ASÍ FUE LA 41ª JORNADA ASPAYM CV - VÍA VERDE DE ALCOY - #ASPAYMCVVACACIONES
GUÍA INFORMATIVA LESIÓN MEDULAR - CARRERAS POPULARES - NUTRICIÓN

LA SEDE DE ASPAYM ESTARÁ CERRADA DEL 31 DE JULIO AL 1 DE SEPTIEMBRE (AMBOS INCLUIDOS). VOLVEREMOS EL 4 DE SEPTIEMBRE

ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA
JULIO / AGOSTO 2023

ASPAYM Comunidad Valenciana

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

- ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

REVISTA JULIO / AGOSTO 2023

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

JUNTA DIRECTIVA ASPAYM CV

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

REVISTA INFORMATIVA

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra entidad y pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.
Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes y de los publicistas.
Damos las gracias a todas las personas y entidades públicas y privadas que han hecho posible la edición y difusión de esta Revista.

COLABORADORES

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

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

REVISTA MENSUAL INFORMATIVA ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

aspaym
comunidad valenciana

ÍNDICE

JULIO / AGOSTO 2023

14 #ASPAYMCVVACACIONES

34-37

ESTE VERANO TÍRATE CON CABEZA

Arranca un año más la campaña de prevención de lesiones medulares por zambullidas en piscinas, mar y ríos. Te detallamos las recomendaciones, las últimas cifras registradas desde el Hospital Nacional de Parapléjicos y el cartel oficial de este 2023.

18

CARRERA SOLIDARIA A BENEFICIO DE ASPAYM CV

El próximo 1 de octubre se celebra la quinta edición de la Carrera Solidaria organizada por la Falla Doctor Vicent Navarro i Soler de Benetússer. Y la entidad solidaria beneficiaria este año será ASPAYM CV. ¡¡No podéis faltar!!

LAS NOTICIAS Y REPORTAJES MÁS DESTACADOS

13 **RUTA POR LA VÍA VERDE DE ALCOY CON EL CLUB 3 RODES**
Será el próximo 16 de septiembre y puedes inscribirte llamando a ASPAYM CV 963664902.

15 **NUEVA GUÍA SOBRE LA LESIÓN MEDULAR**
Elaborada por la Federación Nacional ASPAYM y en la que ha colaborado la enfermera de ASPAYM CV, Eva García.

19 **CARRERAS POPULARES**
La próxima será después del verano, el 24 de septiembre.

4-8 **41ª JORNADA ASPAYM CV 'NUEVOS AVANCES E INVESTIGACIÓN EN LESIÓN MEDULAR'**

22 **CHARLA DE CONCIENCIACIÓN**
Sobre seguridad vial a la empresa Eiffage.

24-25 **CONSULTA DE NUTRICIÓN**
Consejos para el verano y cómo cuidar nuestro estómago.

26-27 **TERAPIA EN LA PLAYA**

29-31 **DE VIAJE POR BERLÍN EN SCOOTER**

41 **CLUB DE LECTURA**

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

WWW.ASPAYMCV.COM

41ª JORNADA ASPAYM CV

NUEVOS AVANCES E INVESTIGACIÓN EN LESIÓN MEDULAR

Empresas y entidades colaboradoras

Un año más, agradecemos a la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Valencia su colaboración en este evento, así como a la Conselleria de Sanitat. Y, por supuesto, a las empresas colaboradoras: los laboratorios Coloplast, Hollister y Wellspect. Y las ortopedias Kaldevi, Centro Ortopédico Valencia, Ortoprono, Rodem y OffCarr. Además, también nos apoyaron Caixa Popular, Fundación Quaes, la OMAD, Cermi CV y Federación Nacional ASPAYM.

Inauguración a cargo de la Conselleria de Sanitat

Ofelia Gimeno, Secretaria autonómica de Salud Pública y del Sistema Sanitario Público, acudió en representación de la Conselleria de Sanitat y apostó por "*la equidad y políticas y programas de salud que no dejen a nadie atrás*". "*Seguid trabajando para mejorar la calidad de vida de vuestro colectivo*".

El Ayuntamiento de Valencia clausuró esta 41ª Jornada

"*Ánimo con todos vuestros retos y actividades, tenéis al Ayuntamiento a vuestra disposición para lograrlo*". Con estas palabras concluyó Marta Torrado, Concejala Coordinadora de Bienestar Social de la corporación municipal, su discurso de clausura en la 41ª Jornada. "*Estar aquí me produce un 'deja vu', ya conocí ASPAYM CV hace años cuando también era*

Concejala de Bienestar Social y pusimos en marcha la OMAD".

"*Desde el Ayuntamiento conocemos todas vuestras inquietudes y necesidades y somos conocedores de la discapacidad*", concluyó.

Más autoridades

Tampoco quiso faltar al evento el Concejal socialista Javier Mateo. Con él hemos colaborado los últimos meses en el Circuito de Carreras Populares de Valencia, del que ASPAYM CV es entidad beneficiaria.

'LÍNEAS DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE DISPOSITIVOS APLICADOS A LOS LESIONADOS MEDULARES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA'

IBV - Instituto de Biomecánica de Valencia

Carlos Atienza (Director del Área Mercado de Salud del IBV)

INNOVACIÓN

RETOS DE FUTURO

La ponencia del IBV puso de manifiesto que su estrategia y finalidad es "*comprender a las personas para desarrollar productos y servicios innovadores*". "*Aplicamos el conocimiento científico a través de 5 áreas: antropometría 3D, salud digital, factores humanos, ingeniería biomecánica y user experience. En ámbitos tan diferentes como el turismo y el ocio, la tecnología sanitaria, deporte, automoción, movilidad, hábitat, indumentaria, etc*".

Próximas tendencias

Atienza indicó que el mercado tiende a la medicina de vanguardia, personalizada y de precisión. "*El futuro serán sistemas de fijación de columna, impresión 3D de implantes a medida, corsés sensorizados y exoesqueletos aplicados a lesionados medulares*".

¿CÓMO REVERTIR UNA LESIÓN MEDULAR?

