ASAMBLEA - #8M - NATACIÓN - FALLAS INCLUSIVAS - TURISMO ACCESIBLE

40 AÑOS

aspaym

comunidad valenciana

ASPAYM

#ASPAYMCV40ANIVERSARIO

#ASPAYMCV

#40AÑOS

COMUNIDAD VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA MARZO 2022

ASPAYM
Comunidad Valenciana

Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas de la CV

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

REVISTA MARZO 2022

REVISTA DIRECCIÓN - REDACCIÓN - MAQUETACIÓN - FOTOGRAFÍA:

TERESA SARTI

COMUNICACION@ASPAYMCV.COM

COLABORAN:

FED. NACIONAL ASPAYM
LARA OLTRA
YOLANDA RUIZ
ELENA ROMÀ
RAQUEL RODRÍGUEZ
MERCEDES GÓMEZ
TERESA NAVARRO
CHUS NAVARRO

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 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

MARZO 2022

LAS NOTICIAS Y REPORTAJES MÁS DESTACADOS

5 **AGENDA MES DE ABRIL**
Consulta las próximas actividades y reserva tu plaza.

6 **ASAMBLEA GENERAL ANUAL**
Balance de lo desarrollado en 2021 y planteamiento de objetivos de cara a 2022, celebrada en nuestra sede.

11-13 **MUJER Y DISCAPACIDAD**
Lara Oltra aporta su visión como mujer y maestra de profesión sobre la educación en discapacidad.

17 **NATACIÓN ADAPTADA**
Nuestra socia, Elena Romà, campeona de España en el último Campeonato Nacional por Comunidades Autónomas.

36-38 **V PLANTÀ ADAPTADA, DE NUEVO UN ÉXITO DE PARTICIPACIÓN**

31-32 **TURISMO ACCESIBLE**
Volvemos a acudir a Benidorm, de la mano de PREDIF CV, para formar al sector turístico en el trato a la persona con discapacidad y las necesidades de nuestro colectivo.

41 **CLUB DE LECTURA**
Libros recomendados para esta primavera.

4 **40 ANIVERSARIO ASPAYM CV**

ACTIVIDAD FALLERA EN EL AYUNTAMIENTO

Bajo la organización de ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, y con la colaboración de la Falla del Regne, Junta Central Fallera y el Ayuntamiento de Valencia. Esperamos el próximo año contar de nuevo con el personal de La Fe y los pacientes ingresados.

EN LA EXPOSICIÓN DEL NINOT TRAS 2 AÑOS

Después de dos años de parón por la pandemia, volvimos a retomar esta actividad tan bien recibida por nuestros socios. Un total de 40 personas disfrutamos con los *ninots*, gracias a la colaboración de la Concejalía de Cultura Festiva.

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

WWW.ASPAYMCV.COM

¿QUÉ DICE NUESTRO NUEVO LOGO?

- **Somos ASPAYM Comunidad Valenciana, una entidad de UTILIDAD PÚBLICA** conocida y reconocida dentro del Tercer Sector y el mundo de la discapacidad, tanto a nivel autonómico como nacional. ASPAYM CV forma parte de la Federación Nacional ASPAYM, con representación en toda España.
- **Cumplimos 40 años: cuatro décadas de esfuerzos y avances que han cambiado y mejorado la calidad de vida de miles de personas con lesión medular o gran discapacidad física en la Comunidad Valenciana.**
- Todo ello unido y combinado en un **entramado de redes y líneas comunes** que nos han permitido llegar a este **#40ANIVERSARIO** y forjar una **unión sólida y de trabajo mutuo con autoridades, consellerias, personal médico, entidades del Tercer Sector, empresas privadas**, etc.

Agenda y actividades

Para participar (en las actividades marcadas), es necesaria inscripción llamando a ASPAYM CV 963664902

31 Marzo

Menja't Orriols

Recogida de fruta y verdura en el IES Orriols
Departament Agraria

13 Abril

Capacidades Motoras Diferentes

Colegio Municipal de Benimaclet

27 Abril

Avanzando con independencia

Jornada sobre Asistencia Personal + caterig posterior

Abril

Coro 'Canta conmigo'

Se reúnen cada dos lunes en 'La Casa de Patraix'. Llama a ASPAYM CV si te gusta cantar y quieres participar.

Abril

Tejer y Dar

Pasa por ASPAYM CV y recoge tu manta/gorro/cuello de lana. Infórmate de las condiciones.

Mayo

Actividades pendientes de determinar

Junio

Jornadas ASPAYM CV

Próximamente os informaremos de la fecha y cómo participar en ellas.

CELEBRADA DE FORMA PRESENCIAL EN LA SEDE DE ASPAYM CV

ASAMBLEA GENERAL ANUAL

Con especial mención al **40 ANIVERSARIO de ASPAYM CV**, al que dedicaremos toda la atención y los eventos que merece a lo largo de 2022

Los socios y socias de ASPAYM CV estaban convocados, en marzo, a una cita presencial en la que se celebró la Asamblea General anual de nuestra asociación.

Tanto el presidente de ASPAYM CV, Paco Florentino, como todos los miembros de la Directiva, presentaron un balance económico detallado de nuestra entidad: subvenciones, patrocinadores y colaboradores, gastos de personal y gastos de gestión corriente.

