaciones en la temperatura ambiental y a las horas de luz solar, producen un desajuste de estos procesos en la población en general,

intensificándose aún más, en aquellas con un bajo nivel de energía.

Para evitar o reducir los síntomas asociados a la astenia te recomendamos:

- mantener tus horarios de sueño
- ingesta adecuada a horarios
- ejercicio con horarios estables
- recuerda exponerte al frío y a la luz solar
- realizar el ejercicio por la mañana
- por la noche calentar el cuerpo
- evitar el uso de pantallas o luz intensa
- tomar alimentos que te aporten vitaminas y minerales, es decir abundantes frutas y verduras frescas e hidratarte adecuadamente.

**SI TE SIENTES IDENTIFICADO CON ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, ES CONVENIENTE QUE PIDAS CITA CON NUESTRO SERVICIO DE NUTRICIÓN PARA IDENTIFICAR EL POSIBLE PROBLEMA Y AYUDAR A CONTROLARLO**

CONSULTA DE NUTRICIÓN EN ASPAYM CV, TODOS LOS JUEVES DE 10:00 A 13:00  
SIEMPRE CON CITA PREVIA (LLÁMANOS AL 963664902).

**CONSULTA DIRIGIDA A LOS SOCIOS/AS Y SUS FAMILIARES DIRECTOS Y/O CONVIVIENTES**




Soluciones para  
la incontinencia

by  Coloplast

## Cómo conseguir una buena rutina en tu sondaje

Si quieres conocer experiencias de otras mujeres, consejos y recomendaciones de profesionales, así como materiales que te ayuden para hacer de tu sondaje un Ritual

[Click aquí](#)

 El Ritual  
del Sondaje

by 

# NUEVA HANDBIKE

EN TU ORTOPEDIA DE CONFIANZA

**Se adapta a todo tipo de sillas de ruedas. Ligera, potente y resistente a terrenos de ciudad, arena y montaña. Con batería de iones extraíble para cargar cuando quieras.**





SPEED3X RS 500

SPEED3X RS MINI



KALDEVI VALENCIA  
Calle Almacera, 5  
46017 Valencia  
Lunes a viernes: 9-14h y 16-19h

[www.ortopedia.kaldevi.com](http://www.ortopedia.kaldevi.com)  
963775893  
[tienda@kaldevi.es](mailto:tienda@kaldevi.es)

**KALDEVI**

**RTS**  
medical 

**V VOLTA PER LA DISCAPACITAT 'CIUTAT DE VALÈNCIA'**

## Más de 4.000 personas corren en Valencia por la discapacidad

### APOYO TOTAL DE LA CIUDADANÍA Y DE LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS

Han participado personas con lesiones medulares incompletas, paraplejias, tetraplejias, polio, sordas, discapacidad intelectual...



La carrera popular ha reunido a más de 4.000 personas, según la organización. Corredores con y sin discapacidad han desarrollado este recorrido en la ciudad de Valencia, una prueba puntuable perteneciente al 19º Circuito de Carreras Caixa Popular Ciutat de València. La carrera ha contado con las modalidades competitiva (en la que entran desde este 2024 las personas con discapacidad que así lo deseen

cuando se inscriban), A tu Ritmo y menores de 14 años) y se ha desarrollado a lo largo de 5.000 metros en total.

La concejala de Deportes del Ayuntamiento de Valencia, Rocío Gil, y la diputada autonómica, Mar Galcerán, fueron las encargadas de dar el pistoletazo de salida.

En total cruzaron la meta 3.257 corredores, de los cuales más de un tercio eran mujeres, 1.129 frente a 2.128 hombres.

### CONTAMOS CON EL APOYO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

ASPAYM CV tuvo el honor de contar en sus filas con la periodista Bea Carrascosa, de **LEVANTE TV**. Quiso correr la carrera con handbike manual y vivir en 1ª persona la experiencia de una persona con lesión medular.