Desde el IBV apuestan por una medicina personalizada de innovación, por un modelo digital humano y por la bioimpresión y realiza una valoración biomecánica de la persona. Según Carlos Atienza, "*lo que más impacto va a tener los cinco próximos años es la línea de los exoesqueletos. Y ojalá alguna empresa valenciana saque alguno al mercado*". "*¿Podremos revertir una lesión medular? Eso implicará técnicas complejas y caras que estoy seguro llegarán en la próxima década. Los avances en la médula llegarán*". "*Desde el IBV desarrollaremos y transferiremos conocimientos científicos y tecnologías para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas*".

NUEVAS PROPUESTAS

Una de las propuestas que le lanzamos al IBV durante la 41ª Jornada de ASPAYM CV fue la posibilidad de diseñar un **cojín antiescaras que incluya sensores para la presión**. Y así que cada persona pueda saber qué clase de cojín elegir.

'DE LA INVESTIGACIÓN A LA CLÍNICA: PROGRAMA NC1, DESDE LA INVESTIGACIÓN HASTA LLEGAR A LA AUTORIZACIÓN DE USO DEL MEDICAMENTO NC1'.

Unidad de Terapia Celular del HUPHM

Celia Bonilla - Unidad de terapia celular del HUPHM (Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda)

INNOVACIÓN

TERAPIA AVANZADA

La doctora Bonilla resaltó que el NC1 ha sido el "*primer medicamento de terapia avanzada de nuestro país. Y no es sólo un medicamento, es un procedimiento basado en las células, que son la clave de todo*".
Los estudios comenzaron con el fallecido Dr. Vaquero, primero en roedores, luego en minipigs y finalmente en humanos.
El medicamento NC1 se administra mediante inyección con cirugía intralesional/punción lumbar.
A día de hoy, los pacientes han obtenido resultados como:

- Mejora en la sensibilidad y control de esfínteres.

- Disminución de espasmos y espasticidad.
- Mejora de la función sexual.
- Mejora de la actividad motora intralesional.

CONDICIONES A CUMPLIR:

Pasar una valoración en el hospital de origen con el médico especialista.

- Pacientes adultos entre ⩾ 18 y ⩽ 65 años de edad.
- Lesión medular traumática crónica, sin signos de recuperación funcional tras un periodo mínimo de 6 meses previos a su valoración.
- Lesiones clínicamente incompletas secundarias a daño vertebral dorsal o lumbar.
- Excluidas las lesiones medulares clínicamente completas, con excepción de lesiones dorsales o lumbares completas quísticas localizadas, con una cavidad centro-medular que no se extienda más de 3 segmentos medulares.

CONTACTO:

Los pacientes han de estar adscritos al servicio madrileño de salud y, en caso contrario, ser derivados.

Unidad de Terapia Celular (911916600) de L-V en horario de 9:00 a 14:00

nc.terapiacelular@salud.madrid.org

41ª JORNADA ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

Búscate en el photocall

aspaym
comunidad valenciana

41ª JORNADA ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

Búscate en el photocall

aspaym
comunidad valenciana

VIVE TU VIDA
SIN QUE
NADA
TE PARE
Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

Aparca tus preocupaciones y aprende a viajar donde quieras con tus sondas

¿Se acercan las vacaciones? ¿Quieres irte de viaje? ¿Usas sonda y viajar te resulta incómodo y algo angustiante? Sin duda, viajar con estos complementos tiene algunos inconvenientes, pero no es inviable. Si estás planeando tus vacaciones y utilizas sonda, debes tener en cuenta algunos aspectos sobre su transporte y el del material necesario para su mantenimiento y limpieza, así como sobre tu comodidad en el viaje para evitar situaciones desagradables o infecciones.

Consejos para el transporte de sondas

Cuando prepares tu equipaje, debes incluir tantas sondas y bolsas colectoras como calcules que vas a necesitar, según los vaciados diarios que requieras habitualmente, más algunas provisiones extras por si acaso. Ten en cuenta que los cambios de rutina pueden incrementar la cantidad de orina y aumentar las necesidades de vaciado de la vejiga. Si vas a viajar en avión, introduce en la maleta de cabina varias unidades y productos desinfectantes para limpiar las manos y la zona genital, con el fin de evitar problemas ante una eventual pérdida del equipaje facturado.

Llevar contigo todo el material necesario puede suponer un exceso de peso en el equipaje que, de forma general, implicaría un pago adicional a la compañía aérea. Sin embargo, la mayoría de las aerolíneas contemplan que, si vas a viajar con medicación y/o equipo médico imprescindible, puedas llevarlos de forma gratuita, además de la franquicia de equipaje permitida en tu tarifa. Puesto que cada compañía tiene sus propias condiciones, es importante que antes de viajar te comuniques con el equipo de atención al cliente con antelación para explicarles tu situación y que te indiquen sus normas particulares.

Independientemente de la respuesta de cada compañía, todas te van a pedir un certificado médico que acredite tu situación y demuestre que la medicación o el equipo médico son imprescindibles. Ten en cuenta que el certificado que te dará tu profesional sanitario será en castellano, así que si vas a viajar a países donde no se hable castellano, deberás disponer de un certificado en inglés. También puedes llevar contigo el certificado de viaje de Wellspect, que no sustituye el certificado de tu profesional sanitario, pero explica en varios idiomas que el titular debe usar sondas para vaciar la vejiga, cómo se empaquetan y solicita discreción si es necesario un control de las sondas en la aduana. No olvides que la medicación o el equipo médico deberán transportarse por separado del resto del equipaje, con el fin de facilitar su reconocimiento en el momento de la facturación.

Recomendaciones para el vaciado de la vejiga

Vaciar la vejiga cuando estás fuera de casa puede resultar incómodo, ya que con frecuencia debe hacerse en servicios poco limpios y con poco espacio, especialmente si viajas en avión.

Por ello, es aconsejable utilizar ropa y calzado fáciles de sacar (los vestidos y faldas son la mejor opción para las mujeres). De este modo, la manipulación de la zona será más sencilla y evitarás que tus prendas de vestir se ensucien al tocar el suelo.

Lávate las manos con agua y jabón antes y después de manipular la sonda. Es aconsejable llevar en el bolso toallitas higiénicas por si en el servicio que uses no hay material de limpieza disponible. Recuerda que la experiencia es un grado, así que, si lo has hecho antes y utilizas las sondas habituales, tendrás más referencias sobre tu cuerpo y lo que te funciona mejor para el proceso de vaciado de la vejiga.