Hicieron hincapié en el gran esfuerzo que supone conseguir financiación pública y privada que nos permita tanto mantener como ampliar los Programas y Servicios que ofrecemos en ASPAYM CV. **Las conclusiones más destacadas fueron las siguientes**:

- Aunque el parón provocado por la pandemia ha seguido recortando los ingresos, la Directiva sigue esforzándose por mejorar la asociación y mantener los servicios.
- Se ha invertido en la mejora de la sede, que luce nueva imagen y cuenta con más material para la consulta de Terapia Ocupacional.
- Seguimos recortando en gastos de gestión corriente.
- En 2022 implantaremos un nuevo sistema de gestión para mejorar la comunicación con los socios: app, imagen, visibilidad y mayor crecimiento.
- Hemos presentado nuevos y mejorados proyectos al IRPF y seguimos trabajando en todas las comisiones del CERMI CV.
- Queremos consolidar el deporte adaptado: pádel, cicloturismo y centro de deporte.
- 40 Aniversario: iremos informando de la agenda de actividades para hacer partícipes a todos los socios.
- Junta General Extraordinaria para hacer efectivo un cambio en la Directiva.

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

Sillas de ruedas eléctricas

¿Buscas una silla de ruedas eléctrica? En Rodem Ortopedia podrás encontrar el modelo de silla eléctrica que más se ajuste a tus necesidades. ¡Dinos qué necesitas! Contacta con nosotros para solicitar asesoramiento personalizado.

Lobos Quad Rugby de Valencia clasificados para la Final Four

NUEVAS PUBLICACIONES Y FEED EN INSTAGRAM

Cuéntanos tu experiencia en la playa ¿cómo accedes ?

PM
Patricia March
ABOGADOS

ESPECIALIDADES

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

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

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

pmarch@aaat.es / 663 83 55 27

JIMÉNEZ & MARCH S.L.P

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS Y ABOGADOS

CALLE POETA FERNÁNDEZ HEREDIA, 1 (BAJO)
VALENCIA - 46009
TELÉFONO: 96 332 19 14
CORREO ELECTRÓNICO:
administracion@jimenez-march.es

LARA OLTRA, DIRECTIVA DE ASPAYM CV, EN PRIMERA PERSONA

"El respeto y la no discriminación son cosas que hay que inculcar desde bien pequeños. Por eso es fundamental la educación en la igualdad"

Entrevista realizada por la Federación Nacional ASPAYM CV con motivo del 8M

Lara Oltra, maestra y directiva de ASPAYM Comunidad Valenciana con lesión medular D4, es una de las protagonista de la serie de entrevistas #CaminoAl8M. Reflexiona sobre el valor de la pedagogía, la igualdad y sus barreras como mujer con discapacidad.

El rol de la educación, tanto en igualdad como en no discriminación a mujeres, otras razas o sectores de la sociedad con discapacidad, es esencial. Una correcta formación en valores puede moldear a las generaciones del mañana en el respeto y la empatía. Estas bases pavimentarán nuestro trayecto hacia una igualdad plena.

- ¿Cuáles consideras que han sido las mayores conquistas en igualdad hasta la fecha?

El derecho al voto fue una gran conquista. También destaca la incorporación de la mujer en el mundo laboral o que en la política muchos partidos ya cuenten con nosotras, aunque estos sigan siendo minoría. Y no olvidemos que al gobierno aún no ha llegado una presidenta. Aun así, tenemos que luchar a diario por la igualdad. Falta que, en las empresas privadas, se consiga un empoderamiento total de la mujer que nos equipare con el hombre.

Contra las barreras

- ¿Qué barreras sigue habiendo hoy día para las mujeres, con o sin discapacidad?

El hecho de estar embarazadas y criar hijos ha sido siempre una barrera en las empresas privadas. Muchas veces no han querido ni contratar a mujeres por no darles la baja de maternidad. Por suerte hoy los hombres tienen una baja de paternidad más extensa que antes no estaba, con lo cual ese avance nos favorece. En el tema de la mujer con discapacidad, lo mismo, y además las barreras arquitectónicas que te puedes encontrar día a día, sobre todo en entidades privadas. Lo público suele estar un poquito mejor adaptado.

- ¿A qué obstáculos te refieres?
Pienso en los colegios en los que he estado cuando era maestra. Había patios en mal estado, gravilla que te atascaría la silla de ruedas; escalones y bordillos sin rampa, no había ascensor... Y yo vivo en la ciudad, donde las aceras están más o menos bien, si no puedo entrar en un comercio siempre hay alternativas... Pienso en las mujeres de zonas rurales y en ese caso es más difícil: aceras demasiado estrechas o en mal estado, bordillos y rampas demasiado pronunciadas, coches mal aparcados... Y olvídate de entrar a una carnicería, a la droguería, a por el pan... Todos los establecimientos tienen su escalón.

- ¿Como persona con discapacidad, qué más barreras encuentras en tu día a día?
Hay sitios públicos con baños que no están bien adaptados. O cuando vas al teatro, o te ponen en la primera fila o quitan la butaca donde hay peor visibilidad y te colocan ahí, con silla. Eso sí, la localidad la pagas como todos.

