



Revista Informativa Julio/Agosto 2022



















40 ANOS











O ANIVERSARIO ASPAYM CV

SEXUALIDAD PLURAL - CELEBRACIÓN 40 ANIVERSARIO - CAMPAÑA ZAMBULLIDAS 2022 - TERAPIA OCUPACIONAL - DOLOR CRÓNICO -NUTRICIÓN EN VERANO - #ASPAYMCVVACACIONES - PROYECTOS

ASPAYM Comunidad Valenciana

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

REVISTA JULIO 2022

REVISTA DIRECCIÓN - REDACCIÓN - MAQUETACIÓN - FOTOGRAFÍA:

TERESA SARTI

COMUNICACION@ASPAYMCV.COM

COLABORAN:

CARLOS LÓPEZ
MAIKA BARCEIRO
PACO FLORENTINO
TERESA NAVARRO
RAQUEL RODRÍGUEZ
ISABEL DOMÍNGUEZ
DANIEL MONTESINOS
JOSÉ Mª MONTESINOS
SUSANA RUBIO



JUNTA DIRECTIVA

- PRESIDENTE: Francisco Florentino.
- VICEPRESIDENTA: Yolanda Ruiz.
- SECRETARIA: Lara Oltra.
- TESORERA: Mª Jesús Navarro.
- VOCALES: Daniel Montesinos.

 Teresa Navarro.

 Javier Guardiola.

 Alfredo Lozano.

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 y de los publicistas. 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

JULIO 2022



5-9 40° JORNADA ASPAYM CV



ASPAYM CV EN LES CORTS VALENCIANES

ASPAYM CV, representada por nuestro Presidente Paco Florentino Juan, ha participado en la comisión especial de estudios sobre discapacidad de Les Corts Valencianes.



CAMPAÑA ZAMBULLIDAS 2022

CON CABEZA SÍ, DE CABEZA NO. Esta sigue siendo una de las campañas más importantes que desarrollamos en ASPAYM, a nivel nacional, a lo largo de cada verano.

LAS NOTICIAS Y REPORTAJES MÁS DESTACADOS

4 #ASPAYMCVVACACIONES

Queremos elegir la mejor foto del verano. ¡Envia la tuya!

20 DEFENSORA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Entrevista publicada en el periódico EL PAÍS.

30-31 DOLOR CRÓNICO

Estuvimos hablando en las tertulias de Levante-EMV junto a Fundación Grunenthal, con la participación y el testimonio de Daniel Montesinos, Directivo de ASPAYM CV.

24-25

TERAPIA OCUPACIONAL, ÚLTIMAS NOTICIAS DE NUESTRA CONSULTA

34 NUTRICIÓN EN VERANO

Consejos y recomendaciones estivales.

37 CLUB DE LECTURA

Los libros recomendados para este mes de agosto.



ASPAYM CV C/ FRESAS 10 (BAJO 3 IZQ.) VALENCIA 963664902 INFO@ASPAYMCV.COM



WWW.ASPAYMCV.COM

AVISO VACACIONES 2022



LA SEDE DE ASPAYM CV ESTARÁ CERRADA DEL 1 AL 31 DE AGOSTO (AMBOS INCLUIDOS)

ASPAYM CV VACACIONES



#ASPAYMCVVacaciones

QUINTA EDICIÓN!

#ASPAYMCVVacaciones

COMPARTE TU FOTO CON NOSOTROS Y SÚBELA A LAS REDES CON EL HASHTAG

O NOS LAS MANDAS AL MAIL COMUNICACION@ASPAYMCV.COM

LA FOTO GANADORA SERÁ LA PORTADA DE NUESTRA REVISTA DE SEPTIEMBRE

40 ANIVERSARIO ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

40 JORNADA ASPAYM CV 'SEXUALIDAD PLURAL'

ASPAYM CV HA VUELTO A CELEBRAR SU TRADICIONAL JORNADA INFORMATIVA ANUAL (TRAS DOS AÑOS DE PARÓN POR LA PANDEMIA), QUE ESTE AÑO CONMEMORABA LOS 40 AÑOS DE LA ENTIDAD.



Un éxito de participación (tanto a nivel de socios, como de autoridades presentes, ponentes y entidades colaboradoras) que ha superado los números registrados en 2019, cuando se celebró la última. 150 socios/as de ASPAYM CV (personas con lesión medular u otra gran discapacidad física) se dieron cita en el Hotel Silken Puerta Valencia desde primera hora de la mañana para reencontrarse y volver a ser partícipes de este acto tan emotivo.

Emocionados por contar con algunos de los socios más veteranos de nuestra entidad (que llevan 40 o incluso 50 años en silla de ruedas) y por la presencia y la participación de nuestro Presidente de Honor, Pepe Balaguer Soriano, fundador de ASPAYM CV.

La 40 Jornada ASPAYM CV, titulada 'Sexualidad plural' y centrada en temas como pluralidades, fertilidad, desempeño sexual y dificultades para las personas con lesión medular, contó con el apoyo y

la presencia de 8 empresas colaboradoras. Por una parte, los laboratorios COLOPLAST, HOLLISTER y WELLSPECT. Y, por otra, con las ortopedias ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, RODEM, ORTOPRONO, KALDEVI y CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA.

Además, tanto la Conselleria de Sanitat como el Ajuntament de València estuvieron también presentes apoyando y participando de esta celebración. La inauguración estuvo a cargo de Ofelia Gimeno Forner, Directora General de Salut Pública i Addiccions de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Se mostró "emocionada de ver cómo trabajáis en la asociación". Y remarcó la importancia de la sexualidad como "parte fundamental del ser humano. Una sexualidad libre, segura, placentera y plural". "Que trabajemos juntos por una sexualidad sana", concluyó.

Un arranque de Jornada en el que también participó Laura Soler Azorín (Secretaria de disca-

40 ANIVERSARIO ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA



pacidad y autonomía personal del PSPV. Diputada autonómica del PSPV PSOE). Dedicó palabras emotivas a nuestra entidad e insistió en el "papel fundamental de las instituciones públicas apoyando este tipo de eventos. ASPAYM CV lucha por la autonomía de las personas, no sólo desde el punto de vista médico o rehabilitador, sino también social".

