ASPAYM

COMUNIDAD VALENCIANA

Revista Informativa - Junio/Julio 2021

#Nocambiesderuedas

¡FELIZ VERANO! Nos vamos de vacaciones (del 1 al 31 de agosto, ambos incluidos)

ASPAYM
Comunidad Valenciana

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

REVISTA
JUNIO/JULIO 2021

REVISTA REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN:

TERESA SARTI

COLABORAN:
RAQUEL RODRÍGUEZ
TERESA NAVARRO
PACO FLORENTINO
ANA SOLER
MAIKA BARCEIRO
RAFA SANZ
MANOLO CELMA
SOCIOS DE ASPAYM CV

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE: Francisco Florentino.

VICEPRESIDENTA: Yolanda Ruiz.

SECRETARIA: Lara Oltra.

TESORERA: Mª Jesús Navarro.

VOCALES: Daniel Montesinos.
Teresa Navarro.
Javier Guardiola.
Juan Bautista Benlloch.

REVISTA INFORMATIVA DIGITAL

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra asociación y pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.
Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes.
Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.
Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la edición y difusión de esta Revista.

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

REVISTA MENSUAL INFORMATIVA ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

aspaym
comunidad valenciana

ÍNDICE

JUNIO/JULIO 2021

LAS NOTICIAS Y REPORTAJES MÁS DESTACADOS

4 **QR ASPAYM CV**
Escanea con tu móvil nuestro QR y así nos tienes a un click.

10 **#ASPAYMCVVACACIONES**
Buscamos la mejor foto del verano!!!!! Súbela a las redes con el hashtag #ASPAYMCVVacaciones y serás portada de nuestra próxima REVISTA.

17-18 **PRECAUCIÓN ZAMBULLIDAS**
Recomendaciones desde el Hospital de Parapléjicos de Toledo para evitar lesiones medulares este verano a causa de una mala zambullida en playas y piscinas.

25-26-27 **VALENCIA CURIOSA**
RUTA TURÍSTICA ADAPTADA QUE SUPONE NUESTRA VUELTA A LA NORMALIDAD

30-31 **PEÑAGOLOSA ACCESIBLE**
De la mano de nuestra socia, Maika Barceiro, conocemos la versión más accesible del Peñagolosa y su flora.

35-36 **MÚSICA PARA LA INCLUSIÓN**
Manolo Celma, socio de ASPAYM CV en Viraròs, nos relata en 1ª persona como la música le ha servido como instrumento de inclusión en la sociedad.

39 **CLUB LECTURA VERANO**
Recomendaciones para el mes de agosto.

PROYECTO EDUCATIVO SOLIDARIO

Ésta ha sido una de las iniciativas más bonitas en lo que llevamos de año. Gracias a los alumnos de 5º del Colegio 'El Crist' de Meliana, que han grabado un CD (*'Qui canta son mal espanta'*) a beneficio de ASPAYM CV.

DEFENSORA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Entrevistamos en su despacho de trabajo a Teresa Navarro, la primera persona en ocupar el cargo de Defensora de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia.

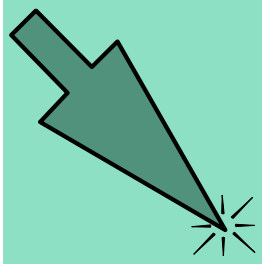
ASPAYM CV
C/ FRESAS 10 (BAJO 3 IZQ.)
VALENCIA
963664902
INFO@ASPAYMCV.COM

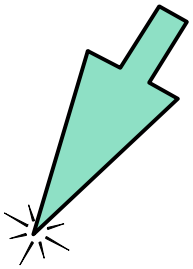
WWW.ASPAYMCV.COM

ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

Escanéame y guárdame en tu móvil

Así nos tienes cuando nos necesites con sólo un click





Escanéame

www.aspaymcv.org

CAMPAÑA CONTROL DE TRÁFICO ORGANIZADA POR LA FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM Y CON LA COLABORACIÓN DE LA DGT Y LA GUARDIA CIVIL DE TRÁFICO

Este verano... #nocambiesderuedas

Personas con Lesión Medular conciencian a los conductores en los controles sobre vigilancia de la velocidad

CON LA PRESENCIA DEL SUBDELEGADO DEL GOBIERNO EN VALENCIA, D. LUIS FELIPE MARTÍNEZ, Y LA JEFA PROVINCIAL DE TRÁFICO DE VALENCIA, PILAR FÚNEZ. ASÍ COMO MIEMBROS DE LA GUARDIA CIVIL, ENCARGADOS DEL OPERATIVO DE CONTROL DE VELOCIDAD.

"No corras, no bebas... no cambies de ruedas" es la campaña de sensibilización que ASPAYM lleva desarrollando desde 2007, a nivel nacional. El objetivo es concienciar a los conductores de los vehículos retenidos en los distintos controles, sobre el grave riesgo que supone para la conducción el exceso de velocidad.

Para ello, personas voluntarias de ASPAYM CV con lesión medular, víctimas de un accidente de tráfico, hemos acompañado a los agentes de tráfico encargados de realizar los controles sobre vigilancia de la velocidad. El voluntario de ASPAYM CV se acerca al vehículo retenido, trasladándole el mensaje común de la campaña y demostrando al mismo tiempo con su presencia, las consecuencias y secuelas irreversibles de los actos imprudentes. Este año, como **novedad**, se ha sutituido el tradicional folleto por la entrega a los conductores de los vehículos de una pulsera reflectante dónde se refleja el microsite, en el que se incluyen diversos consejos sobre la prevención de accidentes: exceso de velocidad y salidas de vía, consumo de alcohol y drogas, mantener la distancia de seguridad, estrés, pérdida de concentración y sueño o descanso recomendado, usuarios vulnerables (respeto a peatones, ciclistas y motoristas...) mantenimiento de las condiciones del vehículo, uso de elementos de seguridad, distracciones y prevención contagio COVID19 en vehículos.

Por parte de ASPAYM CV colaboraron: Paco Florentino (Presidente ASPAYM CV), Juan Bautista Benlloch (Vocal ASPAYM CV) y José Enrique Cezón (ex directivo y voluntario).