- ¿Y al margen de las arquitectónicas?
Hay mucho desconocimiento en la sociedad de lo que supone ser una persona en silla de ruedas. Piensan «*Qué pobre, qué lástima, lo que le ha tocado...*». Deseas que, en lugar de decir esas cosas, tuvieran otra perspectiva, pero. no saben lo que puedes llegar a hacer. Yo me siento independiente y puedo serlo más que una persona que camine; haciendo muchas cosas, llegando a ser feliz, y sin meterme en la vida de los demás. También es cierto que hay gente que ayuda, que te pregunta. Por fortuna, hay más personas así que de las otras.

El valor de la educación en la igualdad

- Como maestra, ¿qué papel dirías que juega la educación en la igualdad y contra la discriminación de las mujeres y de las

"En el tema de la mujer con discapacidad, las barreras arquitectónicas que te puedes encontrar día a día son muchas, sobre todo en entidades privadas. Lo público suele estar un poquito mejor adaptado".

"Pienso en las mujeres de zonas rurales y ese caso es aún más difícil: aceras estrechas, en mal estado, bordillos y rampas pronunciadas, coches mal aparcados. Todas las tiendas tienen su escalón".

personas con discapacidad?
La educación, tanto en colegios como en institutos se trabaja desde siempre. Hay programas adaptados dependiendo de la edad: para infantil, para primaria... A la semana del Día de la Mujer se da mucha importancia, y aunque también se trabaja a lo largo del año la no discriminación de las personas con discapacidad, no se hace un acto de conmemoración. Pero el respeto o la no discriminación son cosas que hay que inculcar desde bien pequeños. Por eso es fundamental la educación en la igualdad. Mis sobrinos han crecido viéndome en la silla y lo ven normal.

- ¿Cuáles consideras que deben ser los próximos pasos, a corto y medio plazo, para una igualdad plena de las mujeres con y sin discapacidad?
El empoderamiento total de la mujer en el mundo laboral, sobre todo en las empresas privadas, porque en el sector público esa igualdad existe. También creo que en las empresas privadas no hay tantas personas con discapacidad, tengo la sensación de que trabajan mas en el ámbito público. Y, de nuevo, me gustaría ver a más mujeres con discapacidad es en los partidos políticos. Estamos capacitadas con este mundo.

"En los colegios, aunque se trabaja todo el año la no discriminación a las personas con discapacidad, no se hace un acto de conmemoración. Y el respeto hay que inculcarlo desde que los niños son bien pequeños".

"Me gustaría ver a más mujeres con discapacidad en los partidos políticos. Estamos capacitadas con este mundo. Y la igualdad pasa por el empoderamiento total de la mujer en el mundo laboral, público y privado".

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

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.

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

Coloplast

CHARLAMOS CON ELENA ROMÁ, NADADORA DE LA VALL D'UIXÓ QUE SIGUE SUMANDO TRIUNFOS EN SU TRAYECTORIA DEPORTIVA. NUESTRA SOCIA HA LLEGADO A LO MÁS ALTO EN EL ÚLTIMO CAMPEONATO DE ESPAÑA

Elena Romá, suma y sigue

En el pasado Campeonato de España por selecciones disputado en marzo en Cádiz, Elena logró el primer puesto en 50M libres y 50M espalda. En esta última modalidad, además, el primer puesto lo consiguió en categoría 'multidisability', con los mejores registros tanto en función del resultado como del tipo de discapacidad.

Nuestra socia castellonense de la Vall d'Uixò, Elena Romá, ha sido uno de los miembros de la expedición valenciana en el último Campeonato de España absoluto por Comunidades Autónomas de natación adaptada, celebrado en Cádiz.
La selección valenciana quedó en segundo lugar, solo por detrás de Cataluña, logrando, además, títulos individuales muy destacados. En el caso de Elena:

- 50 braza: 2º puesto categoria SB3 multidisability.
- 50 libres: 1º puesto categoria S4 y MMP.
- 50 espalda: 1º puesto categoria S4 y MMP multidisability.
- 150 estilos: 2º puesto categoria SM4 y MMP multidisability.

Elena Romá acudió a la convocatoria como miembro del Equipo Tritons Vila-real (Castellón), de natación adaptada, con el que entrena y que la ha preparado para esta competición. Además, cabe destacar que la convocatoria de la Selección Valenciana estuvo organizada por FESA, la Federació d'Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana, que aportó técnicos y preparadores a la prueba.
Triunfos como este vuelven a poner en el mapa a la natación adaptada valenciana, que de nuevo es referencia en el panorama nacional.

Y suma y sigue. Nuestra socia no se pone barreras y seguirá compitiendo: los próximos 23 y 24 de abril participará en el Campeonato Autonómico en Elche y en julio acudirá al Campeonato de España por clubs (con el suyo, Tritons Vila-real).

KALDEVI

Tu ortopedia de confianza

Encuéntranos en: www.kaldevi.es

BURJASSOT
Plz. Concordia 11 963 90 47 48
46100 Burjassot atb@kaldevi.es

VALENCIA
C/Almácera 5 963 77 58 93
46017 Valencia tienda@kaldevi.es

KALDEVI

HOGAR DULCE HOGAR

EN KALDEVI, COMO EN TU PROPIA CASA

EQUIPAMIENTO

- Camas articuladas
- Mobiliario
- Sillas para ducha, baño y sillas de WC.
- Salvaescaleras, etc.

Innovación y KALIDAD nos definen.