En caso de que necesites recomendaciones específicas para alguna situación en concreto, no dudes en consultar con tu profesional sanitario, que podrá ofrecerte las mejores soluciones para tu caso. A nivel general, si tienes en cuenta estos consejos a la hora de hacer los preparativos para tu viaje, dispondrás de todo lo necesario para sentirte confortable y con confianza y podrás dedicarte a disfrutar de tus vacaciones en el destino elegido.

VALENCIA ROMANA

Valentia, ciudad de los valientes. Así se le llamó a la ciudad fundada por los romanos en el año 138 a.C.
Era una pequeña isla en medio del río Turia, con 2.000 habitantes aproximadamente.
Situada estratégicamente entre importantes ciudades como *Saguntum*, *Saetabis* y *Edeta*, actuales Sagunto, Llíria y Játiva.
En aquella época la isla estaba conectada con el continente probablemente por un puente de madera, y presentaba la típica estructura urbanística romana con el cardo y *decomanus* y rodeada de murallas. El acceso a la antigua *Valentia* se permitía a través de 4 puertas: Puerta Celtibera, Puerta Sucronesis, Puerta Mar y Puerta Saguntina.
El pueblo fue destruido durante una guerra civil entre los romanos y reconstruido durante la época imperial con todas las arquitecturas civiles típicas de las ciudades del Imperio Romano.
En esta visita turística y cultural pudimos imaginar cómo fue esta ciudad y hacer el trayecto de la antigua Muralla Romana.

Por ser socio/a de ASPAYM CV tienen un descuento en todas nuestras visitas guiadas

Uno de los principales lugares de Valencia para ver ruinas del pasado antiguo es la Almoina, donde aún se pueden ver algunas huellas de la historia desde el siglo II aC hasta el siglo XIV. El ninfeo, las termas (las mejor conservadas de toda España de aquella época), el *macellum* (almacén de cereales), el templo, el foro y muchas otras edificaciones importantes de la época siguen existiendo en el subsuelo de la plaza. Aunque no pudimos entrar porque se encontraba cerrada en ese momento pudimos divisarlo desde arriba.
Algunas murallas del poblado conservan piedras milenarias llenas de secretos y misterios que cuentan la historia de amistades, costumbres y tradiciones del pasado, así como mosaicos escondidos en esta ciudad nos dan pistas de como debían vivir en aquella época. Uno de estos mosaicos es el de la Diosa Medusa que actualmente está en el museo de Historia.
Durante el recorrido descubrimos algunos restos escondidos como lápidas que tienen una historia detrás.
Esta no fue una visita meramente cultural, sino que también fue una manera de reflexionar sobre la importancia de conservar el el Patrimonio Histórico ya que Valencia tiene mucha historia de la época romana pero se ha conservado poco de ella comparado con otras ciudades.
Es por ello que desde esta visita queremos reivindicar la importancia de la conservación del patrimonio y dar a conocer nuestro origen e historia.

¡Desde Volem Valencia les deseamos un buen verano!

Al volver del verano continuaremos con más visitas guiadas organizadas con ASPAYM CV, pero si hay algún socio/a que quiera realizar algún tour este verano, nos puede contactar. www.volemvalencia.es / 658881325 o enviando un correo a info@volemvalencia.es

VOLEM VALENCIA

16 SEPTIEMBRE

RUTA EN BUS HASTA ALCOY

PASEO EN HANDBIKE POR LA VÍA VERDE

COMIDA FINAL PARA LOS PARTICIPANTES

PRECIO: GRATUITO PARA SOCIOS Y SOCIAS DE ASPAYM CV

PRECIO: ACOMPAÑANTES Y NO SOCIOS/AS 30€

INSCRIPCIONES LLAMANDO A ASPAYM CV 963664902 / 663907431

Ven a la vía verde de Alcoy

aspaym comunidad valenciana

3 rodes
CLUB DE CICLOTURISMO
ASPAYM C.V.

PUNTO DE ENCUENTRO: informaremos próximamente de la hora y lugar de salida.

La foto ganadora será la portada de la Revista de septiembre
VI Concurso
#ASPAYMCVVacaciones
HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE
SUBE TU FOTO A LAS REDES CON EL HASHTAG #ASPAYMCVVACACIONES O ENVÍALA AL CORREO COMUNICACION@ASPAYMCV.COM

NUEVA Guía para la atención al lesionado medular

ESTE DOCUMENTO HA SIDO POSIBLE GRACIAS AL MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

Descarga la guía en la web de ASPAYM CV pinchando aquí

Nuestra Federación Nacional ASPAYM ha publicado una guía para la atención de la lesión medular, en el que **ha colaborado la enfermera de ASPAYM CV Eva Garcia Peña**. En ella compartimos el tratamiento de la discapacidad desde la perspectiva de nuestras profesionales enfermeras, psicólogas, fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales, entre otros.

25 AÑOS ANYS KALDEVI

HANDBIKE ELÉCTRICA PARA SILLAS DE RUEDAS

Se adapta a la mayoría de las sillas de ruedas del mercado: básicas y activas

UNAwheel Maxi

UNAwheel Mini

KALDEVI ATB BURJASSOT
Plaza de la Concordia, 11
46100 Burjassot
Lunes a viernes: 9-14h y 16-19h

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

www.kaldevi.com
960 88 94 88
contacto@kaldevi.com

UNA
Wheel

1 OCTUBRE ¡ VOLVEREMOS A SER LA MAREA AMARILLA!

ORGANIZADA POR LA FALLA DOCTOR VICENT NAVARRO I SOLER

PUEDES PARTICIPAR ANDANDO, CORRIENDO, CON TU SILLA DE RUEDAS, CON HANDBIKE...

CARRERA (A LAS 9:30H.) Y DESPUÉS UNA CAMINATA (10:30H.).

LOS PRIMEROS 800 INSCRITOS RECIBIRÁN UNA CAMISETA CONMEMORATIVA

EL CLUB, ASOCIACIÓN O FALLA CON MÁS INSCRITOS, ¡GANA UN JAMÓN!

INSCRIPCIONES PINCHANDO AQUÍ

V Carrera Solidaria

A BENEFICIO DE aspaym comunidad valenciana

'18º Circuit de Carreres Caixa Popular Ciutat de València'

En 2023, tod@s somos **runners**

CORRE Y SÉ SOLIDARIO

ASPAYM CV es la **entidad solidaria** a la que irán destinados los beneficios recaudados en estas ocho carreras populares, incluidas dentro del '**18º Circuit de Carreres Caixa Popular Ciutat de València**'.