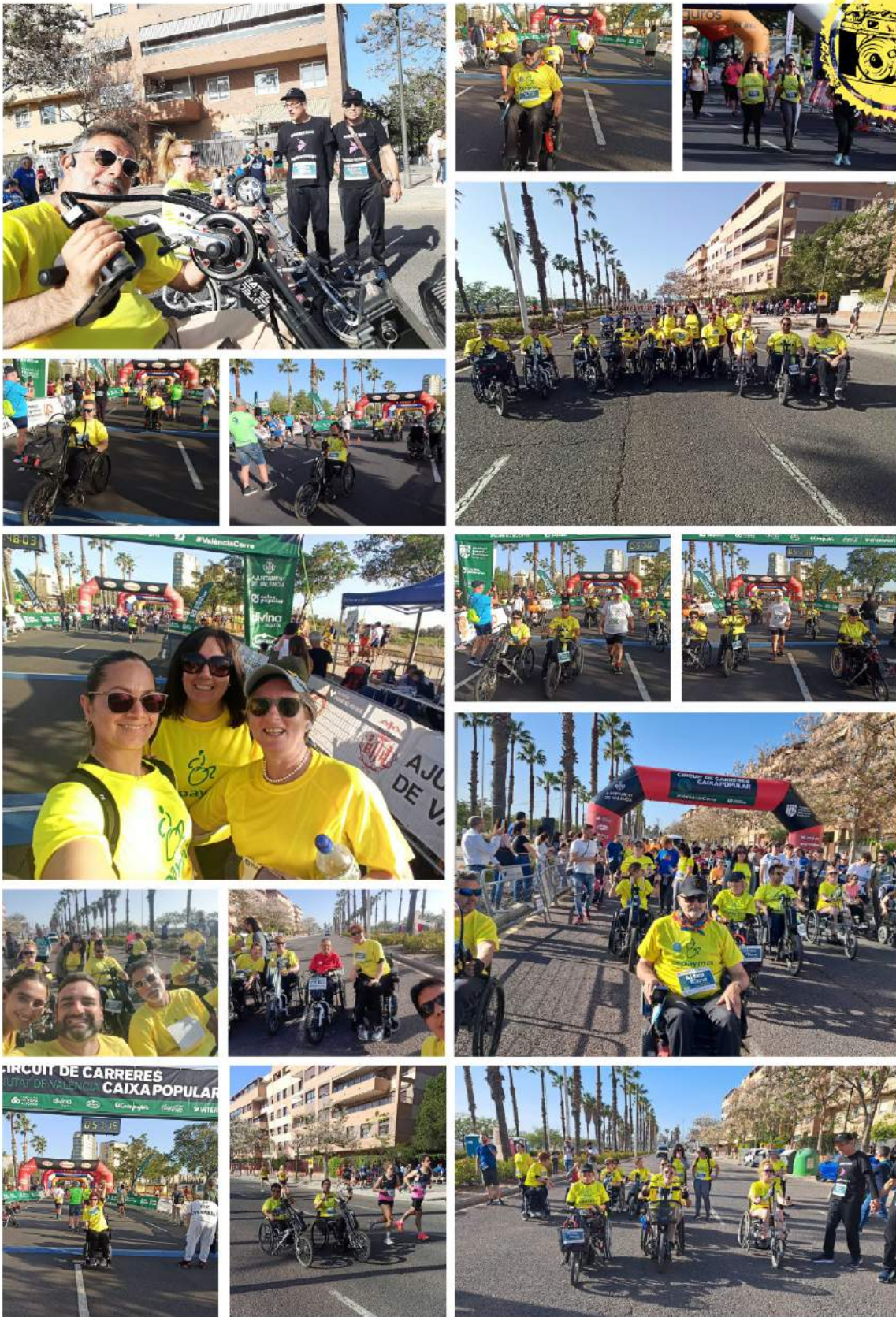


### UNA BRILLANTE ORGANIZACIÓN

Un 10 para el Circuito de Carreras Populares de Valencia, la OMAD y la Fundación Deportiva, con su gerente M<sup>a</sup> Ángeles Vidal a la cabeza, por la organización del evento.