SILLONES ADAPTADOS A CADA PERSONA Y A CADA VIVIENDA

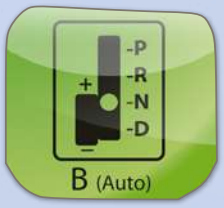
www.kaldevi.es

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!

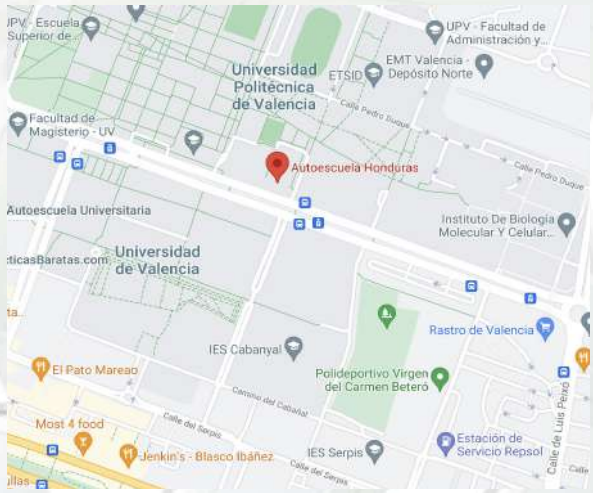
OFERTAS ESPECIALES PARA ASOCIADOS Y FAMILIARES ASPAYM

📱 **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
Empresa Registrada

Formación

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR

DGT
Dirección General de Tráfico

Salida Fallera realizada tras dos años de parón por la pandemia

Tornem a les Falles

Desde hace 25 años esta actividad se realiza con los nuevos lesionados medulares ingresados en la FE y su equipo médico, bajo la organización de ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO y la FALLA DEL REGNE. Este año, aunque desde ASPAYM CV volvimos a participar, los médicos de la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital La Fe volvieron a considerar que el estado de salud de los pacientes no permitía su participación. Esperamos que la pandemia vaya remitiendo y que, el año que viene, podamos contar con ellos.

ASPAYM CV VUELVE A MOSTRAR LA **INCLUSIÓN EN LAS FALLAS**

En marzo de 2020 fue la última actividad presencial que realizamos y, dos años después, nos alegramos de haber retomado un acto que para ASPAYM CV es simbólico y tradicional. Agradecemos la deferencia y el cariño de la Falla del Regne, que siempre atiende a nuestro colectivo a las mil maravillas. Por ello nuestra entidad quiso agradecer todos estos años de colaboración con una placa conmemorativa que entregamos al Vicepresidente de la Falla, Salvador Ferriol. "*A la Falla del Regne por su compromiso con ASPAYM CV y su apoyo al colectivo de las personas con discapacidad*".

Pudimos ver en primera persona el monumento fallero ya casi plantado así como fotografiarnos con la Fallera Mayor de esta comisión y su Presidente.

Nuestro agradecimiento, un año más, a Ortopedias del Mediterráneo por organizar y coordinar el evento, tanto con la Falla como con la Junta Central Fallera.

Salida Fallera realizada tras dos años de parón por la pandemia

¡SENYOR PIROTÈCNIC, POT COMENÇAR LA MASCLETÀ!, MOMENTO HISTÓRICO JUNTO A ASPAYM CV

Una vez realizado el tradicional almuerzo en la Falla del Regne, nos dirigimos hacia el Ayuntamiento de Valencia para presenciar en directo la mascletà.

Una vez más, agradecemos la colaboración tanto de la Junta Central Fallera como del propio Ayuntamiento por hacer posible que esta actividad se haya mantenido durante 25 años. Y que constituye una experiencia única e inolvidable para todos los lesionados medulares que acuden a ella por primera vez. Poder presenciar la mascletà en primera línea, desde un lugar delimitado y acompañados por el personal de ASPAYM CV.

Un año más, recibimos la visita del alcalde de Valencia, Joan Ribó, así como del Delegado de Cultura Festiva, Carlos Galiana. Junto a ellos, las dos Falleras Mayores de Valencia, Carmen y Nerea, que protagonizaron un momento único e histórico. Gritaron la famosa frase "*Senyor pirotècnic, pot començar la mascletà*" desde la ubicación de ASPAYM CV, junto a todos nuestros socios y socias. Y ante los flashes de todos los fotógrafos y cámaras de TV que inmortalizaron este momento.

***Germanor* e inclusión**

Desde ASPAYM CV queremos resaltar la importancia de esta actividad para aquellos socios que la viven por primera vez: poder charlar y fotografiarse con las Falleras Mayores, con el alcalde, disfrutar de una manaña de *germanor* e inclusión. En definitiva, vivir las Fallas y la mascletà desde el corazón del Ayuntamiento.

18 SOCIOS PARTICIPANTES, JUNTO A SUS FAMILIARES. LA MAYORÍA DE ELLOS ACUDÍAN POR PRIMERA VEZ A ESTA ACTIVIDAD FALLERA.

Final de fiesta: foto con el Valencia CF

Y para poner el broche final a esta actividad, habíamos coincidido con la plantilla del VALENCIA CF al completo, que también había presenciado la mascletà desde el Ayuntamiento. Ante nuestra petición de hacernos una foto y posar con ellos, accedieron encantados y charlaron con los socios de ASPAYM CV. Les deseamos mucha suerte para la final de Copa del Rey que disputarán el próximo 23 de abril en Sevilla.