EN LO QUE LLEVAMOS DE AÑO, 44 PERSONAS HAN PERDIDO LA VIDA EN ACCIDENTES DE TRÁFICO EN LAS CARRETERAS DE LA COMUNITAT VALENCIANA, UN 16% MÁS QUE EN 2020

WWW.NOCAMBIESDERUEDAS.ES

GUARDIA
TRAFI
NO CORRAS. NO BEBAS
NO CAMBIES DE RUEDAS
aspaym

SEGÚN LAS CIFRAS

14 JULIO 2021

VEHÍCULOS CONTROLADOS

1.274 vehículos

VEHÍCULOS DENUNCIADOS

24 vehículos

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO EN LA COMUNITAT VALENCIANA

MÈDIA

LAS PROVINCIAS

ep.com

Levante EL MERCANTIL VALENCIANO

COPE

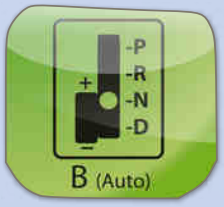
NO CORRAS, NO BEBAS, NO CAMBIES DE RUEDAS

Autoescuela HONDURAS

www.autoescuelahonduras.com

🚘 **ADAPTADO** A PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

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



🙌 CONTAMOS CON **VEHÍCULOS DE CAMBIO AUTOMÁTICO**

¡CONTACTA YA!

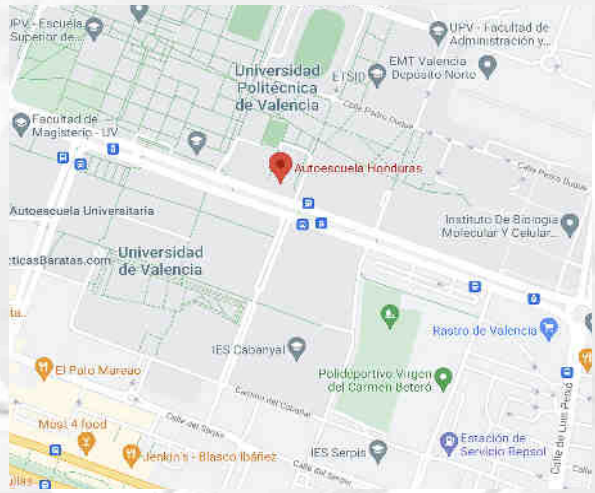
OFERTAS ESPECIALES PARA ASOCIADOS Y FAMILIARES ASPAYM

📱 **620 212 471 (WhatsApp)**

✉ **info@autoescuelahonduras.com**

📷 **SÍGUENOS EN INSTAGRAM @autoescuelahondurasl**

📍 **AV Los Naranjos, 1 - Edif. Colegio Mayor Galileo Galilei Universidad Politécnica / 46022 VALENCIA**



Autoescuela HONDURAS

www.autoescuelahonduras.com

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

AENOR
ER
Empresa Registrada

Formación

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR
DGT Dirección General de Tráfico

aspaym
comunidad valenciana

ENTRARÁN EN EL CONCURSO LAS FOTOS RECIBIDAS HASTA EL 31 DE AGOSTO

¡POR CUARTO AÑO CONSECUTIVO!
¡¡¡ESTE VERANO MÁS QUE NUNCA!!!

#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

Kalidad - Innovación - Servicio

KALDEVI ORTOPEDIA

25 AÑOS CUIDANDO DE TI

25 AÑOS ANYS KALDEVI

Servicio a Domicilio **GRATUITO**
(Mínimo 50€ de compra)

Durante todo el mes de agosto, nuestra ORTOPEDIA KALDEVI VALENCIA estará cerrada por reforma en sus instalaciones. OS SEGUIREMOS ATENDIENDO EN KALDEVI ATB BURJASSOT

Nuestras ORTOPEDIAS - Horario de Verano

KALDEVI VALENCIA

C/ Almácera, 5 - VALENCIA
(frente Hospital Peset)
www. kaldevi.es / **info@kaldevi.es**
963 77 58 93 / 610 20 68 07
HORARIO DE VERANO:
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

KALDEVI ATB BURJASSOT

Plaza Concordia, 11 - BURJASSOT
(junto a Centro de Salud 2)
www. kaldevi.es / **atb@kaldevi.es**
963 90 47 48 / 672 62 35 09
HORARIO DE VERANO:
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

TÚ PIENSA EN LAS VACACIONES
NOSOTROS PENSAMOS EN QUE LAS DISFRUTES
¡Nuevo!
Clik para verla en vídeo
DISPONIBLE PARA ALQUILER
FREEDOM TRAX
Plataforma todoterreno
Consulta condiciones en tu ORTOPEDIA KALDEVI

"QUIEN ACUDA A MÍ VERÁ QUE ESTAMOS EN IGUALDAD DE CONDICIONES Y QUE SU PROBLEMÁTICA TAMBIÉN ES LA MÍA"

Charlamos con Teresa Navarro, recientemente nombrada **Defensora de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia, una figura nueva que no existía anteriormente**. Su trayectoria en asociaciones como ASPAYM CV, PREDIF CV, X Frágil, FEDER, etc. le avala y le permite afrontar este cargo con gran ilusión y mucha responsabilidad.

Una entrevista de TERESA SARTI

Más de veinte años vinculada al sector de la discapacidad, primero a través de la enfermedad rara de su hijo Rafael (X Frágil) y, unos años después, a través de su propia experiencia tras quedar parapléjica a causa de un accidente. De espíritu siempre luchador, reivindicativo y que contagia a los demás, Teresa Navarro y su familia se volcaron desde entonces en hacer visibles sus nuevas 'capacidades'. Y, sobre todo, en lograr una mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad y de sus derechos como miembros de la sociedad.

- Defensora de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia, ¿ya lo has asimilado?

Sinceramente no, aún me lo estoy creyendo. Tengamos en cuenta que se trata de una figura nueva que hay que construir y que implantar: desde equipar el despacho hasta contar con medios y recursos para atender a las personas o asociaciones que quieran venir a tratar algún tema conmigo. La mia es una figura de coordinación con el Ayuntamiento y con el Consell de las Personas con Discapacidad. Lo que sí veo es que voy a tener mucha responsabilidad y aún queda mucho por hacer y por conseguir.

