ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA
OCTUBRE - NOVIEMBRE
2022

40 AÑOS aspaym comunidad valenciana

Portada interactiva

Dale al PLAY

ASPAYM
Comunidad Valenciana

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

REVISTA
OCTUBRE-NOVIEMBRE 2022

REVISTA DIRECCIÓN - REDACCIÓN - MAQUETACIÓN - FOTOGRAFÍA:
TERESA SARTI
COMUNICACION@ASPAYMCV.COM

COLABORAN:
RAUEL RODRÍGUEZ
TERESA NAVARRO
PACO FLORENTINO
PATRICIA MARCH
RAFA BOTELLA
ISABEL ALASTRUÉ
JOSÉ Mª MONTESINOS

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE: Francisco Florentino.
VICEPRESIDENTA: Yolanda Ruiz.
SECRETARIA: Lara Oltra.
TESORERA: Mª Jesús Navarro.
VOCALES: Daniel Montesinos.
Teresa Navarro.
Javier Guardiola.
Alfredo Lozano.

REVISTA INFORMATIVA DIGITAL

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

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

ÍNDICE

OCTUBRE/NOVIEMBRE 2022

1 **VÍDEO 40 ANIVERSARIO**

4

LOTERÍA DE NAVIDAD ASPAYM CV

Los décimos se venderán de forma PRESENCIAL en nuestra sede, de lunes a viernes (de 9:00 a 13:00 h.). (El precio siguen siendo 22 € cada décimo). Si no podéis venir:

- ponte en contacto con nosotros (96 366 49 02) y te indicaremos los pasos a seguir.

19-21

MARCANDO UNA DIFERENCIA REAL

Formación que se llevó a cabo en la sede de ASPAYM CV, a cargo de Wellspect, sobre uno de sus últimos productos. Fueron muchos los socios que acudieron a conocer las novedades al respecto. Al finalizar, volvimos a disfrutar de un almuerzo de hermandad entre los asistentes.

LAS NOTICIAS Y REPORTAJES MÁS DESTACADOS

8-10 **ASESORÍA JURÍDICA ASPAYM CV**
cómo actuar ante un accidente de tráfico

11 **PREDIF CV, NUEVO PROGRAMA**
De inserción sociolaboral para las socias

12 **PREDIF - ASISTENCIA PERSONAL**
Nuevas sesiones on line para conocer más sobre esta figura

15-16 **ACTUALIDAD ASPAYM CV**
Últimas noticias en formato breve de interés

5 **20 NOVIEMBRE DÍA MUNDIAL EN RECUERDO DE LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA VIAL**

27 **ASPAYM CV EN LEVANTE-EMV**
Isabel es la protagonista del último reportaje

30-31 **CONSULTA NUTRICIÓN**
Último artículo relacionado con las proteínas.

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

WWW.ASPAYMCV.COM

Instrucciones:

40 AÑOS aspaym comunidad valenciana

Los décimos se venderán de forma PRESENCIAL en nuestra sede, de lunes a viernes (de 9:00 a 13:00 h.).
(El precio siguen siendo 22 € cada décimo).

Si no podéis venir a comprarlo de forma presencial:

- ponte en contacto con nosotros (96 366 49 02) y te indicaremos los pasos a seguir.

Invita a participar en el

Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de la Violencia Vial

Acto conmemorativo en València

Domingo 20 de Noviembre 2022 ▪ 10:00 a 14:00 h.
Plaza del Ayuntamiento de València
(fachada principal)

Programación:

- 10:00. **Instalación de la carpa, mesa, sillas y megafonía.**
- **Roll-up: El panel de los recuerdos, donde se podrán poner fotos de nuestros familiares y amigos.**
- 12:00**. Lectura del Manifiesto.**
- **Ofrenda floral por las víctimas.**
- **Minuto de Silencio**.
- **Intervención, en su caso, de las autoridades invitadas al evento.**
- **Micro abierto**.
- 14:00. **Clausura del acto**.

Participa

Colaboran

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

POR PATRICIA MARCH AGUILAR - CONSULTA JURÍDICA ASPAYM CV

CÓMO ACTUAR ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO DESDE EL PUNTO DE VISTA JURÍDICO Y ASOCIATIVO

En el presente articulo quiero reseñar un resumen de la ponencia que se efectuó por quien suscribe en el proyecto de la de la Federación Nacional de ASPAYM, de la Dirección General de Tráfico, en nuestro marco de cómo actuar ante un accidente de trabajo desde el punto de vista jurídico y asociativo.

ASESORÍA JURÍDICA DE ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

UNIFICACIÓN DEL RÉGIMEN DE RESPONSABILIDAD CIVIL PARA DAÑOS PERSONALES

Con carácter previo hay que indicar que el artículo 1.4 LRCSCVM, dispone que: "*Los daños y perjuicios causados a las personas como consecuencia del daño corporal ocasionado por hechos de la circulación regulados en esta Ley, se cuantificarán en todo caso con arreglo a los criterios del Título IV y dentro de los límites indemnizatorios fijados en el Anexo*".