23/04/2022

ASPAYM CV ESTARÁ EN LA FINAL DE COPA DEL REY EN SEVILLA. TENDRÉIS UN REPORTAJE AL COMPLETO!!

VIVE TU
VIDA SIN
QUE NADA
TE PARE
WÜRTH
RAIKA
OBERPERFUSS
50
Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

Sonda urinaria masculina: una guía completa sobre su uso

En este post hablaremos sobre el cateterismo urinario masculino, un tratamiento común que muchos hombres utilizan a diario y que les ayuda a vaciar su vejiga. Incluso si eres un principiante, no tienes de que preocuparte: existen soluciones sencillas sobre cómo manejarlo de forma segura e higiénica. En esta guía te explicamos todos los aspectos relacionados con el cateterismo intermitente para hombres y ofrecemos respuesta a tus preguntas más habituales.

Contenidos a tratar:

- ¿Qué es una sonda urinaria y para qué se utiliza?
- ¿Cómo funciona la vejiga?
- Tipos de sondas
- ¿Cómo utilizar una sonda urinaria?
- Recomendaciones para el correcto uso de la sonda intermitente
- Preguntas frecuentes de futuros usuarios

¿Qué es una sonda urinaria y para qué se utiliza?

El cateterismo urinario es un tratamiento habitual que ayuda a muchos hombres a vaciar su vejiga. Se realiza mediante una sonda urinaria, que consiste en un pequeño tubo delgado y flexible que permite que la orina salga de la vejiga. Algunas sondas también incluyen una bolsa para recoger la orina expulsada. Las sondas pueden ser usadas por múltiples razones, y tanto para uso temporal como a largo plazo. Los motivos más frecuentes que llevan a practicar el cateterismo son:

- Retención de orina (dificultad para vaciar completamente la vejiga)
- Incontinencia urinaria (pérdida involuntaria de orina)
- Intervenciones quirúrgicas
- Terapias farmacológicas

En todos los casos en los que el proceso de evacuación de la orina se encuentra impedido por falta de contracción muscular, obstáculos anatómicos y / o funcionales de la uretra, será necesario un cateterismo a largo plazo.

¿Cómo funciona la vejiga?

La vejiga es como una bolsa en la que se recoge la orina antes de ser evacuada por la uretra a través de un conducto que mide varios centímetros de largo. Un sistema urinario que funciona a la perfección permite que el cuerpo regule la micción de forma normal. Sin embargo, algunas circunstancias pueden interrumpir este proceso.

La causa puede ser una enfermedad o una lesión que afecte a la capacidad de vaciar la vejiga de forma normal, como una lesión de la médula espinal, espina bífida, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, diabetes, agrandamiento de la próstata o un accidente cerebrovascular. En estos casos, el cateterismo puede convertirse en parte de la rutina diaria.

Tipos de sondas

Las sondas se pueden dividir en 2 categorías:

- Sondas permanentes, ubicadas en la vejiga durante mucho tiempo.
- Sondas para cateterismo intermitente (CI), utilizadas solo durante el tiempo estrictamente necesario para vaciar la vejiga.

Con el paso de los años, las sondas permanentes se han convertido en una solución menos utilizada y suelen recomendarse solamente en casos concretos, como cuando el paciente tiene dificultades para colaborar debido a un debilitamiento severo.

En cambio, el Cateterismo Intermitente se ha vuelto más popular ya que permite vaciar la vejiga a intervalos regulares varias veces al día y ayuda a prevenir complicaciones e infecciones del tracto urinario superior. Todo ello, gracias a soluciones cada vez más innovadoras que garantizan higiene, seguridad y facilidad de uso.

Hoy en día puedes encontrar fácilmente kits completos que te ayudarán a practicar el cateterismo con total seguridad. Estos kits incluyen sondas hidrofílicas con una bolsa integrada para recoger la orina, un pequeño recipiente con agua esterilizada y una funda para poder realizar el procedimiento sin tocar la sonda con las manos.

Estas soluciones facilitan la práctica del cateterismo en cualquier situación: en la cama, en la silla de ruedas o fuera de casa (por ejemplo, en el lugar de trabajo o mientras se viaja).

Gracias a estas soluciones, es posible que las personas recuperen la plena autonomía sin tener que renunciar a la tranquilidad, la seguridad y la higiene. Como consecuencia, pueden disfrutar de una mejora significativa de calidad de vida a nivel social, relacional y profesional.

¿Qué es una sonda permanente?

Las sondas de Foley, se utilizan generalmente para el cateterismo permanente. En un extremo tienen un globo que se infla dentro de la vejiga para evitar que se salga y en el otro extremo tienen 2 aberturas (sonda de 2 vías), una para inflar el globo y la segunda para eliminar la orina. En algunos casos cuentan con una abertura adicional (sonda de 3 vías) para irrigación de la vejiga. La abertura para el drenaje de la orina está conectada a una bolsa colectora, generalmente unida a la pierna, y siempre debe estar situada por debajo del nivel de la vejiga para facilitar el flujo. Esta bolsa debe vaciarse regularmente cuando se llena. Alternativamente a la sonda permanente con bolsa, se puede optar por una sonda suprapúbica, que se inserta en la vejiga a través de la pared abdominal. La colocación de la sonda permanente requiere de la asistencia de profesionales de la salud, ya que los procedimientos para insertarlos y extraerlos periódicamente demandan habilidades específicas.