- ¿Qué comentarios te han llegado del sector de la discapacidad?

Lo más bonito de todo han sido los elogios, tanto por teléfono como a través de las redes sociales, incluso de gente y de profesionales que hace mucho años que no veo. La autoestima te sube muchísimo. Pero este cargo y todo el trabajo que conlleva también me produce mucho miedo porque implica una gran responsabilidad. Y mi situación familiar, con un hijo también con discapacidad, a veces es complicada y no facilita las cosas.

- ¿Ya has tomado posesión de tu cargo?

No, sólo he sido nombrada y tomaré posesión del cargo ante el Alcalde, Joan Ribó. Aunque aún no hay una fecha fijada.

- En cambio, sí has tomado posesión de tu despacho y ya has empezado a trabajar, ¿verdad?

Así es. Empezando por el propio edificio de Tabacalera que es donde se ubica el área de Servicios

sociales y mi despacho. Y lo primero que ha habido que adaptar son los baños, dotándolos de más barras de sujección. Estoy muy contenta porque las barras se van a colocar en los baños del edifico entero, para que todos estén completamente adaptados.

- Entonces, el edificio de Tabacalera es un lugar accesible para que puedan acudir a tí personas de diferentes discapacidades.

Sí, así es. Aunque aún estamos puliendo algunos detalles, mi despacho va tomando forma y teniendo todo lo necesario para que pueda recibir a la gente. Mi objetivo es poder atender a cualquier persona física o cualquier asociación que necesiten estar en contacto con la Defensora de las Personas con Discapacidad.

- Porque ¿exactamente qué hace la Defensora de las Personas con Discapacidad?

Escuchar y transmitir las quejas, sugerencias o aportaciones que me llegan tanto de particulares como de colectivos. Y también a cualquier persona sin discapacidad que quiera hacer alguna aportación para mejorar la calidad de vida de los que tenemos alguna discapacidad.

- ¿Cuántos años estarás en el cargo?

Cuatro años y es un cargo que depende de la Concejalía de Servicios Sociales. Quiero recalcar que la Defensora de las Personas con discapacidad es un cargo autónomo e independiente.

- ¿Cuáles son tus objetivos? ¿Qué te has propuesto llevar a témino?

Defender los derechos, que sí que existen en la ley, como la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU de 2006. Que tengamos los mismos derechos que cualquier persona y con las mismas garantías. Lograr más accesibilidad en los edificios públicos y en las ciudades, que se implante una mejor accesibilidad web y en medios digitales.

- ¿Por qué crees que te eligieron a tí para ser la primera persona en ocupar este cargo?

Porque tengo una visión muy amplia de la discapacidad y, según me dicen, don de gentes (risas). Siempre he intentado llevarme bien con todas las asociaciones, me gusta ayudar a los demás. Quien acuda a mí, verá que estamos en igualdad de condiciones y que su problemática también es la mía.

- Además de ser la primera persona en ocupar el cargo, eres mujer ¿es otro gran paso hacia la igualdad y la equidad?

¿Un hombre y una mujer sin discapacidad son a día de hoy iguales? No. Pues en el sector de la discapacidad ocurre igual. Este cargo es muy difícil, pero yo no lo me lo planteo como un trabajo, sino como una oportunidad para conseguir logros. No me pongo techo, sinceramente. Esto es un regalo de la vida, poder trabajar para conseguir cosas para el sector de la discapacidad, logros colectivos. Por y para las personas con discapacidad.
Mira, yo creo que la discapacidad está en el entorno, en la mente, en el lugar en el que uno vive y en las personas que le rodean. Y son más graves las barreras mentales que las físicas. Yo tengo mucha empatía con la gente y comprendo situaciones muy difíciles. Pero nunca me he marcado ninguna meta.

Aunque comentas que el departamento aún no está al 100%, ¿has podido atender ya a alguna persona o algunas situaciones?

Sí, hay personas que han acudido a mí por temas relacionados con los contenedores, conciertos, cultura, playas y baños adaptados... y ya hemos empezado a gestionar todas estas demandas. Hay que tener en cuenta que mi figura sólo opera en la ciudad de Valencia, porque está vinculada al Ayuntamiento.

¿Cómo puede alguien ponerse en contacto contigo para transmirte algún problema?

A partir de septiembre tendré operativo un correo electrónico y un número de teléfono que se harán públicos para que los ciudadanos puedan ponerse en contacto conmigo.

Y a partir de ahí, ¿cuál es el procedimiento?

Yo tengo que dar cuenta al Consell de las personas con discapacidad de todos los registros que he recibido. Y plantear estadísticas de casos. Luego transmito las quejas o sugerencias la Departamento correspondiente del Ayuntamiento, que son lo que ya ponen en marcha el operativo para solucionar o atender cada caso.

Esta REVISTA la va a leer todo el colectivo de ASPAYM CV, asociación en la que tú empezaste. ¿Qué mensaje les mandarías?

A mí de ASPAYM CV me ha servido todo. Me he sentido apoyada, me ayudaron a encauzar mi nueva vida (tras el accidente de 2003), me han escuchado y orientado. Cuando les conocí vi una luz de esperanza ante mis problemas. ***Sinceramente, no concibo tener una lesión medular y no estar en ASPAYM CV.*** *Y más hoy en día, que contamos con rehabilitación, terapias, más servicios y muchos proyectos de futuro.*

En general, ¿que les dirías a otras asociaciones con las que colaboras y al sector de la discapacidad?

Que la sociedad tiene que darse cuenta que no hay barreras, que tenemos que defender nuestros derechos, porque ya los tenemos, y luchar para que se cumplan. Poder decirle a una persona: "cuando yo tengo el mismo derecho que tú y con las mismas condiciones, eso es inclusión". La discapacidad nos puede sobrevenir a todos, por tanto, si el mundo es más inclusivo y accesible, será mejor para todos.

¿Un mensaje final?

Colaboro con ASPAYM CV, PREDIF CV, X Frágil CV, Fed. Española de Síndrome X Frágil, Comité Ejecutivo CERMI CV, FEDER y Plena Inclusión. Y de lo que se trata es de conseguir logros con la ayuda de todos. Tenemos que englobar la discapacidad con un mensaje de cercanía, empatía, escucha y comprensión.