Por su parte, la clausura del evento estuvo a cargo de Isabel Lozano, Concejala de Servicios Sociales del Ajuntament de València. Junto a Helena Ferrando, Coordinadora General del Área de de Bienestar y Derechos Sociales del Ajuntament de València. Lozano felicitó a ASPAYM CV por estos 40 años de trayectoria y por celebrar una Jornada que pone el acento en la sexualidad, el afecto, la autoestima, la intimidad y la salud de las personas. "Todos tenemos derecho a una sexualidad sana y responsable. ASPAYM CV ha elegido un título muy acertado en este evento para reflexionar y debatir. Y deseo que continuéis rompiendo barreras culturales, mentales y morales". Estuvo presente también César Marí, Jefe de Sección del Área de Atención a la Diversidad Funcional del Ajuntament de València. Así como Javier Copoví, Concejal de Ciudadanos y Marta Torrado, Concejala por el Partido Popular.

Respecto a las ponencias y el interés que la temática despertaba en el colectivo, destacamos:

- Natalia Rubio Arribas (Presidenta Asociación Estatal Sexualidad y Discapacidad), 'EN EL PLURAL DE LAS SEXUALIDADES': hizo hincapié en las diferentes formas de disfrutar de la sexualidad, a pesar de la lesión medular. disfrutamos ¿Cómo genitalidad cuando no funciona? Con ímpetu У motivación animó los presentes a explorar las pluralidades en cuanto hombres y mujeres, en cuanto a las palabras que nos gusta escuchar, expresiones, etc.
- Saturnino Luján Marco (Médico adjunto de la sección de urología funcional y reconstructiva del Hospital La Fe). '¿CÓMO AFECTA LA LESIÓN MEDULAR A LA FERTILIDAD Y QUÉ PODEMOS HACER PARA TRATARLA?':



TAMBIÉN NOS ACOMPAÑÓ EN ESTA INOLVIDABLE JORNADA MAYTE GALLEGO, PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM

40 ANIVERSARIO ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

destacó el elevado número de personas con lesión medular entre los 20 y los 40 años, edades en las que la sexualidad va unida a la fertilidad. Además, en el caso de los hombres va asociado también a un descenso de la calidad del semen, lo que dificulta la reproducción. Ante esta situación, el doctor hizo un repaso por las técnicas utilizadas y las más efectivas que se aplican a los varones lesionados medulares para conseguir espermatozoides de buena calidad que permitan un embarazo de su pareja.

- Ramón Rogel Bertó (Médico de la Sección de Urología Reconstructiva y Funcional (SURF) del Hospital La Fe). 'ERECCIÓN PARA EL DESEMPEÑO SEXUAL': a raíz de su trato profesional con lesionados medulares, el doctor Rogel expone que el deseo sexual existe antes y también después de sufrir una lesión medular. Los pacientes se muestran bastante insatisfechos con su vida sexual el primer año de lesión y luego la situación va cambiando y mejorando. Explicó los distintos mecanismos y soluciones que existen para que el varón lesionado medular logre una erección (orales, inyectables, quirúrgicos, tratamientos, etc).
- José Bustamante Bellmunt (Presidente de la Asociación española de especialistas en sexología.) 'DIFICULTADES SEXUALES FRECUENTES EN LESIÓN MEDULAR. CÓMO ENTENDERLAS Y TRABAJARLAS': desde el punto de vista de la psicología, la última intervención se centró en los problemas sexuales de las personas con lesión medular y cómo afrontarlas. Se habló de la sexualidad como una necesidad interpersonal básica y de cómo los problemas sexuales que puede tener una persona con lesión medular pueden afectar a su integridad y a su calidad de vida: desde disfunciones sexuales, a baja autoestima, como los más frecuentes.

Al ser una Jornada especial, digna de un 40 Aniversario, hubo regalos y sorpresas para todos. El photocall situado a la entrada fue el gran protagonista del evento y recogió cientos de fotos de todos los presentes. Todas las personas que acudieron al acto fueron obsequiadas con una bolsa regalo cuyo contenido ha sido elaborado por diferentes centros ocupacionales de Valencia, en los que trabaja gente con discapacidad intelectual.

Y, por último, un llavero metalizado con el grabado del logo realizado expresamente para el 40 Aniversario de ASPAYM CV como regalo estrella.











¿Qué significa 40 Aniversario?

Por: Maika Barceiro (Artículo publicado en las páginas de Levante EMV el pasado 24 de junio)

Yo soy nueva, apenas 5 años, y puedo decir que si no hubiera existido ASPAYM CV y las personas que estaban, y están, para mí hubiera sido muy, muy, muy, muy difícil.

Descubrir de la noche a la mañana que se terminó tu vida....

En la fiesta, hablar con Luis de la doctora Grau, de la doctora Torralba, de la doctora Martín (una voz en la pandemia), del doctor Giner, que pelearon tanto para que aceptara, pero no claudicara. Imprescindibles los fisios de medulares, y la inolvidable María, terapeuta ocupacional, que de nada se sacaba juegos y actividades de superación.

Pero encontrarme con ASPAYM CV, fue un antes y un después. No voy mucho, me gustaría. Pero no sé cómo, salvo ayudar en lo que me dicen y cuando me llaman. Hablar con ellos, sentir que no estás sola.



¡Que sí!, ¡eres diferente a todos!, porque todos y cada uno, somos diferentes, aunque seamos lesionados medulares. El que siempre haya una sonrisa y una buena acogida, hace mucho.

Me dicen que tengo un carácter propicio a superar las dificultades, pero no sería así, si no me encontrara con personas como las de ASPAYM CV. Tengo mucha suerte de no haber ido dando tumbos por ahí, intentando saber qué me pasa, qué podré hacer con mi vida.

Hablar de libros, contar experiencias, viajes, reivindicar un trato justo. Aprender el tema de las sondas, de cómo tu cuerpo sigue siendo sensual y sexual, alimentación, piel, organismo...

El programa SIRENA durante la pandemia con Blasco, ¡qué hubiera sido de nosotros sin él! Esas rutas del Club Tres Rodes,

que disfruto por sus fotos y sus relatos. ¡Qué envidia!. Las fallas, las charlas, los talleres, las meriendas, los bailes...