PRÓXIMA CARRERA

Te esperamos el domingo 24 de septiembre, ¡¡no puedes faltar en la penúltima carrera del año!!

- El domingo 24 de septiembre tenemos otra cita, en la 'XLV Volta a Peu als Barris de Sant Marcel.lí i Sant Isidre (6,3 km)., cuyos beneficios irán destinados a ASPAYM CV.
- Algo más de 6 km. de recorrido, en modalidad competitiva y A tu ritmo.

Puedes inscribirte a cualquier carrera:

Accederás al listado de todas las carreras de 2023. Están ordenadas cronológicamente. Busca la que te interese, haz click en ella y, si está abierto el plazo para inscribirse (puedes inscribirte en modalidad competitiva o en modalidad 'A tu ritmo'), sólo tienes que apuntarte. ¡¡¡¡GRACIAS!!!!

CALENDARIO DE CARRERAS PARA 2023

De enero hasta octubre

29 ENERO

'34 Carrera Popular Galápagos 3F' (5,5 km).

12 FEBRERO

'8º Carrera Never Stop Running Nunca te rindas' (5 km).

26 FEBRERO

'IV Volta a Peu Runners Ciutat de València' (5 km).

29 ABRIL

'IV Carrera per la Discapacitat' (5,3 km).

14 MAYO

'VIII Carrera José Antonio Redolat' (5 km).

11 JUNIO

'V Carrera Marta Fernández de Castro' (5 km).

24 SEPTIEMBRE

'XLV Volta a Peu als Barris de Sant Marcel.lí i Sant Isidre (6,3 km).

15 OCTUBRE

'13º Volta a Peu de Les Falles' (4,5 km).

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

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

Concienciación y prevención

CHARLA SOBRE SEGURIDAD VIAL A LA EMPRESA **EIFFAGE**, DEL SECTOR DE LA ENERGÍA, INFRAESTRUCTURAS Y EL METAL

Desde Eiffage se pusieron en contacto con nuestra entidad para que diéramos una charla sobre **prevención y concienciación en seguridad vial**. En ASPAYM Comunidad Valenciana sabemos, mejor que nadie, que un accidente de tráfico puede tener consecuencias gravísimas como una lesión medular.

El testimonio de Paco Florentino (Presidente de ASPAYM CV) y de Javier Guardiola (Tesorero ASPAYM CV) ha emocionado, ha removido conciencias y ha sido el mejor ejemplo de lo que significa vivir con una lesión medular: aprender a reaprender en todos los aspectos de tu vida (laboral, social, familiar, sexual, higiene, conducción, etc.).

Nos ha encantado compartir esta experiencia con Eiffage Energía Sistemas y hacerles partícipes no sólo de nuestra labor de concienciación vial, sino de todo el trabajo que realizamos en ASPAYM CV para mejorar la calidad de vida de nuestro colectivo.

SCOOTERS Y SILLAS
ELÉCTRICAS PLEGABLES
HASTA
30%
DESCUENTO
Promoción válida hasta 31/08/2023
ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA
Financiación hasta 12 meses sin intereses

ARTÍCULO DE LA NUTRICIONISTA DE ASPAYM CV, LAURA MONTERO

Problemas digestivos en la época estival

En este artículo te contamos lo que debes hacer para disfrutar plenamente del verano y evitar tener que pasar por la consulta de tu médico o farmacéutico

Los problemas digestivos son una problemática constante de la sociedad de nuestros días, gases, acidez, diarrea o estreñimiento representan un elevado porcentaje en la consulta de nutrición.

El descontrol en las horas de las comidas, el estrés, comer rápido o el exceso de consumo de productos precocinados y la falta de consumo de fibra y frutas y verduras en la dieta son algunas de las causas del aumento de la frecuencia de estos problemas.

Durante la época estival hay que tener en cuenta que diversos factores como el aumento de la temperatura corporal, el mayor riesgo de contaminación de alimentos, el aumento del consumo de refrescos y helados, acudir más frecuentemente a bares y restaurantes, comer a horas irregulares o aguantar el reflejo defecatorio si nos encontramos fuera de casa, son circunstancias que predisponen al aumento de la aparición de estos problemas digestivos.

Uno de los consejos más importantes es la prevención de intoxicaciones alimentarias y gastroenteritis , que son la causa más frecuente de aparición de vómitos y diarreas en verano, para evitarlas **debes extremar la higiene en la manipulación de los alimentos** y estar muy atento a la adecuada conservación de los mismos, ya que el calor aumenta el riesgo de la proliferación de virus, bacterias y parásitos en los alimentos. Así mismo debes tener **cuidado con el consumo de agua en zonas de riesgo (manantiales o fuentes naturales** por posible contaminación fecal por animales) **o en países con riesgo de contaminación de las aguas** (se recomienda consumir siempre agua embotellada y evitar el consumo de bebidas con hielo).

Para olvidarnos del estreñimiento nos resultará muy útil intentar mantener horarios regulares, tanto en las horas de las comidas como a la hora de acudir al aseo a defecar, beber suficiente agua, tanto en durante las comidas como fuera de ellas,

ARTÍCULO DE LA NUTRICIONISTA DE ASPAYM CV, LAURA MONTERO

consumir suficientes frutas y verduras y cereales ricos en fibra y evitar el sedentarismo.

Si tu problema es la aparición frecuente de gases, ante todo, evita el consumo de bebidas carbonatadas y limita el consumo de alimentos flatulentos como las legumbres, la lechuga y la familia de las coles. También van a ser un factor desencadenante las largas sobremesas sentado a la mesa, ya que se dificulta el proceso de digestión, opta por un buen paseo y recuerda masticar bien los alimentos y evitar hablar en exceso mientras comes.

Las digestiones pesadas se suelen producir por una comida abundante en exceso o muy rica en grasas, excesivo consumo de azúcar o la ingesta de bebidas carbonatadas, controla los que comes y la cantidad sobre todo durante la cena.

La acidez puede aparecer de forma puntual tras una comida copiosa o tras la ingesta de alcohol o de algunos medicamentos, pero si es un trastorno más cronificado debemos prestarle atención, ya que suele ser un aviso previo a la aparición de úlceras de estómago y otros trastornos más graves.