¿Qué es una sonda para cateterismo intermitente (CI)?

Las sondas hidrofílicas se caracterizan por la presencia de un recubrimiento en la estructura de la superficie. Esta sustancia, que es una parte integral y constituyente de la capa superficial de la sonda, es hidrófila y, por lo tanto, absorbe y se une a las moléculas de agua, lo que hace que la superficie de la sonda se vuelva suave y resbaladiza.

Dado que el proceso es más sencillo que el cateterismo permanente, se puede aprender con un simple entrenamiento mediante la práctica del autocateterismo. Tanto es así, que las personas que utilizan este tipo de sondas intermitentes pueden vaciar la vejiga de forma autónoma. Este tipo de cateterismo garantiza la independencia, reduce los riesgos de infecciones y otras complicaciones, razón por la que es cada vez más utilizado.

¿Cómo usar una sonda urinaria?

El procedimiento más adecuado lo explican los profesionales sanitarios durante el período de formación y depende del tipo de sonda utilizada. Por tanto, siempre es importante contar con la ayuda de un profesional sanitario para cualquier aclaración.

En todos los casos se recomienda practicar el cateterismo de forma regular bajo prescripción médica. Además, es importante tener en cuenta que ciertas cantidades de residuos en la vejiga pueden causar diferentes complicaciones.

Recomendaciones para el correcto uso de la sonda intermitente

Para asegurar un correcto funcionamiento mientras practicas el cateterismo es recomendable seguir unas sencillas recomendaciones:

- Una adecuada higiene de manos es fundamental para prevenir posibles infecciones bacterianas, llamadas infecciones del tracto urinario (ITUs). Como otras infecciones, si no se tratan a tiempo pueden causar complicaciones.
- Beber es importante: nuestro cuerpo necesita entre 1,5 y 2 litros de líquido al día. Este líquido va hacia la vejiga y reduce el riesgo de infecciones.
- Vacía completamente tu vejiga varias veces al día. El vaciado de la vejiga, de forma regular, ayuda a prevenir la infección del tracto urinario asociada a la sonda y el posible daño renal.

Minimizar el riesgo de infecciones e incontinencia, ayuda a disfrutar de una vida tranquila y permite recuperar el control de la rutina diaria: reduce la frecuencia de las visitas al baño y evita preocupaciones innecesarias por olores de orina o ropa mojada.

Preguntas frecuentes sobre sondas masculinas

El cateterismo puede dar lugar a dudas e inquietudes. Por lo tanto, en Wellspect, hemos decidido recopilar algunas de las preguntas más comunes y dar respuesta a todas ellas.

¿Duele utilizar una sonda?

Si se utiliza de forma correcta, el cateterismo no duele. Sin embargo, especialmente al principio, es posible sentir algún tipo de malestar. A medida que lo utilices de forma regular, esta sensación desaparecerá. Una sonda hidrofílica autolubricada garantiza el máximo confort y disminuye la fricción.

¿Es difícil utilizar una sonda?

Cuando se está aprendiendo la técnica del autocateterismo, pueden surgir algunas dificultades, pero con algo de práctica y hábito se convierte en parte de la rutina diaria, sería algo similar a cepillarse los dientes.

¿Cuánto tiempo se necesita para aprender la técnica del cateterismo?

Especialmente en la fase de aprendizaje, se puede tener la sensación de que es una actividad que lleva bastante tiempo. Sin embargo, con la práctica y a medida que se gana confianza, el tiempo necesario se vuelve cada vez más corto. Para los usuarios expertos, se necesita poco más que una visita común al baño. Y la frecuencia sigue siendo más o menos la misma, entre unas 4 o 6 veces al día.

¿Se pueden volver a utilizar las sondas intermitentes?

No, son dispositivos de un solo uso y esa es la razón por la que deben usarse y desecharse. Para evitar el riesgo de infecciones, deben ser utilizadas una sola vez.

¿Puedo usar una sonda cuando no estoy en casa?

Cuando están en casa de un amigo o en un baño público, muchas personas se preocupan por su privacidad. Pero en estos casos, es posible utilizar sondas discretas. Puede ser útil llevar una pequeña bolsa de plástico si se desea desechar la sonda de manera más discreta. En el mercado, existen una gran variedad de bolsas específicamente diseñadas para guardar las sondas, que son muy discretas.

¿Puedo viajar con una sonda?

Los viajes largos, especialmente los que se hacen en avión, pueden ser motivo de preocupación, ya que puede llegar un momento en el que sea necesario vaciar la vejiga. Antes de viajar es recomendable que contactes con tu profesional sanitario para elegir cuál es la solución más adecuada para tu viaje, ya que existen soluciones específicas diseñadas para viajes de este tipo. Además, debes recordar llevar siempre contigo la cantidad de sondas necesarias para todo el viaje, ya que puede resultar complicado conseguirlos en el país de destino. Otra recomendación muy útil, es llevar algunas sondas en el equipaje de mano. Para los controles de seguridad en el aeropuerto, puedes utilizar el Certificado de viaje de Wellspect.

El contenido de esta publicación es solo para fines informativos y no está destinado a la promoción o el diagnóstico de productos. Para más información, Wellspect recomienda que consultes a un profesional de la salud que pueda ayudarte a responder tus preguntas y que conozca las soluciones disponibles en tu país.