TU MOVILIDAD
NUESTRA PRIORIDAD

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA

25% DTO scooters

*Promoción válida hasta 31-08-2021

scooter plegable
manual o automático

elige entre diferentes
modelos de scooters

Paga en 12 meses sin intereses

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA con promoción

ALICANTE		***VALENCIA***		Valencia	***C/ Félix Pizcueta,10 (Central)***
Alicante	*C/ Ángel Lozano, 18*	*Aldaia*	*C/ Doctor Fleming, 7*		*El Corte Inglés Av. de Francia*
Benidorm	*Avda. Los Limones, 1*	*Alzira*	*C/ Méndez Núñez, 1*		*C/ Pintor Vilar, 1*
Denia	*Paseo del Saladar, 1C*	*Pto.Sagunto*	*Avda. Camp Morvedre, 153*		**www.ortoprono.es**
CASTELLÓN		*Requena*	*Avda. Arrabal, 58*		**902 30 50 70 - 96 353 03 09**
Castellón	*C/ San Luis, 19*	*Xàtiva*	*C/ Académico Maravall, 7*		

COMUNIDAD VALENCIANA - COMUNIDAD DE MADRID
CASTILLA LA MANCHA - ARAGÓN

CONOCIMOS EN PERSONA A LOS 25 ALUMNOS QUE HAN TRABAJADO Y HECHO POSIBLE ESTA GRAN INICIATIVA A FAVOR DE LA INCLUSIÓN Y LA DIVERSIDAD

'Qui canta son mal espanta'

Proyecto educativo solidario a beneficio de ASPAYM CV

GRACIAS A LOS ALUMNOS DE 5ºC DEL COLEGIO 'EL CRIST' DE MELIANA

Este año, a pesar de la pandemia, hemos podido vivir experiencias tan gratas como la que nos han brindado los alumnos de 5ºC del Colegio El Crist de Meliana. A través de la metodología Aps (aprendizaje/servicio), su objetivo ha sido aprender y, al mismo tiempo, ayudar a la sociedad. Algo que estos jóvenes de 11 años han conseguido con la grabación de un CD de música original escolar que vendieron a través de una plataforma de *crowdfunding* y que cumplió con los objetivos planteados.

600 € de recompensa

Gracias al trabajo y apoyo de su tutor, Vicent Ros, los alumnos grabaron (junto a un pianista profesional) las once canciones originales. Canciones inspiradoras y emotivas que hablan de ecologismo, inmigración, amistad, amor, literatura, contaminación, leyendas, diversidad, etc. (*Si no pudiste comprar el CD y quieres escuchar las canciones, haz click en la página 18 de esta REVISTA*). Una vez superados los 1.000 mínimos fijados para el proyecto, el centro educativo

VICENT ROS, TUTOR DE 5º C E IMPULSOR DE ESTA ILUSIONANTE INICIATIVA, JUNTO A LA DIRECTIVA DE ASPAYM CV

organizó la visita de la directiva de ASPAYM CV al colegio, para hacer entrega de los 600€ finales que han sido otorgados a nuestra asociación.

Pero, sobre todo y lo más importante, los alumnos han podido conocer de cerca la diversidad, aprender sobre inclusión y ser los grandes beneficiados de un proyecto que han creado y trabajado ellos mismos, comprobando que todo esfuerzo tiene su recompensa.

QUI CANTA SON MAL ESPANTA

A BENEFICIO DE ASPAYM CV

PINCHA AQUÍ PARA ESCUCHAR LAS CANCIONES

YouTube

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

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

Dónde estamos

Calle Callosa d'en Sarrià, 14
VALENCIA
Tel: 96 346 00 22
ortopedia@centroortopedicovalencia.com

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

ESPECIALISTAS EN HANDBIKES

BATEC

Servicio Técnico oficial y punto de venta autorizado

BATEC MOBILITY

SUNRISE MEDICAL

SUNRISE MEDICAL

EMPULSE F55

¡¡NOVEDAD EN EXCLUSIVA!!

OFFCARR RUOTINO

Distribuidor y Servicio Técnico Oficial

OFFCARR

El Hospital de Parapléjicos llama a la prudencia para evitar lesiones medulares por una mala zambullida en playas y piscinas

El lema de la campaña es **¡NO TE JUEGES EL CUELLO! #Zambullidas2021**

Con la apertura de las piscinas públicas y privadas, el Hospital Nacional de Parapléjicos y la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) se han unido este año para lanzar un mensaje de prudencia a la hora de zambullirse en un entorno acuático.

Con la campaña, cuyo eslogan es **'¡No te juegues el cuello!'**, y que tendrá protagonismo en redes sociales: **#Zambullidas2021 #Notejugueselcuello**, recuerdan a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para evitar una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.

Según datos aportados por el director médico del centro, Juan Carlos Adau, "*un total de siete personas, seis varones y una mujer, de entre 18 y de 51 años ingresaron en el Hospital Nacional de Parapléjicos el pasado 2020 como consecuencia de una lesión medular producida por una mala zambullida en el agua*".

Los heridos procedían de Alicante, Mallorca, Málaga, Almería, Badajoz, Vizcaya y Sevilla. "*Seis de ellos fueron víctimas de lesiones cervicales que provocaron una tetraplejia y que pudieron haberse evitado sencillamente con una actitud de prudencia y evitando ese salto*", afirma el director médico.

El jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Nacional de Parapléjicos y portavoz de la SERMEF, Dr. Ángel Gil Agudo insiste en que "*hay que tirarse al agua con cabeza. Las lesiones medulares por zambullidas imprudentes cambian la vida de las personas de forma repentina y dramática, y son muy evitables".*

El Dr. Gil explica que este tipo de lesiones "se producen en el contexto de un día agradable, divertido y lúdico y para prevenir estas lesiones hay que seguir dos sencillas pautas: conocer la profundidad de la superficie acuática y evitar tirarse de cabeza".

Por otro lado, ha afirmado que "*hay que evitar tirarse de cabeza al agua. Y si se hace, siempre hay que hacerlo con las manos por delante y la cabeza entre los brazos extendidos en prolongación del cuerpo, de manera que si se produce un impacto contra el suelo o una roca no sea contra la cabeza y/o el cuello. También es importante no lanzarse al agua de cabeza desde demasiada altura*".