# ¡¡La marea amarilla !!





# PROGRAMA DE VACACIONES

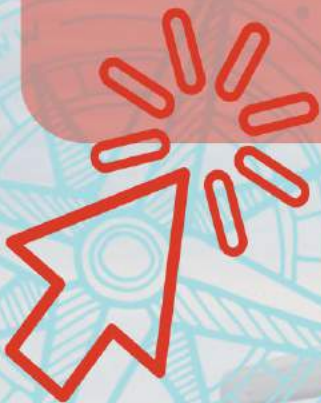
## 2023-2024

¿Te apetece viajar un poquito?

Lloret de Mar ☀️ y otros destinos nacionales están a vuestro alcance con los viajes organizados por Impulsa Igualdad. ¿Os animáis? 😊 ✉️ Contacta con nosotros escribiéndonos a [vacaciones@impulsaigualdad.org](mailto:vacaciones@impulsaigualdad.org)

Haz clic [AQUÍ](#) para descargar el catálogo de viajes y elige tu próximo destino [#accesible](#).

¡Tu nueva aventura está a un clic!



[WWW.IMPULSAIGUALDAD.ORG/PROGRAMA-DE-VACACIONES/](http://WWW.IMPULSAIGUALDAD.ORG/PROGRAMA-DE-VACACIONES/)

¿Te apetece viajar un poquito?

Desde la encantadora Italia Romántica hasta Londres, cruceros y Nueva York al completo, te ofrecemos una gama de destinos nacionales e internacionales accesibles que te dejarán sin aliento.

**Haz clic AQUÍ para descargar el catálogo de viajes y elige tu próximo destino #accesible.**

¡Tu nueva aventura está a un clic!



VIAJES 2023 - 2024

**TUR4all**  
travel agency

IMPULSA  
IGUALDAD



VIAJES  
El Corte Inglés

Viajes 'El Corte Inglés' y TUR4all, turoperador de IMPULSAIGUALDAD, se alían para ofrecer viajes inclusivos y accesibles. Para alcanzar este objetivo, Viajes El Corte Inglés ha puesto en marcha una línea telefónica de atención preferente para clientes con discapacidad (91 324 72 52) y asegurar una experiencia de viaje adaptada, respaldada por un equipo de más de 100 profesionales especializados en turismo accesible.

## ¿Qué es una ITU?

Las infecciones del tracto urinario (ITUs) ocurren cuando bacterias patógenas entran en la vejiga, se multiplican y atacan la pared de la vejiga. Algunas personas son más propensas que otras, pero los usuarios de catéter son especialmente vulnerables. Tu médico puede recetarte medicamentos para ayudar a tu organismo a combatir la infección. Pero, ¿y si pudieras reducir el riesgo de contraer una ITU?

## Cómo se desarrollan las ITUs y qué puedes hacer al respecto



### Paso 1

Cuando las bacterias entran en la vejiga

La mayoría de los microorganismos que se encuentran alrededor y dentro de la uretra son beneficiosos. Sin embargo, también puede haber bacterias patógenas, como E. coli, que normalmente se encuentran en el intestino y las heces, y que pueden entrar en la vejiga cuando se introduce la sonda. El catéter también puede contener bacterias patógenas si entra en contacto directo con las manos u otras superficies.

## ¿Qué puedes hacer para evitarlo?



Lávate bien las manos con agua y jabón antes del sondaje.



No dejes que el catéter entre en contacto con tus manos, ropa o piel.



Limpia la zona que rodea el orificio uretral siguiendo las instrucciones del profesional sanitario.



Utiliza un catéter lubricado, que esté listo para usar, de modo que no tengas que tocarlo antes de la inserción.



No toques la zona alrededor de la uretra con la sonda antes de la inserción.