Para evitarla **intenta no tomar en exceso alimentos ácidos como tomate, limón o frutas ácidas, evita comidas picantes o especiadas en exceso, mastica bien y come despacio, evita el consumo de bebidas con gas, té, café y alcohol, no te tumbes hasta pasadas al menos 2h tras la comida y evita el estrés y la ansiedad**.

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

aspaym
comunidad valenciana

TERAPIA EN LA PLAYA CON ASPAYM CV

ACTIVIDAD DE PARTICIPACIÓN SOCIAL EN EL CABAÑAL

La Terapeuta Ocupacional de ASPAYM CV, Isabel Domínguez, en colaboración con la Trabajadora Social, Raquel Rodríguez, han coordinado estas sesiones

Un año más, desde el departamento de Terapia Ocupacional de ASPAYM CV retomamos la actividad de realizar varias sesiones de la misma en la playa.
Gracias a estas jornadas, las personas con lesión medular o gran discapacidad pueden disfrutar de una jornada lúdica y terapéutica a partes iguales, realizando actividades como bañarse en el mar, caminar por la arena, probar diferentes sillas anfibias, andadores, muletas y otras ayudas técnicas disponibles en el puesto adaptado.

Agradecemos la colaboración de la Cruz Roja

El puesto adaptado de la playa de El Cabañal es un lugar totalmente equipado y preparado en el que, además, hemos contado con la colaboración de la Cruz Roja.

Trabajo terapéutico e interacción social en un entorno natural

Trabajamos el equilibrio, la coordinación, la circulación sanguínea, etc. Además, esta actividad fomenta la interacción social entre los usuarios, en un entorno natural.

Con los productos anfibios de KALDEVI y RODEM

Las ortopedias **KALDEVI** y **RODEM** también han venido a colaborar con las sesiones de Terapia en la playa. Además, hemos probado sus productos anfibios con nuestros socios.

¡Búscate en la playa!

Humanización de la asistencia sanitaria

En Hollister basamos, desde hace 100 años, nuestro trabajo en un sólido principio de innovación a través de iniciativas y proyectos que reviertan en productos y servicios que ayuden a los profesionales sanitarios a conseguir que la vida de los pacientes resulte más digna y gratificante. Nuestros pilares de investigación y desarrollo, no solo están enfocados a la mejora de la calidad de vida de las personas a través del sondaje del futuro, sino a cuidar también nuestro compromiso con el entorno para garantizar un impacto positivo tanto en la sociedad como en el medio ambiente.

Hollister

"Moviéndonos por Berlín en scooter"

Recorrido por el Berlín clásico, la Isla de los Museos, Berlín Oriental, Postdam, Berlín alternativo en un viaje por la capital alemana

Éramos 4 parejas que nos habíamos conocido viajando. A todos nos encantaba descubrir sitios nuevos, así que esta vez nos decidimos por Berlín.

Como cada uno vivía en otra provincia distinta, decidimos volar todos juntos desde Madrid. La ventaja es que hay varios vuelos diarios con Iberia Express y admite una maleta pequeña sin gasto adicional. Cogimos el vuelo de las 7.35h para poder aprovechar la tarde.

De los 8 viajeros, tres tenían algún problema de movilidad, por lo que solicitamos la pertinente asistencia y en Berlín alquilamos dos *scooter* para que resultara más fácil el desplazamiento de un sitio a otro.

Berlín, nos dijeron, es una ciudad completamente accesible, además la VBB dispone de un servicio de acompañamiento para personas con problemas de movilidad, que yo no conozco de ninguna otra ciudad europea, por lo que es muy cómodo moverse de un lado a otro. A nosotros nos vinieron a buscar al aeropuerto y nos llevaron hasta el hotel, así no perdimos tiempo con los trasbordos y nuestro acompañante también se encargó enseñarnos a manejar las máquinas expendedoras de billetes. Este servicio sólo tiene un pero, y es que todo funciona en alemán.

Nuestra primera tarde la dedicamos al **Berlín más clásico**. Casi todo lo hicimos a pie porque todo lo que queríamos ver quedaba muy cerca del hotel. Empezamos por la topografía del terror (200 m de muro, sede de la Gestapo y de SS), el Check Point Charlie y después nos dirigimos hacia el monumento al holocausto y la Puerta de Brandemburgo. En la Pariser Platz intentamos visitar "La Ballena de Frank Gehry" en el DZ Bank pero estaba cerrado por un evento privado así que hubo que dejarlo para otro día. Terminamos la tarde visitando la cúpula del Parlamento para la que ya habíamos reservado con antelación desde España y también pasamos por la oficina de turismo para hacer la reserva horaria del Museo Pérgamo, el Panorama y el Museo Nuevo (Nefertiti), sin reserva horaria es casi imposible entrar.

El segundo día lo dedicamos enteramente a la **Isla de los Museos**, pues hay tantísimo que ver allí. Como ya teníamos nuestra reserva horaria, compramos los billetes en el primer museo y empezó la fiesta.

Los berlineses no son tan generosos como en otros lugares. En museos y otras visitas **sólo acceden al descuento las minusvalías superiores al 50% y los acompañantes pagan** a no ser que se pueda demostrar (con la certificación pertinente) que uno es un gran dependiente y necesita acompañamiento. Tampoco existen reducciones para jubilados, pero sí para niños y estudiantes. **Las entradas rondan los 12€**, si bien es verdad que existen billetes combinados que salen mucho más baratos y tarjetas turísticas que incluyen entradas y transporte.

En la Isla de los Museos también se encuentra la Catedral de Berlín y el foro Humboldt, antiguo Palacio Real. Por la tarde bajamos por Unter den Linden hacia la famosa plaza Gendarmen Markt, queríamos visitar las mal llamadas Catedrales Gemelas (la francesa y la alemana) que en realidad nunca fueron catedrales pues no tenían obispo.

La plaza estaba en obras por lo que no se podía acceder a las catedrales. Habían construido una especie de atalaya desde donde se podía fotografiar, pero **para nuestros scooters eso era misión imposible**.

Nuestro tercer día fue para **Berlín oriental**. Empezamos por el monumento al Muro en la Bernauer Str. Es un gran parque con centro de documentación donde todavía se puede ver un trozo de muro original con sus dos secciones y torre de control incluida. Hay multitud de fotos y explicaciones de cómo era la vida cuando el muro partía la ciudad en dos.