**El tipo de lesión medular común como consecuencia de una mala zambullida se produce a nivel cervical, lo que genera una tetraplejia. "*Si la lesión es completa supone, desde el punto en que se produce la lesión, la interrupción de mensajes de ida y vuelta del cerebro al resto del cuerpo a través de la médula espinal, lo que se traduce en falta de movilidad y de sensibilidad, pérdida de funciones, como el control de los intestinos o de la vejiga, espasmos o cambios en la función sexual, entre otros*", explica el director médico del centro Juan Carlos Adau.

Según explica Ángel Gil "*lo primero que hay que hacer cuando ocurre un accidente es sacar a la persona a tierra y ponerle en una superficie rígida. Es importante mover el cuerpo en bloque para que no se produzcan lesiones a nivel del cuello y no mover la columna. Comprobar que puede respirar y si no puede liberar su vía aérea*". "*No hay que trasladarle a un centro sanitario en un vehículo particular. Es mejor llamar a los servicios de emergencia. A veces, si el traslado no se realiza en las condiciones adecuadas, las lesiones que son incompletas pueden acabar por hacerse completas*".

¡NO te JUEGUES el CUELLO!

#zambullidas2021
@HNParaplejicos

sé prudente

No te lances al agua en zonas desconocidas, con poca profundidad desde una altura elevada o donde pueda haber obstáculos como piedras, ramas o exceso de bañistas.

Comprueba cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirte y evita bucear o saltar en aguas turbias, donde pueden no ser visibles otros nadadores y objetos.

Introdúcete en el agua lentamente o tírate de pie antes de hacerlo de cabeza y, en ese caso, recuerda que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza.

Ten especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la profundidad sea pequeña.

Si se produce un accidente, y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello del herido, no mover la columna y avisar a un profesional para que acompañe al accidentado, evita en lo posible los vehículos utilitarios particulares.

CAMPAÑA DE **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES** TRAUMÁTICOS COMO CONSECUENCIA DE **ZAMBULLIDAS**

SERMEF
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA

HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS Toledo

Castilla-La Mancha

Nuevos Talleres CODA S.L.

Dedicados al servicio de las Personas con Movilidad Reducida, para promover y facilitarles el acceso a una mayor autonomía en el transporte y conducción ya sea en su propio vehículo o como pasajeros. Trabajamos con la mejor marca en dispositivos para conducción y transporte **GUIDOSIMPLEX**, siendo distribuidores oficiales y en exclusiva de ellos y contado con la certificación de la UCA (Unidad de Certificación del Automóvil). Contamos con un vehículo de demostración y una zona de exposición donde nuestros clientes podrán conocer cuáles son los dispositivos y ayudas que instalamos previamente a que se realicen las adaptaciones en sus propios vehículos.

MODIFICAMOS NUESTRA UBICACIÓN PARA DAR UN MEJOR SERVICIO Y AMPLIAR NUESTRAS INSTALACIONES

Nuevos TALLERES C.O.D.A

Camino de las eras 107

46470 Catarroja (Valencia)

Libertad de conducción y transporte

Nuevos talleres coda se pone a su disposición para adaptar su vehículo.

CONTACTANOS

TLF TALLER – 622632873

TLF COMERCIAL - 661369322

EMAIL – taller@nuevostallerescoda.com

INSTAGRAM - Nuevostallerescoda

Nuevos TALLERES C.O.D.A

Guidosimplex®

'VALENCIA CURIOSA', REENCUENTRO CON LA NORMALIDAD

Había muchas ganas de reencontrarse con la gente, juntarse y de seguir compartiendo momentos. Recientemente ha sido posible gracias a VOLEM VALENCIA, empresa de visitas guiadas por la Comunitat Valenciana, accesibles a todas las personas.

El pasado 18 y 25 de Junio realizaron la visita guiada 'València Curiosa'. Una manera de conocer la propia ciudad.

La mayoría de personas eran residentes en València, aunque se quedaron asombrados al descubrir muchas cosas nuevas.

Más de una vez durante la visita se escuchó un: "*había pasado muchas veces y nunca lo había visto*" o "*no sabía el porqué esto estaba aquí*".

Así fue el recorrido:

Salimos desde las Torres de Serrano y ya empezamos con la primera curiosidad. *¿Qué pensáis que fue lo primero que había alrededor?* Es una de las preguntas que lanzó la guía.

Al escuchar que había sido un puerto romano, se quedaron perplejos, pues no se lo esperaban.

De estas Torres también es originaria la expresión "e*star a la Luna de València*" y tras descubrir más detalles curiosos acerca de las Torres y los alrededores, nos adentramos a intramuros, yendo hacia la Plaza del Carmen. Este barrio es conocido por su gran oferta nocturna y también esconde verdaderas joyas como restos de la Muralla Musulmana.

De allí nos dirigimos a descubrir el origen del primer hospital psiquiátrico del mundo, que estuvo aquí. No es ninguna coincidencia que haya una calle que se llame Hospital.
A continuación, seguimos recorriendo el centro histórico de València. Posee muchas curiosidades y ha sido partícipe de variadas leyendas: desde la de un barbero diabólico hasta la del animal más importante de la ciudad, el murciélago, presente en muchos lugares (el escudo de la ciudad y otros como en los equipos de fútbol del Levante y Valencia).
La visita, de una duración aproximada de 2 horas, también es un recorrido por las diferentes culturas que han pasado por la ciudad desde su fundación de época romana hasta la actualidad, a través de restos que aún se conservan o edificios de gran valor patrimonial como el Mercado Central, máximo exponente del modernismo valenciano, y la Lonja del siglo XV, Patrimonio de la Humanidad.
La ruta acabó descubriendo algunas curiosidades de la Estación del Norte como, por ejemplo, de donde viene el nombre del edificio, ya que no es la más al norte y hay trenes que van al sur a ciudades como Alicante o Sevilla.
Si quieres conocer más curiosidades de la ciudad y redescubrirla, disfruta de esta visita guiada realizada con guía oficial. Fue una gran tarde donde nos lo pasamos muy bien y disfrutamos muchísimo. Ésta ha sido la primera de muchas más. Cada cierto tiempo en la REVISTA de ASPAYM CV iremos descubriendo más rutas y experiencias en compañía de VOLEM VALENCIA.