Nuestro espacio en las 'manis' del 8 de MARÇ. El trabajo laborioso y reivindicativo en las Comisiones del CERMI.

¡Y lo orgullosos y orgullosas que estamos con la primera Defensora de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia, que es de ASPAYM CV!. Sin menospreciar a las demás entidades que representan y defienden a las personas con discapacidad, ¡por supuesto!

¡Cuántas cosas y actividades en tan corto tiempo!

ASPAYM CV, Feliz Cumpleaños. Y......; que cumplas muchos más!



LOS TRES PROBLEMAS DE VEJIGA MÁS COMUNES EN MUJERES



Problemas en la vejiga de la mujer: Síntomas ¿Picazón, tener que salir corriendo para ir al baño o que apenas puedas orinar? Los síntomas del tracto urinario inferior (STUI) son muy comunes en mujeres, pero no por eso deja de ser incómodo y vergonzoso. Te ayudamos a que entiendas mejor este problema.

1. INCONTINENCIA

La incontinencia urinaria suele hacer referencia a la pérdida de orina. Es tres veces más común en mujeres que en hombres. También es diez veces más común en mujeres que tienen incontinencia de esfuerzo.

Tipos de Incontinencia:

Esfuerzo

Es habitual sufrir de incontinencia de esfuerzo tras el embarazo y el parto. El embarazo debilita el suelo pélvico y es más difícil contraer los músculos y los esfinteres que se encuentran en la base de la vejiga. Puede que tengas pérdidas de orina accidentales cuando tosas, estornudes o hagas ejercicio.

• Urgencia

La incontinencia de urgencia empieza con una necesidad repentina de vaciar la vejiga. La vejiga se contrae cuando no debería, provocando pérdidas de orina. Este tipo de incontinencia es causada por una disfunción en la vejiga y es común que se deba a enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple.

• Mixta

Es posible sufrir de incontinencia de esfuerzo y de urgencia al mismo tiempo y esto se conoce como incontinencia mixta. En casos graves, tanto la incontinencia de esfuerzo como de urgencia pueden tratarse con una operación.

Causas de la incontinencia:

Hay varias causas para la incontinencia en mujeres. Dos de ellas son el síndrome de la vejiga hiperactiva y el prolapso de órganos pélvicos.

Síndrome de la vejiga hiperactiva

El síndrome de la vejiga hiperactiva está relacionado con la función de almacenamiento y deriva en una

necesidad repentina de orinar que es difícil de parar y que puede ocasionar pérdidas. La urgencia puede darse con o sin incontinencia, lo que se traduce en viajes frecuentes al baño, incluso por la noche.

El síndrome de la vejiga hiperactiva se presenta más en mujeres que en hombres.

• Prolapso de órganos pélvicos

El suelo pélvico es un grupo de músculos que forman una «hamaca» en la apertura de la pelvis. Normalmente, estos músculos protegen los órganos pélvicos: la vejiga, la uretra, la vejiga, el intestino delgado y el recto.

El prolapso de órganos pélvicos puede producirse cuando los músculos del suelo pélvico u otros tejidos se debilitan y uno o más órganos se mueve y llega al canal vaginal.

El parto vaginal y la menopausia son dos de las causas del prolapso de órganos pélvicos. El prolapso de órganos pélvicos puede acarrear problemas como dificultades urinarias, urgencia e incontinencia.

2. RETENCIÓN

La retención urinaria es lo contrario a la incontinencia, es decir, tener dificultades para vaciar la vejiga. Tener residuos de orina puede ocasionar infecciones. La retención es común en hombres de mayor edad (debido a la próstata agrandada) y también se ha observado en mujeres, especialmente en aquellas con enfermedades neurológicas, prolapso o complicaciones posquirúrgicas.

Para eliminar las bacterias de la uretra y mantener el equilibrio químico del cuerpo debes vaciar la vejiga con regularidad. Si los mecanismos normales no funcionan, necesitarás ayuda para vaciar la vejiga. Una solución podrían ser las sondas intermitentes. Una disfunción que puede causar retención es la Vejiga acontráctil.

Vejiga acontráctil

Cuando los músculos de la vejiga son demasiado débiles para «empujar» la orina, entonces nos encontramos con una vejiga acontráctil o sin tono. Esto puede producirse tras una lesión o enfermedad neurológica. Es común que las personas con vejiga acontráctil sufran retención crónica. También pueden experimentar incontinencia por rebosamiento, una situación dolorosa y peligrosa en la que la vejiga está llena y se estira al máximo sin que la persona pueda orinar. Muchos pacientes con vejiga acontráctil también sufren de infecciones de tracto urinario frecuentes, ya que la bacteria suele crecer en la orina «antigua» que queda residual en la vejiga.

3. INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO

Una infección de tracto urinario se produce cuando la bacteria crece y se multiplica en la uretra y la vejiga, ocasionando los síntomas. Puedes sentir una gran urgencia para vaciar la vejiga, picazón al orinar, ganas frecuentes de hacer tus necesidades, dolor, incomodidad o fiebre.

La mitad de las mujeres del mundo padecerán al menos una vez una infección de tracto urinario y es más común en mujeres jóvenes y en mujeres que hayan pasado la menopausia.

Si utilizas una sonda, debes tener más cuidado para evitar infecciones, ya que tienes que introducir la sonda en la uretra. La higiene es esencial y es muy importante que vacíes la vejiga por completo para evitar que la orina se quede en la vejiga y favorezca el crecimiento de bacterias. Habla con tu enfermera o médico y pídele una sonda que esté diseñada para reducir el riesgo de infecciones y que esté indicada para pacientes con trastornos urinarios agudos o crónicos.



JULIO 2022

COMISIÓN ESPECIAL DE ESTUDIOS SOBRE DISCAPACIDAD DE LES CORTS VALENCIANES

ASPAYM CV PARTICIPA EN LA COMISIÓN ESPECIAL DE ESTUDIOS SOBRE DISCAPACIDAD DE LES CORTS VALENCIANES

Paco Florentino, Presidente de ASPAYM CV, ha sido el encargado de representar y defender los intereses y necesidades de nuestra entidad en la Comisión especial de estudios sobre discapacidad que ha tenido lugar en Les Corts Valencianes.