En la estación Nordbahnhof, que era la que quedaba más cerca, **vivimos nuestro primer contratiempo**. Al bajarnos del S-bahn comprobamos que el ascensor no funcionaba así que tuvimos que seguir hasta la siguiente estación y volver a pie con la consiguiente pérdida de tiempo y energía. Esta no fue la única fatalidad, otro día en Kreuzberg, no pudimos acceder a la estación de metro porque sencillamente no tenía ascensor. Os aconsejo que os informéis con prioridad sobre todo si el viaje es corto y no queréis perder demasiado tiempo.

Nuestra visita continuó por el barrio judío pasando por la Nueva Sinagoga que no pudimos visitar por dentro porque era sábado y desde allí nos dirigimos hacia los Hackesche Hofe, Alexanderplatz (la torre de televisión y el reloj mundial son un "must" en Berlín), el Ayuntamiento Rojo y el acogedor barrio medieval de San Nicolás.

En nuestro cuarto día hicimos una pequeña excursión a **Potsdam, la ciudad de los 17 palacios** que fue declarada patrimonio de la UNESCO en 1990. Como allí la normativa para los *scooter* era distinta a la de Berlín, no nos atrevimos a visitar la ciudad por nuestra cuenta por si no pudiéramos usar el transporte público, así que decidimos reservar desde Valencia una visita guiada en español (gratuita).

Desgraciadamente aquí se nos negó en una ocasión el acceso al autobús porque iba demasiado lleno y no cabían los scooters, y hubo que esperar a que llegara otro con menos gente.

La ciudad tiene un gran valor histórico y cultural y, aunque se pueda visitar en una jornada, un día casi, casi, se queda corto. En su Cecilienhof se reunieron en 1945 Truman, Stalin y Churchil firmando el tratado de Potsdam que decidió como se administraría Alemania después de la segunda guerra mundial. También está el Glienicker Brücke o "Puente de los Espías", donde hubo intercambio de prisioneros entre Rusia y Estados Unidos.

En Potsdam existe un barrio ruso y otro holandés que tienen un gran carácter y qué decir de su más famoso palacio y jardines aledaños de Sanssouci, sin duda lo más visitado de la ciudad.

El último día lo dedicamos al **Berlín alternativo**, ese de los grafitis y la vida diferente. Empezamos el tour por la East Side Gallery.

Como no podía ser de otra manera, inmortalizamos nuestra visita fotografiándonos junto al **beso de Brezhnev y Honecker**. Proseguimos a lo largo del rio hasta llegar al Oberbaum Brücke, lo cruzamos y vimos la escultura Molecular Mann que está emplazada en el mismo río. Y así llegamos a Kreuzberg, el barrio turco y alternativo de Berlín. Con muchos grafitis murales y una preciosa mezquita que también visitamos, así como el Museo Judío.

Por la tarde fuimos a Kurfürstendamm, que todavía sigue siendo el centro neurálgico y comercial del antiguo Berlín occidental con multitud de tiendas y negocios. Además, por allí está la iglesia memorial del Kaiser Wihlhelm, todo un símbolo del Berlín de la posguerra.

Como era nuestro día de despedida, cogimos un autobús y atravesamos el zoológico hasta llegar de nuevo a la Puerta de Brandemburgo. Esta vez sí que pudimos entrar al DZ Bank y ver "La Ballena de Frank Gehry". Nos fotografiamos una vez más ante la **Puerta de Brandemburgo, símbolo de la unión de las dos Alemanias** y dimos más o menos nuestro viaje por finalizado.

Al día siguiente después del desayuno nos fuimos al aeropuerto, esta vez sin servicio de acompañamiento pues ya nos habíamos convertido en verdaderos expertos del transporte público berlinés.

Gerhard Ackermann (socio de ASPAYM CV) y su esposa, Nieves Rodríguez. Si alguien necesita mas información, se puede poner en contacto con nosotros y gustosos les facilitaremos direcciones y consejos.

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

Seguramente, la mejor ortopedia de Valencia

- SILLAS DE RUEDAS ACTIVAS
- SILLAS DE RUEDAS ELÉCTRICAS
- RESPALDOS
- COJINES ANTIESCARAS
- BIPEDESTADORES
- ORTESIS

Taller propio de fabricación y reparación

Servicio Técnico Oficial de las principales marcas del mercado

DÓNDE ESTAMOS

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

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

Estrenamos nuevo showroom multimarca
CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA
DÓNDE
Calle/ Callosa d'en Sarrià, 14
VALENCIA
CENTRO
ORTOPÉDICO
VALENCIA

Federación Nacional aspaym

Campaña Zambullidas 2023

- Disfruta del verano CON CABEZA.
- Diviértete sin riesgo.
- Evita lesiones graves e irreversibles.
- ¿Qué hacer si ocurre un accidente por una mala zambullida?

La campaña de prevención de lesiones medulares por una mala zambullida insiste en un llamamiento a la prudencia de los bañistas

Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas y el aumento de actividad acuática en playas, ríos y pantanos, el Hospital Nacional de Parapléjicos, junto con la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la **Federación Nacional ASPAYM**, Cruz Roja y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo se alían este año para insistir a la sociedad en el mensaje de prudencia como la medida preventiva más eficaz que evite **consecuencias indeseables, como una lesión medular**.

Según datos facilitados del último balance de ingresos por el director médico del Hospital Nacional de Parapléjicos, el Dr. Antonio Juan, «***en el año 2022 ingresaron en el hospital 8 personas con lesión medular traumática causada por zambullida****. Las ocho personas afectadas fueron hombres, con edades comprendidas entre los 16 y los 47 años, con un promedio de 24,9 años, edad sensiblemente inferior a la de cualquier otro subgrupo de pacientes con lesión medular de causa traumática*».

«*Los ocho hombres afectados tuvieron lesiones cervicales, en la parte más alta de la columna vertebral*», afirma el director médico del HNP, el Dr. Antonio Juan Pastor, quien observa que «*el 75% de los pacientes que ingresaron en nuestro centro por esta causa* ***se habían lesionado al zambullirse en una piscina****, es decir, en un medio aparentemente controlado*».