Jaime

"Súper recomendable, lo pasamos genial"

José Vicente

"Todo un lujo la experiencia de conocer un poco mejor nuestra ciudad. Hay veces que vamos a buscar fuera lo que ya tenemos más cerca y forma parte de nosotros mismos"

Teresa

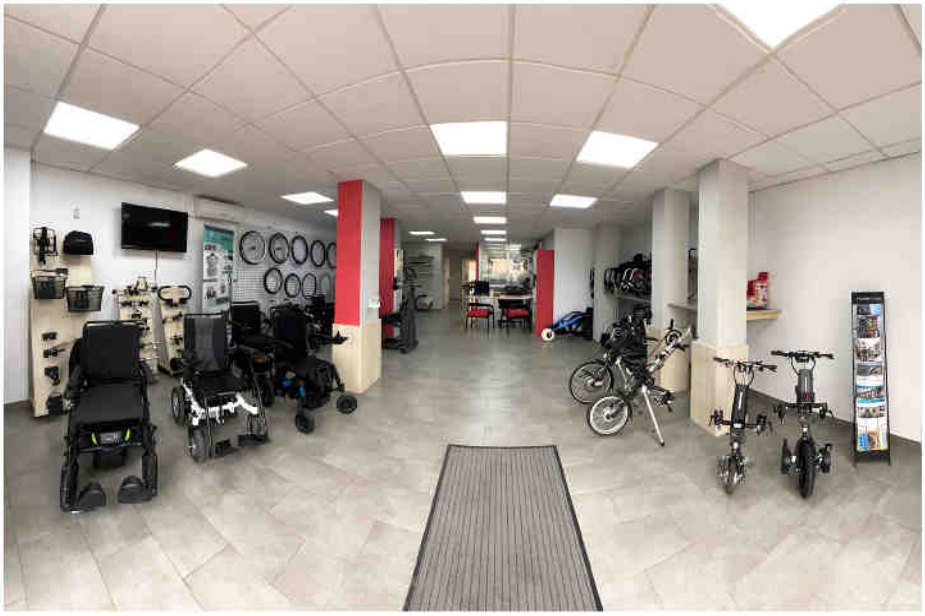
"Muy interesante, aprendiendo muchas curiosidades y en inmejorable compañía"

CANVA STORIES Z850
CNVFILLM
LA ESTRECHA

rodem

Ortopedia y Movilidad

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



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

Recuerda que:

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

Servicio Oficial:

STRICKER · INVACARE Yes, you can. · SUNRISE MEDICAL · VERMEIREN · REHAGIRONA

VIPAMAT · TumbaRoller · EasyStand · FreeWheel · tecnimoem

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

96 110 00 74
info@rodem.es

rodem
Ortopedia y Movilidad

Síguenos en:

Apúntate a nuestro boletín

Boletín de Rodem

Ver último boletín

La nueva Bambino 3 del fabricante sueco Panthera, una silla manual ligera para niños y niñas de 4 a 12 años.

.

La Bambino 3 está diseñada para ofrecer una alta autonomía y desarrollo de empuje, mejorando la sedestación y posición del niño o la niña. Una si... Ver más

Rodem Especialistas en movilidad

• Sillas de ruedas • Handbikes • Movilidad al aire libre • Bipedestadores • Scooters • Accesorios • Servicio técnico • Posicionamiento • Servicio a domicilio

Rodem Ortopedia y Movilidad ha publicado un vídeo en la lista de reproducción **Stricker Handbikes**.

15 de junio a las 14:35 ·

Prueba nuestra handbike eléctrica más demandada en tu propia silla.

.

Solicita una prueba, haz clic en este enlace :

h... Ver más

Entreno y terapia de movimiento en casa con los sistemas de entrenamiento de MOTOmed.

.

Este fabricante ofrece distintos sistemas para ejercitar las piernas y brazos, indicados para usuarixs con distintas patologías y de cualquier edad. En esta entrada os mo... Ver más

Rodem Ortopedia y Movilidad

27 de mayo a las 14:31 ·

La Kameleon es una silla eléctrica multifuncional para niños y niñas del fabricante Karma Mobility España. Diseñada para acompañar en el crecimiento, permite cubrir el periodo de crecimiento desde 4 a 12 años.

.

Ofrece funciones completas de potencia, inclu... Ver más

EN EL PARC NACIONAL DE PENYAGOLOSA

Por Maika Barceiro

- ¡Creía que no se podía ir a los Parques Naturales! ¡Tenga en cuenta que soy lesionada medular y voy en silla eléctrica!.

- Es un proyecto que estamos llevando a cabo para que lo puedan disfrutar las personas con movilidad reducida y con cualquier tipo de discapacidad.

Todo el camino pensaba que no podría hacerlo, y a la vez, ilusionada ante la posibilidad de conseguirlo.

Al llegar, me conformaba simplemente con estar en el Museo de Penyagolosa y ver paisajes; percibir esos olores, aromas; oír el silencio y los pájaros.

Me llevé un sudoku y el móvil, pensando: "*hasta dónde llegue, he llegado*".

Recordé lo que me dijo Juanjo: "*Te gustará. Y disfrutarás la mañana. No tienes que preocuparte de nada*". Creí que no era posible, pero acertó.

¡Qué gente más encantadora!

Aprendimos a montar y desmontar sillas; la importancia de la suspensión; cómo cada uno de nosotros nos situábamos y cómo cada uno de nosotros debíamos actuar durante la caminata: subir, bajar, lechos rocosos de torrentes, etc.

Verde, lleno de flores, árboles, y un día espléndido. ¡Qué maravilla descubrir rincones del bosque!. Casita para los pájaros y para los murciélagos. "*Fíjate en la despensa de los pájaros carpinteros. Ese árbol que está muerto, dentro está lleno de alimento*". Pinos negros, antiguos mástiles de navío.

Veremos la granja de Papallones Apol.lo, mariposas de frío en peligro de extinción.

Podemos desconectar de todo, no hay cobertura.

Esto no es inclusión. Esto es posibilitar que todas las personas podamos disfrutar de esta tierra.