La comparecencia de nuestro Presidente se ha basado en una primera exposición donde se ha presentado a la asociación, que este año cumple 40 años de historia y poniendo de relieve todas las iniciativas y proyectos que llevamos a cabo para mejorar la calidad de vida y conseguir la plena integración en la sociedad de nuestros socios.

Área de Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Servicio de Asistencia personal y Vida Autónoma, Enfermería, Asesoria Jurídica, Educación Sexual, Revista divulgativa y redes sociales, Ocio y Tiempo Libre, Club Tres Rodes, etc. También hemos expuesto todas las campañas y actividades de información y visualización, por ejemplo:

- No corras no bebas, no cambies de ruedas. Junto a la DGT y la Federación Nacional ASPAYM.
- Eduación y seguridad vial en los colegios, a través de la figura de Willy, un niño con lesión medular.
- Por aquí no puedo, por aquí no paso. Con el objetivo de sensibilizar sobre las calles y calzadas en mal estado en nuestras ciudades.
- Tírate con cabeza. Campaña que se lanza cada verano para evitar más lesiones medulares por malas zambullidas en piscinas y/o en el mar.

Paco Florentino también ha expresado en la sesión ciertas demandas del colectivo como:

- Más campañas de sensibilización sobre conductas responsables en el ámbito de la movilidad urbana.
- Regulación y potenciación de la figura del ASISTENTE PERSONAL, como nuevo modelo de prestación de servicios a las personas con discapacidad, desistucionalización, puestos de trabajo, modelo basado en la persona y su dignidad.
- Favorecer la inserción socio laboral. Incentivar a la empresa para la contratación de las personas con





- discapacidad.
- Modificación de la normativa para realizar una verdadera eliminación de barreras arquitectónicas.
- Normativa en espacios públicos deportivos para poder realizar una rehabilitación necesaria y en igualdad de condiciones.

Todavía quedan dos sesiones de comparecencias, que se producirán en septiembre/octubre, y con la finalización de éstas la Comisión elaborará un dictamen sobre las aportaciones de las asociaciones y técnicos.

Desde ASPAYM CV, queremos poner de relieve la importancia de esta comisión y agradecer la posibilidad de realizar nuestras aportaciones como colectivo de lesionados medulares.

Zambullidas 2022

Reforzamos la campaña estival frente a las malas zambullidas de ASPAYM, SERMEF y Hospital Nacional de Parapléjicos

Una campaña frente a las malas zambullidas. Y dos lemas, mejor que uno: #DeCabezaNo y #ConCabezaSí. ASPAYM, el Hospital Nacional de Parapléjicos y SERMEF unen fuerzas a lo largo de todo el verano para concienciar a la población frente a las malas zambullidas. No arrojarse al agua debidamente tiene un riesgo alto de producir una lesión medular.

Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas, las 3 entidades nos sumamos este año para insistir en la prudencia. En el momento de zambullirse en un entorno acuático la consideramos como la medida preventiva más eficaz. Compartiremos mensajes que recuerden a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para evitar una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.

Según datos facilitados por el director médico del Hospital Nacional de Parapléjicos, Juan Carlos Adau, en los últimos cinco años ingresaron con lesión medular como consecuencia de una zambu-



Ya este verano el Hospital ha registrado su primera víctima. Un gaditano de 15 años sufrió un accidente en un pantano. El resultado: una tetraplejia. llida 28 personas, 25 hombres y 3 mujeres, cuyas edades van de los 15 a los 51 años. De estos casos 14 tuvieron como escenario una piscina, 9 en el mar y los 5 restantes en pantanos y otros entornos acuáticos.

«Salvo dos casos todos los ingresados tuvieron el resultado de tetraplejia, una lesión medular muy discapacitante que condiciona la calidad de vida de quienes la sufren y que pudieron haberse evitado sencillamente con una actitud de prudencia y evitando ese salto», afirma el director médico.

Desde la Federación Nacional ASPAYM, su presidenta Mayte Gallego valoró que «volver a las playas, a las piscinas, a los pantanos, es decir, a la normalidad del verano y a pasar días de disfrute entre amigos y familia, conlleva también conductas de riesgo que puede que se vuelvan en tragedia».

Para Gallego, las malas zambullidas que conllevan ingresos en las unidades de lesión medular de los hospitales son «muy graves, ya que suelen afectar a las vértebras cervicales».



LA SOLUCIÓN A TU MOVILIDAD

ORTORONO

Especialistes en bleneste

HASTA
30%
descuento



SILLAS ELÉCTRICAS PLEGABLES



SCOOTERS



Financiación hasta 12 meses sin intereses

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

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

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)

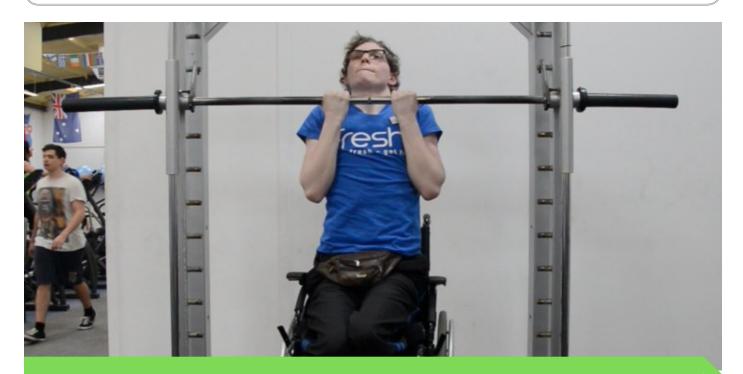
El Corte Inglés Av. de Francia

Promoción válida hasta 31/08/2022

C/ Pintor Vilar, 1

www.ortoprono.es 902 30 50 70 - 96 353 03 09

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



13 ejercicios que pueden hacerse en silla de ruedas

Si la actividad física es importante para todos, para aquellos que están gran parte del día sin moverse aún lo es más. Presentamos una variedad de ejercicios que pueden hacerse con movilidad reducida.

Ese es el caso de los mayores y de quienes sufren problemas de movilidad. Dos grupos de personas a quienes los médicos recomiendan ejercitarse a diario para mejorar su salud física y psicológica. Si bien es recomendable que sea un médico quien, tras analizar tu caso concreto, te indique qué actividad o actividades son las mejores para ti, no está de más que conozcas las que a ojos de los fisioterapeutas son las mejores tablas de ejercicios físicos para personas en sillas de ruedas.