Después de defecar, límpiote de delante hacia atrás para evitar la transmisión de bacterias a la uretra.



### Paso 2

Cuando las bacterias empiezan a multiplicarse

Una vez dentro de la vejiga, las bacterias pueden multiplicarse rápidamente. Pueden duplicarse cada 20-30 minutos, por lo que es importante vaciar la vejiga por completo y con frecuencia.

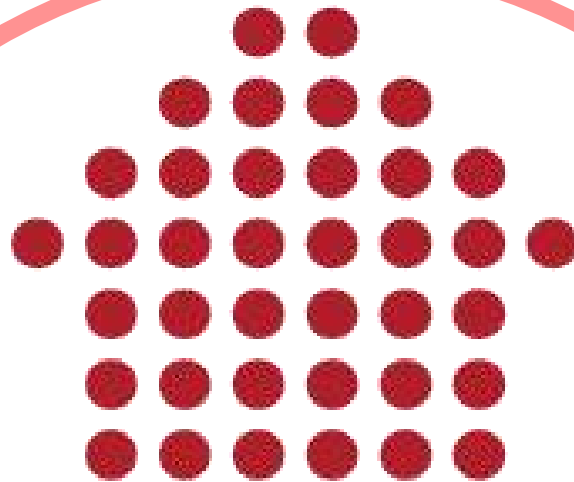


### Paso 3

Cuando las bacterias causan una infección

La infección se produce cuando las bacterias atacan la pared de la vejiga. El riesgo aumenta si la concentración de bacterias es elevada o si la pared de la vejiga está inflamada o traumatizada a causa de una ITU, un tratamiento o un examen previo.

# 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](mailto:administracion@jimenez-march.es)**

ACTIVIDAD NOCTURNA ORGANIZADA POR 'VOLEM VALENCIA' CON LA COLABORACIÓN DE ASPAYM CV

¡¡UN BARRIO DE VALENCIA CON UNA IDIOSINCRACIA PROPIA!!

# VALENCIA EL CABANYAL

Con escenas de películas como 'TRANVÍA A LA MALVARROSA' o 'UNA PANADERÍA EN BROOKLYN', cuadros de SOROLLA o en libros de BLASCO IBÁÑEZ

¿Por dónde pasaba el antiguo travía?

¿Cómo era antes El Cabanyal?

¿Con fotos antiguas durante la ruta!

Historia de los pescadores

Personajes como 'Pepica la piona'

¿Y mucho más!

11 DE  
MAYO, A  
LAS 11:30

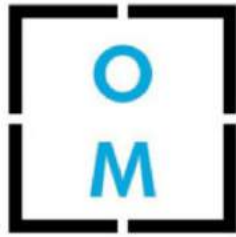
PRECIO: 10€ POR PERSONA. INSCRÍBETE LLAMANDO A ASPAYM CV (963664902) - MENORES DE 12 AÑOS ¡GRATIS!.

SALIDA DESDE PLZ. TRIBUNAL DE LAS AGUAS (JUNTO A FUENTE) Y LLEGADA AL PASEO MARÍTIMO

Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida





ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

MORGAN<sup>M</sup>

VERSUS

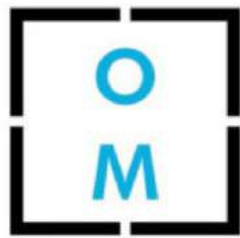
MANIOBRABILIDAD PERFECTA



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO







ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

# morganM

VERSUS

LA MEJOR DE SU CLASE EN

RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR



**Karma**

LA MEJOR DE SU CLASE EN RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR

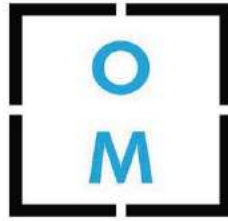


DE VENTA EN:



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

¡Nos movemos  
contigo!



## ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

*Nos movemos contigo*



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

síguenos:



[www.ortopediasdelmediterraneo.com](http://www.ortopediasdelmediterraneo.com)