Las **lesiones cervicales son las potencialmente más graves** de entre las diferentes lesiones medulares, puesto que las que se producen a la altura de las primeras vértebras cervicales pueden afectar a la respiración, incluso ser causa de muerte. «*En aquellas en las que el paciente sobrevive son causa de diferentes grados de tetraplejia, o sea de afectación de la movilidad de brazos y piernas, además de causar disfunciones en la micción y en la defecación (vejiga e intestino neurógenos) y en la actividad sexual. Por tanto, dejan secuelas que afectan muy seriamente al estilo de vida de las personas que sufren este tipo de lesiones. En el caso de lesiones cervicales incompletas, la recuperación esperable es mayor y menores las secuelas, eso sí, tras una larga y dificultosa rehabilitación*», explica el Dr. Antonio Juan.

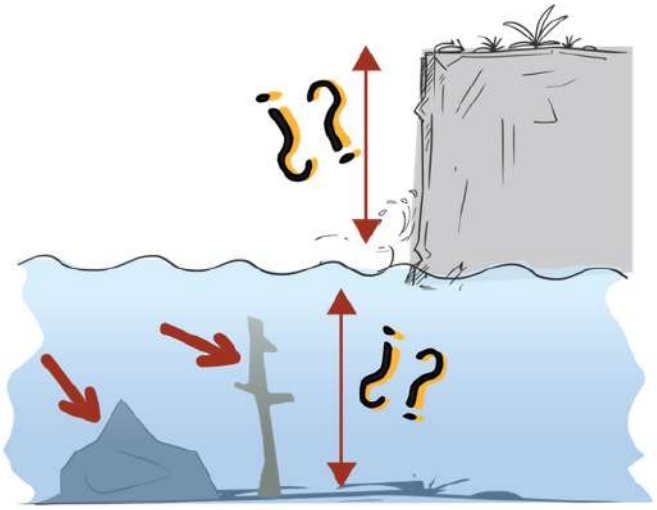
Desde la **Federación Nacional ASPAYM, su presidenta Mayte Gallego** señala que «*año a año vemos cómo estos accidentes de terribles consecuencias se deben no solo a una falta de prudencia, sino a un exceso de confianza*». Para Gallego, «*los datos de este año así lo corroboran: lo vemos en el perfil de las personas ingresadas; chicos jóvenes que se lesionan incluso en zonas aparentemente más seguras, como las piscinas frente a los espacios abiertos*».

Los profesionales insisten en que 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. Además, recuerdan que 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 incompletas pueden acabar por hacerse completas.

'CON CABEZA SÍ, DE CABEZA NO'

#Zambullidas 2023
#ConCabezaSí
#DeCabezaNo

Disfruta del verano CON CABEZA



Para ZAMBULLIRTE en el agua SIN PELIGRO...

1. Asegúrate de la **profundidad** de la superficie acuática. Ten en cuenta que en ríos, lagos y en el mar, **cuando el agua está turbia y no se ve el fondo**, puede haber **una rama o una roca oculta.**
También en piscinas y playas las **corrientes** cambian la distancia al fondo.

2. Evita tirarte de cabeza y **desde poca altura.**

3. **Si lo haces**, hazlo siempre con las manos por delante y la cabeza entre los brazos extendidos en prolongación del cuerpo **protegiendo cabeza y cuello.**

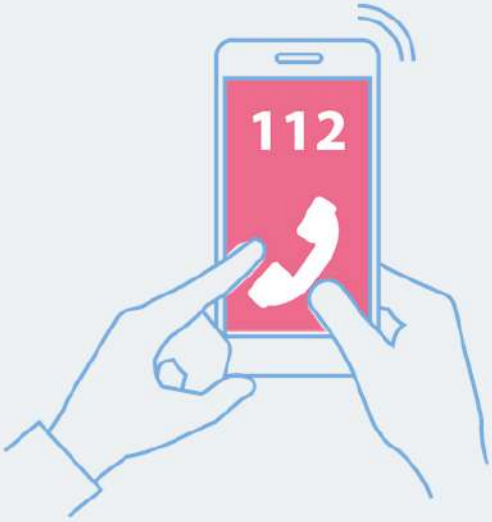
Si ocurre un ACCIDENTE por una MALA ZAMBULLIDA...

1. Saca a la persona **fuera del agua** con extremo cuidado y ponla en una **superficie rígida. Es muy importante mover el cuerpo en bloque** en todo momento para evitar lesiones a nivel del cuello/columna.

2. Comprueba que puede respirar y, si no puede, intenta **liberar su vía aérea:** cerciórate de que de que no hay nada en la boca que obstruya la vía aérea sin mover el cuello ni la cabeza.

3. Llama a **EMERGENCIAS 112/061** y sigue estrictamente sus instrucciones.

***No traslades a la persona herida en un vehículo particular**, podríamos empeorar gravemente la lesión.



ZAMBULLIDAS 2023
DISFRUTA DEL VERANO CON CABEZA
ASPAYM, para esta campaña, cuenta con la colaboración de
Fundación ONCE
¡DE CABEZA NO!
¡CON CABEZA SÍ!
#DeCabezaNo
#ConCabezaSi
#Zambullidas2023
EL 6% DE LAS LESIONES MEDULARES SON A CAUSA DE ZAMBULLIDAS CON RIESGO
¡DIVIÉRTETE SIN RIESGO!
EVITAR LESIONES GRAVES E IRREVERSIBLES ES MUY SENCILLO. AQUÍ TE LO EXPLICAMOS:
+INFO:
SERMEF
@SERMEF_es
aspaym
@aspaymnacional
Cruz Roja
@CruzRojaEsp
HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS Toledo
@HNParaplejicos
RFESS
Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo
@RFESS1

Soluciones para
la incontinencia
by Coloplast
Cómo conseguir una buena rutina en tu sondaje
Si quieres conocer experiencias de otras mujeres, consejos y recomendaciones de profesionales, así como materiales que te ayuden para hacer de tu sondaje un Ritual
Click aquí
El Ritual del Sondaje

rodem

Ortopedia y Movilidad

Horario de atención al público durante

Julio y Agosto

de **Lunes a Viernes de 8:30h a 15h**.

Cerramos por vacaciones del 7 al 20 de agosto.

¡Nos tomamos unos días para descansar y reponer fuerzas!