Los mejores ejercicios para personas mayores y personas con discapacidad en sillas de ruedas.

Cada persona debe adaptar los ejercicios a su nivel de movilidad, y será el doctor quien le indique cuáles serán los más apropiados para él/ella. Presentaremos una variedad de ejercicios, algunos requieren poseer cierta movilidad en los brazos, abdomen o piernas para poder realizarse.

1) FLEXIÓN LATERAL

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación, estira el brazo derecho hacia arriba y flexiona la espalda hacia la izquierda, hasta que el brazo te roce la oreja. Aguanta en posición flexionada durante 10 segundos y repite el proceso con el otro brazo.

2) PECHO CON BALÓN MEDICINAL

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación coge un balón medicinal, levántalo a la altura de la barbilla, coloca los codos en paralelo a las manos y apriétalo hasta que notes que se te contraen los músculos del pecho. Posteriormente empuja la bola hacia delante hasta que los codos se estiren por completo. Aguanta en ambas posiciones unos 10 segundos.

3) RODILLAS ARRIBA CON HIPOPRESIVOS

Coloca la espalda recta y asómate al borde de la silla agarrándote a los reposabrazos. A continuación, levanta los pies del reposapiés y levanta las rodillas sin forzar mientras contraes los abdominales. Aguanta con las piernas en alto y los abdominales contraídos 10 segundos.

4) GIRO ABDOMINAL

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación gira el tronco hacia la derecha. Aguanta en esa posición 10 segundos y repite el proceso girando hacia la izquierda.

5) HIPOPRESIVOS RÁPIDOS

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación contrae los abdominales y suéltalos tantas veces como puedas durante 30 segundos. Para, respira e inspira cinco veces y repite el ejercicio.

6) ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. Sujeta una barra o un palo por los extremos con ambas manos y estira los brazos hacia delante de forma que esta quede en paralelo a tus hombros. A continuación comienza a levantarla sin dejar de estirar los brazos hasta que la pases por detrás de la cabeza y notes que te tiran los hombros. Aguanta en esa posición durante 10 segundos.



9) ABDOMINALES

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo y fija la silla de forma que no pueda moverse. A continuación inclina el tronco hacia adelante hasta que este quede en paralelo al suelo y recupera la posición lentamente.

10) ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación estira los brazos hacia arriba y entrelaza los dedos con las palmas mirando al techo. Estira hacia arriba todo lo que puedas y aguanta 10 segundos antes de recuperar la posición.

11) ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación baja la barbilla hacia el pecho y muévela lentamente hacia tu hombro derecho. Una vez allí empieza a levantar la barbilla hacia el techo y, cuando esté lo más vertical posible, desplázala hacia el lado izquier-

7) HOMBROS CON PESAS

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. Sujeta una pesa con cada mano y levántalas a la altura de la cabeza de forma que tu brazo y tu antebrazo formen un ángulo recto. A continuación álzalas despacito hasta conseguir que queden por encima de la cabeza y bájalas lentamente.

8) ELEVA LAS RODILLAS

Coloca la espalda recta y asómate al borde de la silla agarrándote a los reposabrazos. Saca los pies del reposapiés y comienza a levantar un pie hasta que tu pierna quede completamente flexionada en paralelo a tu cintura. Aguanta 10 segundos en esa posición, bájala lentamente y cambia de pierna.

do. Vuelve a bajarla hacia el suelo y completa el movimiento circular.

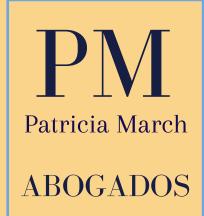
12) CORRER

Coloca la espalda recta y asómate al borde de la silla agarrándote a los reposabrazos. A continuación, empieza a mover los pies y las rodillas como si corrieras durante 30 segundos. Para, respira e inspira cinco veces y repite el ejercicio.

12) NADAR

Coloca la espalda recta y la cintura pegada al respaldo. A continuación, empieza a hacer como si estuvieras nadando crol. Da cinco brazadas con cada brazo y cambia a mariposa. Repite el proceso y cambia la espalda.

Estos son solo algunos ejemplos de los muchos ejercicios físicos para personas en sillas de ruedas que existen. Si quieres aprender alguno más o tienes dudas sobre cómo hacer alguno de ellos no dudes en preguntar a Ortoprono.



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.

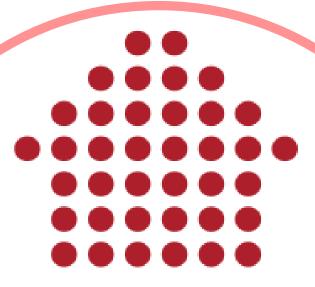
La misión de **PATRICIA MARCH ABOGADOS** es ayudar a los lesionados a obtener la mejor indemnización y pensión posible por las lesiones, secuelas, invalidez derivado por el accidente ya sea de tráfico, laboral o de cualquier índole.

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

ENTREVISTA REALIZADA A TERESA NAVARRO, DEFENSORA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL AJUNTAMENT DE VALÈNCIA, PRESIDENTA DE PREDIF CV Y DIRECTIVA DE ASPAYM CV

UNA DEFENSORA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD ANTE LA "SELVA URBANA" DE VALENCIA

La mayoría de quejas que llega a su oficina son por baños no adaptados, accesos con escalones o ascensores estropeados que tardan demasiado en repararse en metro, colegios o universidades



ENTREVISTA PUBLICADA EN EL PERIÓDICO ' EL PAÍS'





Cuando habla de "la selva", se refiere a ciudades de aceras estrechas, a centros de salud sin adaptar, a personas prisioneras de sus viviendas, a no poder sentarte en el cine o el teatro con tus amigas o tu marido, o a aviones a los que se accede "a la sillita de la reina". Como persona con movilidad reducida, mujer, y madre de un hijo con discapacidad, Teresa Navarro conoce todos los recodos de la "selva" en la que puede convertirse el día a día para las personas como ella. Como defensora de las personas con discapacidad de la ciudad de Valencia, cargo que ocupa desde hace poco más de un año, ha asumido la tarea de compartir los trucos para moverse por la selva con quienes lo necesitan y, sobre todo, de trabajar para que la suya sea una ciudad completamente accesible.