En Wellspect valoramos a las personas que dan sentido a nuestro éxito como proveedor líder de productos para el control intestinal y de la vejiga que representan un cambio de vida, como las conocidas marcas LoFric® y Navina™. Gracias a los miles de usuarios y profesionales de la salud de todo el mundo que inspiran nuestros innovadores productos, sabemos que trabajar juntos es la mejor manera de avanzar en la atención de la incontinencia, para dar a nuestros usuarios más tiempo para la vida. Con una trayectoria de más de 30 años de éxitos en la mejora de la vida, seguimos poniendo todo nuestro empeño en marcar la diferencia día tras día para todos los que necesitan nuestros productos y servicios.
Wellspect. A Real Difference.

wellspect.es
Teléfono gratuito: 900 21 11 00

Manufacturer CE 0086
Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, SE-431 53 Mölndal, Sweden

Wellspect HealthCare, Paseo de la Zona Franca 111, 5º, Porta Firal - Torre Auditori, 08038 Barcelona, España. Tfno. Servicio al cliente: 932.643.566. Fax: 933.363.231

75373-ES-2018-07-06 © 2018 WELLSPECT. Reservados todos los derechos

¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS DEL 2022?

Te damos ideas...

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA

Descansar tu cuerpo en una cama articulada y elevable

Relajarte en un sillón con masaje y levantarte sin esfuerzo

y con descuentos

HASTA **45%**

Financiación hasta
12 meses sin intereses

Trasladarte con seguridad y comodidad con una grúa

Aliviar tus presiones con un cojín antiescaras

Promoción no acumulable a otras ofertas. Promoción válida hasta 31-05-2022

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

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

CASTELLÓN
Castellón — C/ San Luis, 19

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

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

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

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

FORMACIÓN SOBRE TURISMO ACCESIBLE EN BENIDORM

Se enmarca en los objetivos del Plan de Accesibilidad Universal del Ayuntamiento de Benidorm y en ella ha colaborado PREDIF CV, representada por Yolanda Ruiz

Al igual que la acción anterior desarrollada en noviembre-diciembre de 2021, esta formación también ha estado dirigida a representantes de empresas del sector turístico dedicadas a alojamiento hotelero, campings, vivienda turística, transporte, guías, agencias de viajes y monitores de tiempo libre.

Esta formación está enmarcada en los objetivos generales del Ayuntamiento de Benidorm sobre la necesidad de informar, sensibilizar y formar a profesionales del sector turístico en cuestiones relativas a Turismo Accesible en colaboración con PREDIF y PREDIF Comunidad Valenciana.

El alcalde, Toni Pérez, ha centrado las sesiones de trabajo en el concepto, la normativa y la estrategia para favorecer y potenciar el Turismo Accesible, además de presentar la plataforma TUR4all. Las experiencias de usuarios han completado la jornada que ha contado con todo lo relativo a la atención de clientes con necesidades de accesibilidad y un taller práctico.

Benidorm, señaló el alcalde, "*trabaja mucho este campo y ha recibido recientemente, en FITUR, un reconocimiento por su impulso del turismo accesible para todos*". "*Benidorm ha sido destacada como un ejemplo a seguir por parte de PREDIF*", concluyó.

PUNTOS DESTACADOS

FORMACIÓN SOBRE TURISMO ACCESIBLE EN BENIDORM

CONSEJOS: IMPLICARSE SIN MIEDO EN ADAPTAR LOS NEGOCIOS, QUE TENDRÁN RECOMPENSAS ECONÓMICAS POSITIVAS.
CUENTAN CON EL APOYO Y EL ASESORAMIENTO DE PREDIF PARA CONSOLIDAR EL MERCADO DEL TURISMO ACCESIBLE.
IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DEL PERSONAL EN EL TRATO ADECUADO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

- Este curso entra dentro del plan estratégico de Benidorm como destino inteligente, cuya finalidad es mejorar la calidad de la experiencia del visitante, en este caso en la mejora de la accesibilidad.

- En España existen más de 48 normativas relativas a accesibilidad, mientras que en EEUU existe una única normativa, por lo que si no la cumples te sancionan. Desde PREDIF se pide a los participantes que se adapten a la legislación establecida por el gobierno central.

- Aún queda mucho por mejorar en la información que aportan las webs de tour operadores, de los hoteles, apartamentos,... sobre accesibilidad. Debido a esto, la persona con discapacidad tiene que hacer un trabajo de investigación exhaustiva para poder viajar de modo tranquilo, supone días o semanas de rastreo.

- Somos un nicho de mercado muy interesante. Como buscamos esa tranquilidad y seguridad de accesibilidad solemos gastar más en nuestros viajes. Además servimos de transmisores del negocio, ya que una buena experiencia la compartes con compañeros, amigos, usuarios de nuestras entidades y eso genera un *feedback* seguro.

- Se invita a todos los sectores implicados en el turismo (hoteles, restaurantes, camping, apartamentos turísticos, empresas de autobuses, VISIT Benidorm, empresas de actividades deportivas acuáticas, playas de Benidorm, Patronato Provincial de Turismo de la Costa Blanca, ortopedias y empresas de alquiler de material ortoprotésico, etc.

- Los alojamientos turísticos deben dar toda la información, especificar sus condiciones de accesibilidad y la persona interesada decidir. Así como ganar confianza en cómo atender a personas con discapacidad.