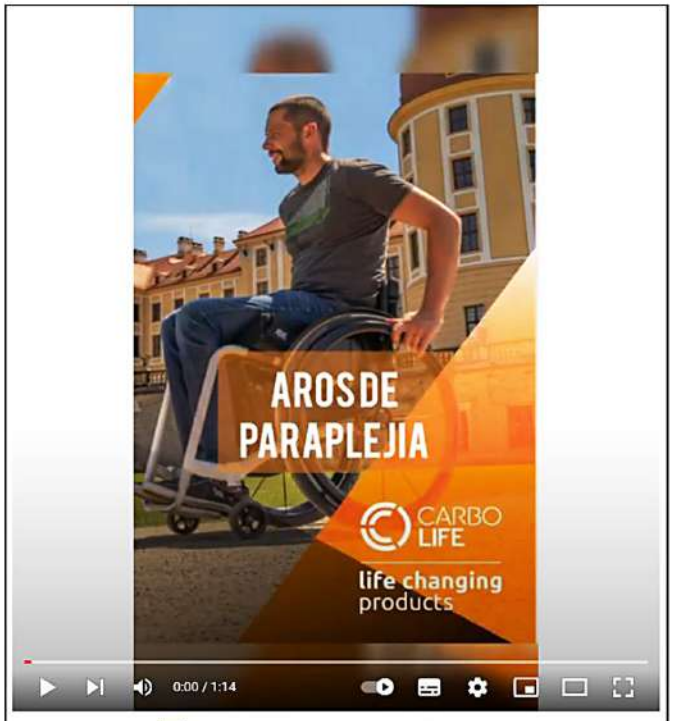
· **También te ofrecemos**: Asesoramiento cualificado - Prueba y comparación de productos - Adaptaciones individualizadas - Servicio de posicionamiento y manejo de silla - Servicio Técnico propio - Formas de financiación.

Recuerda que: **Por ser socia/o de Aspaym CV te beneficias de descuentos en todos nuestros productos y servicios.**

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

96 110 00 74
info@rodem.es

rodem
Ortopedia y Movilidad



Mejora tu agarre con los aros anatómicos de Carbolife

Verano y buen tiempo

Escapadas, viajes, salidas, playa, piscina, ejercicio, etc. Durante los meses de verano son muchas las salidas que realizamos y **¡Nos encanta que lo compartáis con nosotrxs!**

Sillas de ruedas

¿Te gusta el fabricante Aria? Disponemos del modelo Aria Ultra para que la pruebes y descubras esta fantástica silla manual activa, contacta con nosotros y reserva tu cita.

.

Alguna de las características de la Ultra:

- Silla de ruedas manual superligera (peso base de solo 4,8 kg) y multiajustable.
- Chasis de aleación de magnesio rígido.... Ver más

Nueva handbike híbrida Stricker Dynamic

Después de un periodo de desarrollo intensivo, el fabricante alemán Stricker presenta la nueva serie de modelos... ¡Smart Dynamic! 👏👏👏.

.

Se trata de un nuevo SISTEMA DE ALTO RENDIMIENTO que ofrece una conducción dinámica y un desarrollo eficiente. Garantiza una TRACCIÓN REGULADA QUE MEJORA LA CONDUCCIÓN incluso en el arranque en pavimentos sueltos.

.

Algunas de sus características son:

✓ ... Ver más

SIGUE A RODEM EN:

SCAN ME!

CLUB DE LECTURA

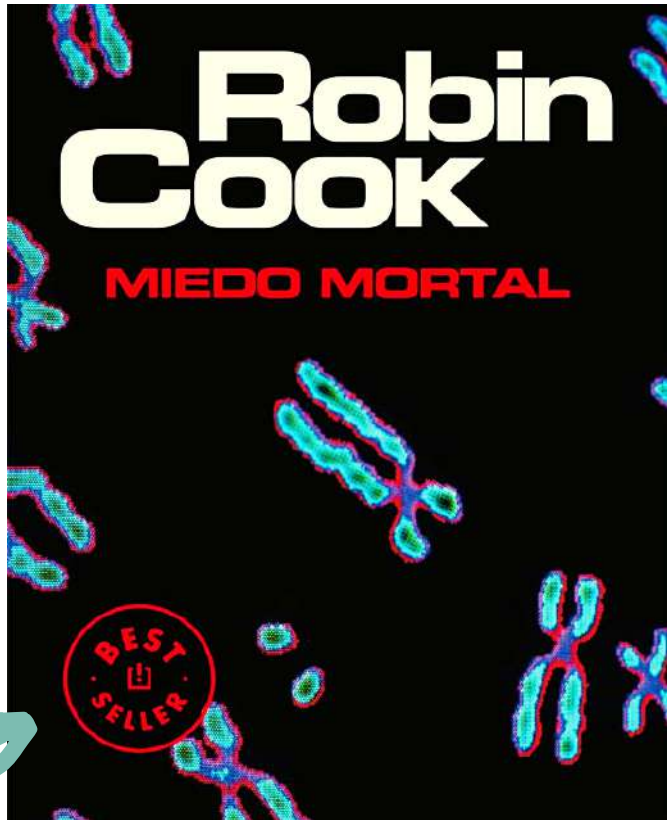
ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

ROBIN COOK

(Creador del thriller médico)

MIEDO MORTAL

ALFREDO BASCONCILLOS RECOMIENDA...



AGOSTO 2023

Si 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 electrónico :

comunicacion@aspaymcv.com

aspaym comunidad valenciana

El Dr. Jason Howard se incorpora al cuerpo médico del PBS cuando un compañero, el Dr. Alvin Hayes, le invita a cenar para hablarle de un trascendental descubrimiento científico. Pero antes de revelarle los detalles, el Dr. Hayes muere inexplicablemente. A pesar de que la policía piensa que se trata de un asesinato motivado por la doble vida que llevaba en los bajos fondos de Boston, Howard está convencido de que fueron sus misteriosos descubrimientos científicos los que propiciaron el crimen.

El doctor y escritor Robin Cook está considerado el creador del *thriller* médico y es el novelista más importante del género. En sus libros explora la implicación ética de los avances científicos y biotécnicos. Y nos descubre cómo los adelantos de la medicina están en manos de grandes empresas cuya prioridad será siempre sacar el máximo beneficio.

HORARIO DE VERANO

Del 28 de Julio al 4 de Septiembre

De Lunes a Viernes, de 9:30 a 14:00
Tardes cerrado

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Cita previa: 961210126

Mail: consultas@ortopediasdelmediterraneo.com

ORTOPEDIAS DE

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo

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

síguenos: **www.ortopediasdelmediterraneo.com**