KALDEVI SUMINISTRA CAMAS Y SILLONES A CLECE VITAM

Kaldevi equipa a Clece Vitam en su nueva residencia en Parque Ribalta de Castellón, donde suministrará un total de 100 camas y sillones.

Publicidad





Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A. Madrid. España. www.coloplast.es Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2022



REHABILITACIÓN EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

2ª Jornada dentro del Programa 'ASPAYM 360° en el que ha participado nuestra Terapeuta, Isabel Domínguez



Rehabilitación en Lesión Medular. Una doble perspectiva.

Isabel Domínguez Diez, terapeuta ocupacional y





SI NO PUDISTE
CONECTARTE Y
QUIERES VER LA
PONENCIA,
PINCHA AQUÍ.
PUEDES VER LA
INTERVENCIÓN
DE ASPAYM CV A
PARTIR DLE
MINUTO 22 DEL
VÍDEO.

La Terapeuta de ASPAYM CV ha explicado la doble perspectiva que ponemos en práctica en nuestra entidad en el campo de la rehabilitación del lesionado medular, desde el punto de vista de la terapia ocupacional y desde la fisioterapia.

Nuestra entidad participó en esta Jornada junto a la Fundación del Lesionado Medular, ASPAYM Cuenca y el Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo. ACTIVIDAD ESTIVAL LLEVADA A CABO DURANTE EL MES DE JULIO EN LA PLAYA DE LA PATACONA

TERAPIA OCUPACIONAL EN LA PLAYA - BENEFICIOS

LA CONSULTA DE TERAPIA OCUPACIONAL DE ASPAYM CV HA
RETOMADO ESTE AÑO LA ACTIVIDAD DE BAÑO ADAPTADO DE LA QUE
HAN PODIDO DISFRUTAR NUESTROS ASOCIADOS/AS

PARA VER EL VÍDEO HAZ CLICK AQUÍ



"La actividad de baño adaptado dentro del programa de Terapia Ocupacional se centra, principalmente, en 2 áreas ocupacionales de la vida del ser humano:

- Ocio y tiempo libre
- Participación social"

Isabel Domínguez, Terapeuta Ocupacional de ASPAYM CV Hemos trabajado con diferentes socios, con distintas patologías, a pie de playa en el mes de julio. El objetivo de realizar el baño adaptado es que el usuario pueda disfrutar y participar activamente en este tipo de actividades, compartir, intercambiar experiencias, conocer (para aquellos que sean nuevos en el colectivo) la forma de adentrarse en el mar, los productos de apoyo necesarios según las capacidades individuales de las personas usuarias del servicio (andador, muletas, silla anfibia), consejos para hacer que esta experiencia sea lo más enriquecedora posible y además, también para los más veteranos, **DISFRUTAR**, **VIVIR** Y **COMPARTIR**.

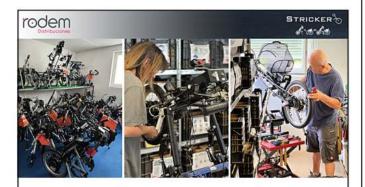


Síguenos en: 🚯 🔞 🖸 🖺









VISITAMOS LA FÁBRICA DE STRICKER EN ALEMANIA Y RECORREMOS LA RIVERA DEL RIN.

El pasado mes viajamos a Bühl (Alemania) a la fábrica que R & E Stricker tiene en esa localidad. Una fábrica pionera en la fabricación de handbikes en Europa con una historia de más de **30 años**, desarrollando todo tipo de accesorios que facilitan el día a día de las personas usuarias de sillas de ruedas o con movilidad reducida.

Aparte de disfrutar de sus instalaciones y de la hospitalidad de todo el equipo de **Stricker** tuvimos la oportunidad de probar a fondo los nuevos modelos **Smart Wild y Crossbike** durante una fantástica ruta por la rivera del río Rin.







¡Teodoro Cruz 📷 estrenando su nueva silla eléctrica plegable 🍓 👏!

Se trata de la silla eléctrica InfinityX... un nuevo modelo con una estética muy cuidad y una funcionalidad excelente: Con asistencia inteligente con la que mediante una APP móvil puede ser conducida, plegada y desplegada. Dispone de un plegado rápido y compacto lo que permite transportaria en el maletero del coche.

La silla gira en un radio de 73 cm gracias a sus dos ruedas delanteras omnidireccionales que giran sobre sí mismas.



¿QUIERES PROBAR LA SMART WILD, LA HÍBRIDA MÁS POTENTE DE STRICKER?

Ya tenemos disponible en nuestra ortopedia una unidad demo de la Smart Wild, la handbike híbrida de Stricker con más prestaciones y más autonomía. Una híbrida todoterreno diseñada para rodar por las rutas más exigentes.

¡No hay palabras... solo sensaciones! Prueba la nueva Smart Wild en tu silla y verás como te sorprende.



CONVIERTE TU SILLA MANUAL EN UNA ELÉCTRICA CON SMOOV ONE. ¡PRUÉBALA EN NUESTRA ORTOPEDIA!







Nuevos productos y unidades demo en nuestra ortopedia jacércate 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. | **©** 96 110 00 74 C/ San Juan de Dios, 3 46011 Valencia









VOLENCIA VALENCIA

W W W . V O L E M V A L E N C I A . E S









¿Te quedas por la "terreta" este verano y te apetece hacer un plan diferente?

Muchas veces cuando nos vamos de viaje queremos conocer todos los lugares y no perdernos ningún detalle, pero ¿nuestra propia ciudad la conocemos?.

Si te apetece descubrir Valencia y otras localidades de la Comunidad Valenciana, Volem Valencia ofrece visitas guiadas de diversas temáticas.

Entre otras muchas, tenemos la **Valencia Misteriosa** donde descubrir historias, leyendas y
misterios de una manera diferente y
ambientada.

Visita a la Albufera, con opción de paseo en barca por el lago de agua dulce más grande de España y de los más importantes de Europa.

La **Valencia Romana** donde nos trasladaremos al origen de la ciudad y conoceremos los restos que tenemos de aquella época.