Por tanto, y a no estamos ante la responsabilidad civil del artículo 1902 del CC, donde el juez no estaba limitado para determinar y cuantificar el daño, sino que, por el contrario, ante un sistema limitado, en el que se deben cuantificar los daños con arreglo a límites indemnizatorios fijados en el Anexo.

POR PATRICIA MARCH AGUILAR - COLEGIADA ICAV Nº 12.561

EL RIESGO COMO TÍTULO DE ATRIBUCIÓN DE LA RESPONSABILIDAD CIVIL

El riesgo —y no la culpa— es el que se erige como fundamento de la responsabilidad civil automovilística, al tratarse de una actividad generadora de riesgos y peligros para las personas y bienes.

El párrafo primero del artículo 1.1 de la LRCSCVM proclama el riesgo como título atributivo de la responsabilidad civil automovilística, al declarar que: "*El conductor de vehículos a motor es responsable, en virtud del riesgo creado por la conducción de éstos, de los daños causados a las personas o en los bienes con motivo de la circulación.*"

El artículo que acabamos de transcribir se refiere a toda la responsabilidad civil en la conducción de vehículos a motor, por lo que debe ser tenido en cuenta, tanto para los daños personales como para los materiales. Si bien existen cambios sustanciales en la aplicación si nos referimos a daños personales o materiales, tal y como con posterioridad explicaremos.

A) TRATAMIENTO DE DAÑOS PERSONALES

El párrafo 2º del art. 1.1 de la LRCSCVM, dispone: "*En el caso de daños a las personas, de esta responsabilidad sólo quedará exonerado cuando pruebe que los daños fueron debidos a la culpa exclusiva del perjudicado o a fuerza mayor extraña a la conducción o al funcionamiento del vehículo; no se considerarán casos de fuerza mayor los defectos del vehículo ni la rotura o fallo de alguna de sus piezas o mecanismos.*"

Este precepto constituye una manifestación clara de que el conductor de un vehículo responde, en virtud del párrafo 1º, por el riesgo creado en su conducción, tenga o no culpa en el accidente, salvo que concurra alguna causa de exoneración, cuya prueba correría a cargo de este.

Por lo tanto, a diferencia de lo que ocurre en el párrafo siguiente, cuando la Ley se refiere a los daños en los bienes, el párrafo 2º es coherente con el párrafo 1º, cuando se refiere al riesgo como criterio de atribución general para todos los daños causados en la circulación de vehículos a motor.

B) TRATAMIENTO DE LOS DAÑOS EN LOS BIENES

El párrafo 3º, que regula explícitamente los daños en los bienes, dispone que: "*En el caso de daños en los bienes, el conductor responderá frente a terceros cuando resulte civilmente responsable según lo establecido en los artículos 1902 y siguientes del Código Civil, artículos 109 y siguientes del Código Penal, y según lo dispuesto en esta Ley*".

Los criterios de atribución de responsabilidad para los daños en los bienes plantean en la Ley y también en la práctica más problemas, por la aparente contradicción entre los párrafos 1º y 3º, del artículo 1.1 LRCSCVM.

LA DOCTRINA DE LAS RESPONSABILIDADES CRUZADAS

La más seguida por la jurisprudencia, sobre todo a raíz de la citada STS **(Sala 1ª —Pleno—), de 10 de septiembre de 2012** (Tol 2694011), es la conocida con el nombre de las responsabilidades cruzadas que, en principio, puede parecer más acorde con la responsabilidad objetiva atenuada establecida en el artículo 1.1 de la LRCSCVM y, desde luego, es la más protectora con las víctimas de los accidentes de circulación.

Se explica, en caso de daños a las personas, en que rige la responsabilidad civil objetiva atenuada para cada uno de los dos conductores, en virtud del riesgo creado por cada uno de ellos. En consecuencia, cada uno de los conductores, para liberarse de responder frente al otro, debe probar alguna de las causas de exoneración previstas en la Ley, como la culpa exclusiva del perjudicado o la fuerza mayor extraña a la conducción. Como en el caso de colisiones recíprocas sin culpas probadas, ninguno de los conductores de los vehículos implicados puede probar la culpa del otro perjudicado, **ambos deben responder por el total de los daños causados al contrario**.

LAS CAUSAS DE EXONERACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD CIVIL

Hay supuestos en los que se rompe el curso causal de la actividad desplegada por el conductor de un vehículo por otras causas ajenas al mismo, como la culpa exclusiva de la víctima o la fuerza mayor extraña a la conducción. Por tanto, para que exista responsabilidad del conductor, los daños deben estar dentro del ámbito material de la LRCSCVM (debe tratarse de un hecho de la circulación ocasionado por un vehículo a motor) y debe haber una relación de causalidad entre la acción del conductor del vehículo y los daños que se reclaman.