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

PM

Patricia March

ABOGADOS

ESPECIALIDADES

Accidentes de tráfico
Derecho Sanitario
Derecho laboral y de la Seguridad Social
Accidentes de trabajo
Responsabilidad civil en general

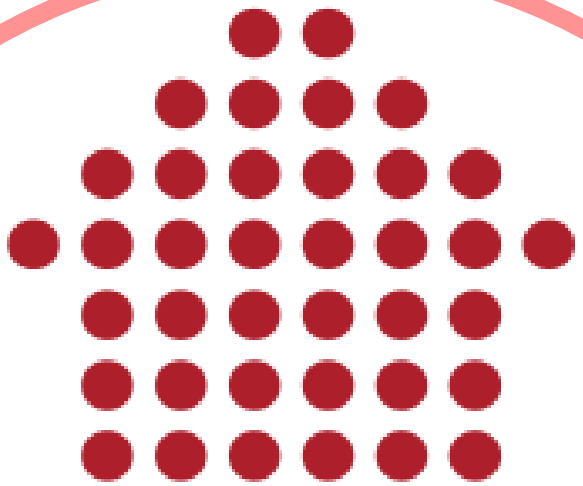
- Visita gratuita y asesoramiento gratuito continuado a los socios/as de ASPAYM CV.
- Defensa integral de los grandes lesionados.
- Especialista en tramitar y revisar prestaciones de invalidez y discapacidad.
- Abogados especialistas en conseguir la máxima indemnización.

La misión de **PATRICIA MARCH ABOGADOS** es ayudar a los lesionados a obtener la mejor indemnización y pensión posible por las lesiones, secuelas, invalidez derivado por el accidente ya sea de tráfico, laboral o de cualquier índole.
El despacho profesional que represento, se compromete a ofrecer sus servicios con gran sensibilidad ante las consecuencias derivadas de un accidente o enfermedad, con la calidad, comunicación personal directa y continua desde la experiencia de mas de 18 años en la atención integral del lesionado medular y grandes discapacitados tanto desde el punto de vista profesional como personal.

pmarch@aaat.es / 663 83 55 27

Publicidad

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

MANOLO CELMA CAMPANALS,
SOCIO DE ASPAYM CV

INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LA MÚSICA

"LA INCLUSIÓN SOCIAL SIGNIFICA GARANTIZAR LOS DERECHOS A TODOS LOS CIUDADANOS Y QUE SE FUNDAMENTEN VALORES UNIVERSALES COMO IGUALDAD Y RESPETO"

La inclusión social es un tema muy de actualidad y que conviene explicar. Este concepto encierra un proceso que implica, como afirma la R.A.E. "acción o efecto de incluir", lo cual significa, en términos de sociedad, la inclusión de aquellos individuos o grupos sociales que están en riesgo de exclusión social.

La exclusión social o el denominado como riesgo de exclusión social es el alejamiento de un individuo o grupo de individuos, del grupo considerado como mayoritario en una sociedad, lugar y momento concreto. Es decir, que un individuo o una serie de individuos se aleja de la mayoría, debido a múltiples factores. Este alejamiento desencadena que el individuo o grupo social quede aislado y no pueda participar de los derechos que dicha sociedad debe ofrecerle.

"La inclusión social significa garantizar los derechos a todos los ciudadanos y que se fundamenten valores universales como igualdad y respeto".

En Vinaròs desde siempre hay una gran diversidad cultural y hace que me plantee participar activamente en esta inclusión que siempre buscamos todos.

El recurso que yo elegí para la inclusión, entre otros que suelo hacer, ha sido la música ya que es un recurso muy apropiado y para mí necesario, en esta etapa de mi vida después de treinta y dos años de parapléjico.

Es algo que me llena mucho y formo parte de tres agrupaciones musicales de Vinaròs que son: El Grupo Folclórico Les Camaraes, La Rondalla Vinarosenca Mar i Terra y Los Tigres del Servol. Además, también voy a clases de canto en la Escuela de Canto y Artes Musicales, CANTEM, dirigida por Olga Colicova. Y, los viernes por la tarde, acudo a la Escuela de Música Vinaròs, ESMUVI, donde voy a clases todavía ya que tocar la guitarra nunca se acaba de aprender.

Por ello, el pasado mes de junio he tenido muchas actuaciones dentro de las Fiestas Patronales de Vinaròs que se celebran en honor a los santos San Juan Bautista y San Pedro.

Y haciendo un poco de historia cuando tuve el accidente de tráfico y después de superar el trauma que todos solemos pasar de asumir la

"Con la música establecí un clima inclusivo en mi nueva vida y que ha dado respuesta a la problemática actual de inclusión que tenemos las personas con discapacidad"

"Tras el accidente decidí aprender a tocar la guitarra y mi vida cambió. Estoy con gente que me valora y me acepta con sentimientos, emociones y diferencias"

nueva vida que tenemos después del accidente, decidí aprender a tocar la guitarra y me enteré que en el Centro Aragonés de Vinaròs daban clases de guitarra y me apunte. Mi vida cambió ya que al tiempo de estar dando clases se me propuso entrar a formar parte de la Rondalla del Centro Aragonés de Vinaròs y acepte, en la cual estuve quince años tocando, hasta que decidí cambiar de estilos musicales.

Así establecí un clima inclusivo en mi nueva vida hasta ahora, donde se me valora, y me aceptan con sentimientos, emociones y diferencias con los demás consiguiendo que sea coherente, viable, y con actividades originales (flexibles, abiertas y adaptadas), en un intento por dar respuesta a la problemática actual de inclusión que tenemos las personas con discapacidad.

Así mismo, creo y pienso que la música como vehículo para la inclusión social permite abordar la relación humana desde la emoción, es decir, desde el elemento más importante y de mayor calado en las relaciones sociales.

La música es, además, un lenguaje universal que existe en todas las sociedades y que ha sido empleado a lo largo de la evolución humana por todas las sociedades.

Making life easier_

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

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

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

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

Coloplast

Making life easier

Peristeen®

El estreñimiento y la incontinencia fecal pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida impidiendo realizar actividades diarias. Peristeen le puede ayudar a superar estas circunstancias. Peristeen es una alternativa muy eficaz avalada científicamente.[1]

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

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

1. Christensen P, et al. Gastroenterology 2006; 13 1:738-747

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

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

Coloplast

CLUB DE LECTURA ASPAYM CV

JULIO 2021
LIBROS RECOMENDADOS

TERESA SARTI RECOMIENDA...