La Valencia Animal donde damos un homenaje a la importancia y el valor de los animales a lo largo de nuestra historia o la Valencia Mare Nostrum donde nos adentramos en la historia, gastronomía y arquitectura tradicional de los poblados marítimos.

Además ofrecemos visitas guiadas por otras localidades de la Comunidad Valencina como Sagunto, Xativa, Gandia, Castellon, Santa Pola e Isla de Tabarca; entre otras.

Puedes descubrir estas rutas y experiencias en www.volemvalencia.es

Todas las visitas están realizadas por guías oficiales y son accesibles a todas las personas.

Como socio/a de ASPAYM CV tienes un descuento en cada visita guiada.

Más información en info@volemvalencia.es



TODO ESTO ¡Y MUCHO MÁS! EN:



CONTACTO:

www.volemvalencia.es

info@volemvalencia.es

658 88 13 25





ASPAYM CV PARTICIPA EN EL FORO "EL RETO DE LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA"

DOLOR CRÓNICO:

LAS CLAVES PARA ENTENDER UNA ENFERMEDAD QUE REDUCE NUESTRA CALIDAD DE VIDA

CON EL TESTIMONIO DE DANIEL MONTESINOS, DIRECTIVO DE ASPAYM CV



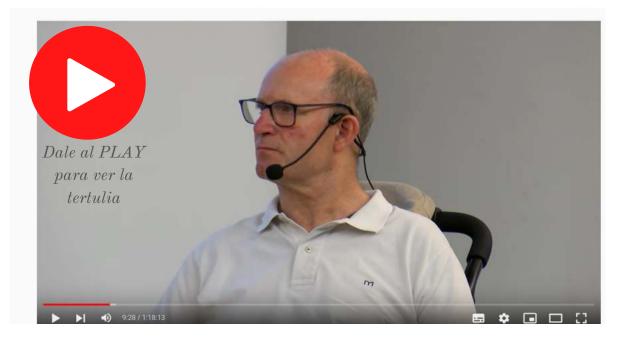
El dolor merma la calidad de vida de las personas y, además, "es una experiencia emocional desagradable". Así se expuso el pasado junio en el evento "El reto del dolor crónico en la Comunitat Valenciana", organizado por Levante-EMV con la colaboración de Fundación Grünenthal con el objetivo de ofrecer una visión periférica de lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya reconoce como enfermedad y no como síntoma.

En torno al 17 % de la población nacional sufre una enfermedad que, en el caso de la Comunitat Valenciana, afecta a más de 800.000 personas. El dolor es el segundo motivo de consulta en Atención Primaria y el coste económico de la patología implica el 2,5 % del PIB. A su vez, según datos de la Encuesta Nacional de Salud, cabe destacar que entre los cinco problemas crónicos de salud más prevalentes se encuentran tres patologías dolorosas: la lumbalgia, la cervicalgia y la artrosis.

Pese a ello, la demora en el diagnóstico se prolonga, de media, más de 2 años en la autonomía valenciana y el grado de satisfacción de los pacientes no supera los cuatro puntos sobre diez.

PROFESIONALES SANITARIOS Y PACIENTES REIVINDICAN LA UNIVERSALIZACIÓN DEL ACCESO A UNIDADES DEL DOLOR Y LA FORMACIÓN ESPECÍFICA COMO GARANTES DE ÉXITO DEL TRATAMIENTO. **EL PLAN DE SALUD** 2022-2030 **CONTEMPLA EL** DOLOR CRÓNICO **COMO PRIORIDAD** POLÍTICA.

ASPAYM CV PARTICIPA EN EL FORO "EL RETO DE LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA"



"DOLOR TOTALMENTE INVALIDANTE"

DOLOR NEUROPÁTICO Y ARTROSIS

Daniel Montesinos, vocal de ASPAYM en la Comunitat Valenciana, sufrió una lesión hace seis años que le unió, de por vida, a su silla de ruedas. No obstante, antes de ser diagnosticado de dolor neuropático ya convivía con otro tipo de dolor crónico: la artrosis.

El dolor "intenso, que quema" descrito es, en sus palabras, "totalmente invalidante y desestabilizante a nivel psicológico". "Vivir con ello supone una merma vital que coarta", admite, "mi entorno también sufre porque ve cómo lo paso mal, aunque yo disimule muchas veces".

En este sentido, reconoce que la ayuda psicológica es fundamental, pues "te permite seguir adelante día a día". "Gracias a la fuerza mental no he caído en la desesperación, me ha ayudado a implicarme en el tratamiento de mi enfermedad como paciente".

Un aspecto que Carlos Laguna, presidente de la Comisión de Sanidad y Consumo de las Cortes Valencianas, tilda de "paradigmático". "La actitud colaborativa del paciente es muy positiva", expresa, lanzando un alegato empoderante.

"Dolor intenso, que quema, totalmente invalidante y desestabilizante psicológicamente. Vivir con ello supone una merma vital para mí y para mi entorno"

PLAN DE SALUD 2022-2030

El que será el quinto Plan de Salud valenciano, del que ya se dispone de borrador, incluye el dolor crónico como un objetivo específico en la línea ya emprendida por otras comunidades autónomas.

Algunos de los ítems abordados son la optimización de la farmacoterapia la promoción de prácticas de mayor efectividad V eficiencia, así como la adecuación y revisión del tratamiento farmacológico. Un ejemplo es la creación del Programa de Manejo Personal del Dolor Crónico, un taller de 2:30h semanales durante semanas. Cada participante adaptará el contenido de la materia a las necesidades de su enfermedad.



Seguramente, la mejor ortopedia de Valencia

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

- >>> Sillas de ruedas activas
- Sillas eléctricas
- Cojines
- Respaldos
- Bipedestadores
- Ortesis
- Taller propio de reparación y fabricación
- Servicio Técnico Oficial de las principales marcas del mercado



Calle Callosa d'en Sarrià, 14 **VALENCIA**

Tel: 96 346 00 22

ortopedia@centroortopedicovalencia.com

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA



LA PLENA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES ES NUESTRA MÁXIMA PRIORIDAD



Queremos adquirir el máximo compromiso de calidad, proporcionando todos los recursos y procedimientos ortoprotésicos existentes en el mercado nacional e internacional. Así como la constante puesta al día de la toda la información y de las nuevas tecnologías, para lograr los mejores resultados y así conseguir la mayor satisfacción de nuestros clientes.