- Los alojamientos turísticos deben dar toda la información, especificar sus condiciones de accesibilidad y la persona interesada decidir. Así como ganar confianza en cómo atender a personas con discapacidad.

- Justamente en Benidorm hemos tenido problemas para reservar habitación en un hotel en concreto. Según su política de empresa, aunque hagas una reserva y además la abones, no está garantizada. Te pueden reubicar en otra habitación aunque no sea adaptada, y eso que disponen de 6 habitaciones. Eso nos obligó a reservar en otro hotel, con sólo 2 habitaciones adaptadas, pero sin problema para asegurar la reserva.

Exposición del ninot

Un total de 40 socios/as y sus familiares pudieron disfrutar de la Exposición situada en el Museo Príncipe Felipe. Una actividad gratuita en la que contamos con la colaboración de la Concejalía de Cultura Festiva, a la que enviamos nuestro sincero agradecimiento.

TRAS DOS AÑOS DE PARÓN POR LA PANDEMIA

ODS 11
CIUDADES Y
COMUNIDADES
SOSTENIBLES

V Plantà Adaptada

Aunque la 5ª edición de la PLANTÀ ADAPTADA en Siete Aguas estaba prevista para el pasado 6 de marzo, la lluvia impidió que se celebrara de manera presencial. Eso sí, han sido muchos los socios que han pasado por nuestra sede a recoger su ejemplar de madroño, lentisco o encina, donados por la asociación X Frágil CV, organizadora de esta actividad. Agradecemos la colaboración de nuestra Auxiliar a Domicilio, Marisa Ripoll, que llevó también la planta a los usuarios de APVA.

predif
comunitat valenciana
aspaym
CAMBIANDO VIDAS
SÍNDROME X FRÁGIL
predif
comunitat valenciana
aspaym
CAMBIANDO VIDAS

ASOCIACIÓN
SÍNDROME X FRÁGIL
COMUNITAT VALENCIANA
www.xfragilcv.org
asociacion@xfragilcv.org
X Frágil Valencia
@XFragil_CV
caixa popular
predif
comunitat valenciana
CAMBIANDO VIDAS

Carmen Grao

Jefa de Sección de Neurorrehabilitación del Hospital La Fe

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.

#EVEN #EVENlesionmedular #humanizale

Hollister

Humanización 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.

Hollister

CLUB DE LECTURA ASPAYM CV

LIBROS PARA ESTA PRIMAVERA

Chus Navarro RECOMIENDA ...

- **MAMÁ EN BUSCA DEL POLVO PERDIDO, de Jessica Gómez:**

Paz tiene tres hijos, un marido estándar, un jefe gilipollas y lo más parecido a tener tiempo para ella es conseguir ir sola a comprar al Carrefour. Pero sí que tiene una misión: se ha propuesto echar un polvo, no, UN POLVAZO, con el padre de sus hijos. Con preliminares y todo. Solo tiene que conseguir un momento, de más de dos minutos si no es mucho pedir, en el que los dos tengan ganas, duchados si puede ser, que no estén muy cansados, preferiblemente depilados, que no estén casualmente enfadados y, por supuesto, que los niños se duerman pronto. No puede ser tan difícil, ¿verdad? ¿VERDAD?

- **DEL COLOR DE LA LECHE, de Nell Leyshon:**

Mary, una niña de quince años que vive con su familia en una granja de la Inglaterra rural de 1830, tiene el pelo del color de la leche y nació con un defecto físico en una pierna, pero logra escapar momentáneamente de su condena familiar cuando es enviada a trabajar como criada para cuidar a la mujer del vicario, que está enferma. Entonces, tiene la oportunidad deaprender a leer y escribir, de dejar de ver «sólo un montón de rayas negras» en los libros. Sin embargo, conforme deja el mundo de las sombras, descubre que las luces pueden resultar incluso más cegadoras, por eso, a Mary sólo le queda el poder de contar su historia para tratar de encontrar sosiego en la palabra escrita.

- **LA CUENTA ATRÁS PARA EL VERANO, de La Vecina Rubia:**

¿Sabrías decir cuántas personas han formado parte de tu vida y cuántas han sido capaces de cambiarla? Las últimas son las que realmente importan. 'La cuenta atrás para el verano' entrelaza en el tiempo la vida de una rubia y la de las personas que han supuesto el aprendizaje más útil que atesoro, porque en el fondo, conocer a las personas más importantes de tu vida es conocerte a ti misma. Esta novela está basada en ilusiones reales que me he inventado algunas veces. Reconocer cuáles es algo que estará dentro de cada una de nosotras.

DESCUENTOS EXCLUSIVOS!

¡VEN A PROBARLAS SIN COMPROMISO!

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

PIDE TU CITA:

EN EL **961210126** O EN EL MAIL:
CONSULTAS@ORTOPEDIASDELMEDITERRANEO.COM

¡DESCUENTOS EXCLUSIVOS!

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

PIDE TU CITA sin compromiso

EN EL **961210126** O EN EL MAIL:
CONSULTAS@ORTOPEDIASDELMEDITERRANEO.COM

TAMBIÉN DISPONEMOS DE ALQUILER DE:

- Sillas de rueda manuales
- Sillas de ruedas eléctricas
- Grúas

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo

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

síguenos: **www.ortopediasdelmediterraneo.com**