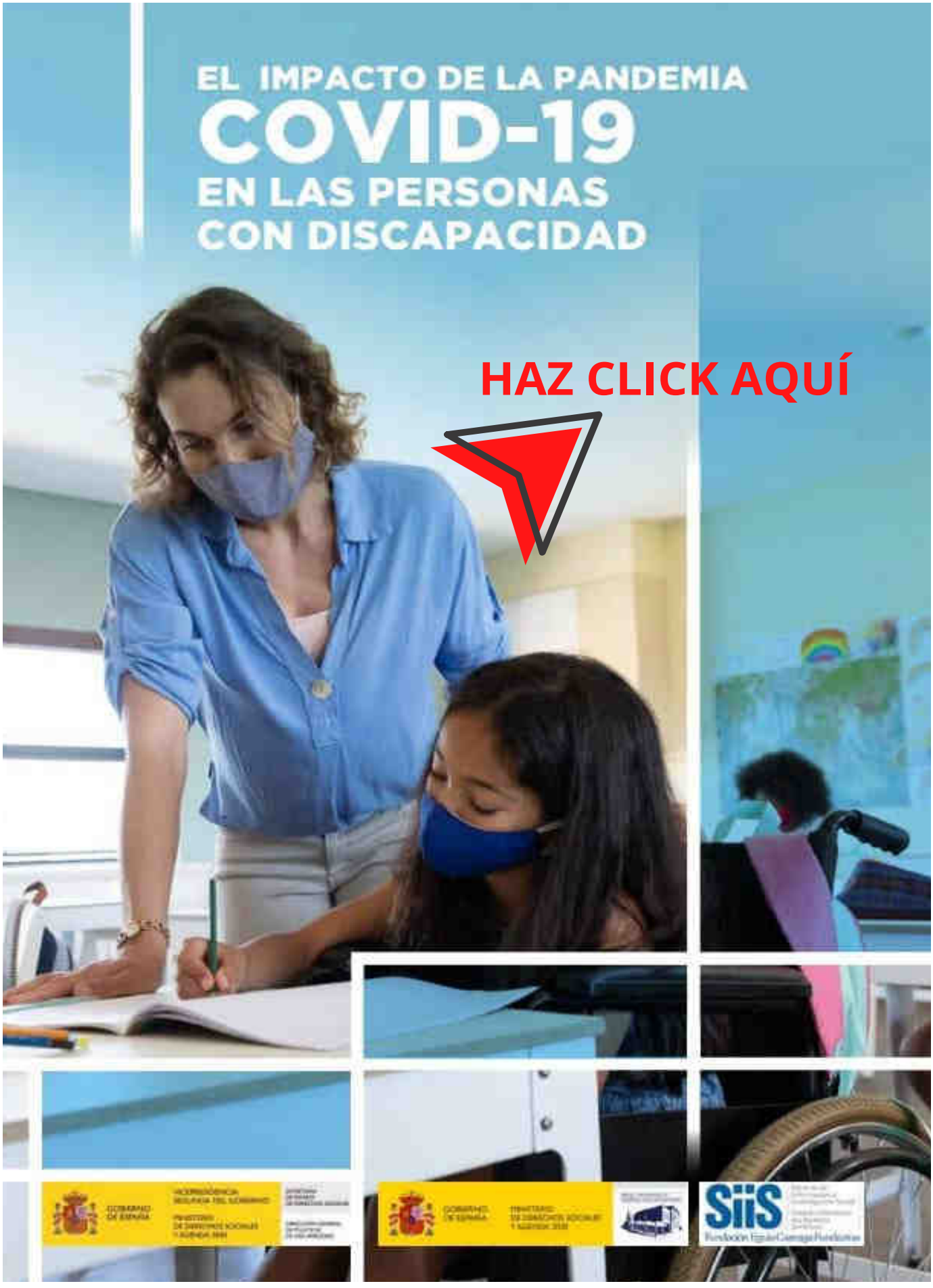
TERRA ALTA
INDEPENDENCIA

Para los amantes de las novelas policíacas y de intriga hasta el final, os recomiendo estos dos títulos de Javier Cercas. Aunque son independientes uno del otro, el personaje central es el mismo y muchos de los detalles y de la trama de ***Independencia*** *tienen que ver con* ***Terra Alta****. Así que lo mejor para este verano es leer los dos. Crímenes, reinserción, leyes, amor, lealtad y amistad a partes iguales.*

En **TERRA ALTA**, un crimen terrible sacude la apacible comarca de la Terra Alta: los propietarios de su mayor empresa, Gráficas Adell, aparecen asesinados tras haber sido sometidos a atroces torturas. Se encarga del caso Melchor Marín, un joven policía y lector voraz llegado desde Barcelona cuatro años atrás, con un oscuro pasado a cuestas que le ha convertido en una leyenda del cuerpo.

Por su parte, en **INDEPENDENCIA** Melchor Marín vuelve a Barcelona para investigar un caso en el que están chantajeando con un vídeo sexual a la alcaldesa de la ciudad. Cargado con su pesar por no haber encontrado a los asesinos de su madre, pero también con su inflexible sentido de la justicia y su rocosa integridad moral, Melchor debe desmontar una extorsión que no se sabe si persigue el simple beneficio económico o la desestabilización política. Novela absorbente y salvaje, retrato demoledor de la élite político-económica barcelonesa.

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***


EL IMPACTO DE LA PANDEMIA
COVID-19
EN LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD
HAZ CLICK AQUÍ
SIIS

Humanización de la asistencia sanitaria

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

Hollister

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo también en verano

AGOSTO:
Nuestros técnicos estarán a tu disposición de 09:30 a 14:00, de lunes a viernes.
(Tardes cerrado).
Excepto la semana del 09 al 15 de agosto, que estaremos de vacaciones.

Puedes contactar con nuestro servicio de atención al cliente en el 961210126 o en el mail:
consultas@ortopediasdelmediterraneo.com

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo

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

síguenos: **www.ortopediasdelmediterraneo.com**