Somos una empresa innovadora, independiente, con una dilatada experiencia entre sus integrantes capaces de desarrollar nuevos proyectos ortoprotésicos de una manera completa y efectiva.

CONSEJOS PARA QUE
LAS COMIDAS
VERANIEGAS SEAN
MÁS SALUDABLES

Ya está aquí el verano, lo cual hace que en esta época del año cambie un poco nuestra alimentación de cara a las comidas. Por lo tanto, os doy algunos consejos para que se pueda disfrutar del verano de una manera más saludable.



AGUA CON LIMÓN Y HIELO, UNO DE LOS MEJORES REFRESCOS

- Para combatir el calor, el AGUA es el mejor refresco posible. Para hacerla más apetecible, añádele un chorrito de limón y hielo. Se lleva mejor y así ya no tomas el típico refresco azucarado.
- Come verduras en los platos principales de las comidas; cualquier verdura sirve, están llenas de vitaminas y minerales, esto ayuda a la hora de hidratarse.
- Una buena pieza de fruta es el mejor postre. Si tomas la fruta, ya no comes ese postre lleno de azúcar y calorías vacías.
- Come menos carnes y consume más legumbres, que aportan proteínas y son menos calóricas.
- Como es difícil evitar el 'picoteo' os dejo una solución para ello: tomar unos encurtidos como **pepinillos** o cebollitas en vinagre. Son sanos y con pocas calorías, en lugar de la típica bolsa de patatas fritas.
- Utiliza **especias** en lugar de la sal; cualquier especia será bien recibida.
- Por último, que no falte nuestro apreciado oro líquido: el **aceite de oliva**. Introdúcelo en ensaladas y en los platos principales. Pero recuerda: en su justa medida y en crudo, sino pierde todos los benéficos que nos da.

Garmen Grao

Desde la Unidad de Lesionados Medulares queremos estar cerca de ti. Nos esforzamos en actualizar nuestros conocimientos para ofrecerte la mejor atención y proporcionar la mejor calidad de vida en todas las fases evolutivas de la lesión medular. Tanto en la fase aguda durante el ingreso hospitalario en nuestra Unidad, como en el seguimiento posterior a nivel de consultas, abordamos la lesión medular de forma global y en conjunto con el equipo multidisciplinar.





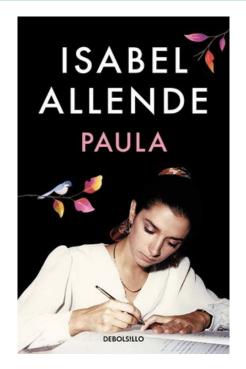
de la asistencia sanitaria



La comunicación entre el profesional y el paciente es crucial. 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



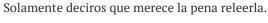
VERANO 2022 LIBROS RECOMENDADOS

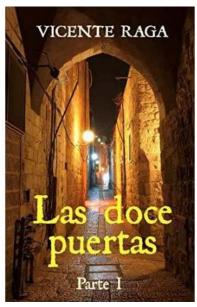
MAIKA BARCEIRO RECOMIENDA...

PAULA

Creo que es un libro recomendable para todos y me sorprendí cuando alumnas mías de 18 y 19 años, me agradecieron el recomendarselo para el verano. Les gustó mucho.

Mi ser no es solamente un cuerpo físico. Son mis pensamientos creencias, sueños. Mi pasado, mis equivocaciones, mis caídas. Mi presente, mi familia y mis amigas. Mis ganas de hacer, de construir. Seguramente volveré a equivocarme, pero seguiré aprendiendo. La vida es esto. Andar hacia adelante.





SUSANA RUBIO RECOMIENDA...

LAS DOCE PUERTAS (PARTE 1)

¿Quieres entrar en el universo de Las doce Puertas? Piénsalo, porque te costará salir... Dos historias narradas en paralelo. La primera trascurre en la judería de Valencia de finales del siglo XIV, dónde unos niños se tropiezan por causalidad con una sociedad secreta, que aún perdura hoy en día. Un gran misterio que nos traslada a aquella época tan difícil para el pueblo judío. Todos los personajes existieron en su época y todos los hechos narrados se corresponden con la realidad.

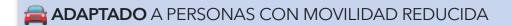
La segunda historia es protagonizada por un grupo de amigos en la Valencia actual, que deben resolver un misterio centenario. En cuanto a la estructura del libro, el lector va cambiando de

En cuanto a la estructura del libro, el lector va cambiando de historia cada 4/5 páginas. Personajes diferentes y relatos diferentes separados por más de 600 años. Parecen dos novelas en una. Quizá tengan más que ver de lo que te imaginas.

Si tú también quieres ver tu reseña publicada en las páginas de nuestra REVISTA, sólo tienes que enviarnos el título del libro y porqué lo recomiendas a nuestro correo comunicacion@aspaymcv.com



www.autoescuelahonduras.com



LE DEDICADOS A ESTE TIPO DE ENSEÑANZA DESDE HACE MÁS DE 30 AÑOS. LE ¡SÁCATE LA TEÓRICA SIN SALIR DE CASA!



CONTAMOS CON VEHÍCULOS DE CAMBIO AUTOMÁTICO

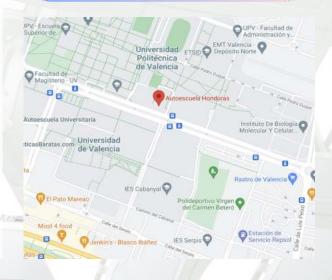


¡CONTACTA YA!

- **620 212 471 (WhatsApp)**
- 📩 info@autoescuelahonduras.com
- SÍGUENOS EN INSTAGRAM
 @autoescuelahondurasl
- PAV Los Naranjos, 1 Edif. Colegio Mayor Galileo Galilei Universidad Politécnica / 46022 VALENCIA



OFERTAS ESPECIALES PARA ASOCIADOS Y FAMILIARES ASPAYM



Autoescuela HONDURAS

www.autoescuelahonduras.com



¡ ESTÁS A UN PASO DE OBTENER TU PERMISO DE CONDUCCIÓN !



AENOR







MINISTERIO DEL INTERIOR







ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO



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