El párrafo 2º del artículo 1.1 de la LRCSCVM, dispone: "*En el caso de daños a las personas, de esta responsabilidad sólo quedará exonerado cuando pruebe que los daños fueron debidos a la culpa exclusiva del perjudicado o a fuerza*

POR PATRICIA MARCH AGUILAR - COLEGIADA ICAV Nº 12.561

mayor extraña a la conducción o al funcionamiento del vehículo; no se considerarán casos de fuerza mayor los defectos del vehículo ni la rotura o fallo de alguna de sus piezas o mecanismos".

CULPA EXCLUSIVA DE LA VÍCTIMA

Debemos decir que la culpa exclusiva de la víctima es una causa extraña a la actuación del conducto que interrumpe el nexo causal entre la acción del conductor y el resultado.

La Ley no nos proporciona una definición de este concepto, que podríamos considerar como concepto jurídico indeterminado, por lo que ha sido la jurisprudencia la que ha ido configurando a lo largo del tiempo el concepto y los requisitos exigibles para que la actuación culposa de la víctima sea considerada como causa de exoneración de la responsabilidad civil del conductor.

LA FUERZA MAYOR EXTRAÑA A LA CONDUCCIÓN O AL FUNCIONAMIENTO DEL VEHÍCULO

Fuerza mayor, como hecho imprevisible o inevitable, en los términos del artículo 1105 del CC, debe referirse a hechos que queden fuera del riesgo circulatorio, lo que implica que aquellos que sean endógenos al devenir de la circulación no se consideren liberadores para el conductor de un vehículo.

El artículo 1105 del CC, dispone: "*Fuera de los casos expresamente mencionados en la ley, y de los en que así lo declare la obligación, nadie responderá de aquellos sucesos que no hubieran podido preverse o, que, previstos, fueran inevitables*."

La pregunta que nos hacemos es la siguiente: ¿Qué hechos tienen la consideración de "*fuerza mayor extraña a la conducción*" y, por tanto, liberan al conductor de responder frente al tercero? También nos podemos hacer otras, refiriéndonos a casos concretos: ¿Qué ocurre, por ejemplo, cuando por culpa de un peatón, el conductor de un vehículo atropella a otro que va por la acera? ¿Se considera la actuación del primer peatón "fuerza mayor extraña a la conducción? ¿Se considera "fuerza mayor extraña a la conducción la irrupción súbita de un animal en la calzada, que provoca la muerte del ocupante del vehículo? ¿Quién debe responder si entra una avispa en el vehículo y provoca que el conductor atropelle a un viandante? ¿Y si ese atropello es como consecuencia de infarto del conductor y de una bala que ha entrado por la ventanilla?.

FUERZA MAYOR EXTRAÑA A LA CONDUCCIÓN

Podríamos seguir haciéndonos cientos de preguntas, porque, sin duda, la casuística tan variada de los accidentes de circulación nos lo permitiría, pero la respuesta a todas ellas nos la va a proporcionar lo que se entienda por riesgo circulatorio.

Todo aquello que sea externo al riesgo circulatorio, constituirá una fuerza mayor ajena a él, que rompería la relación causal entre la actuación del conductor y el daño y, por el contrario, todo lo que formase parte del riesgo circulatorio, fuerza mayor intrínseca al riesgo circulatorio —caso fortuito—, sería imputable al conductor del vehículo. Sin duda, la trascendencia que tiene su consideración es importante, porque, en definitiva, se trata de dar o no dar cobertura a una multitud de supuestos.

EL CASO FORTUITO Y LA FUERZA MAYOR. DIFERENCIAS

En los sistemas de responsabilidad civil objetiva, el caso fortuito, que se suele equiparar a la fuerza mayor, no tiene efectos liberadores, como ocurre con la fuerza mayor. Por decirlo de otro modo, el hecho fortuito se constituye como una fuerza mayor endógena del propio riesgo, en este caso, circulatorio es causa de exoneración de la responsabilidad del conductor.

IMPORTANTE ANTE UN ACCIDENTE

Tranquilidad, para la toma de decisiones y la elección de un profesional especialista.

La importancia del accidente, de no establecer conclusiones si no son certeras, que siempre pueden perjudicar a la víctima...

Tramitación de la prestación de Incapacidad Permanente, tanto en el ámbito contributivo como en el ámbito no contributivo, siendo esta necesaria para una correcta determinación de los daños y perjuicios que nos pueden corresponder (no es preceptivo esperar a los 12 ni 18 meses).

Tramitación de los grados de discapacidad y de la ley de dependencia, para determinar si estamos ante una dependencia moderada, dependencia severa o gran dependencia, porque ello nos determinara el número de horas que se requiere de una 3ª persona para las actividades de la vida diaria, tanto básicas como instrumentales.

Agradecer de nuevo la posibilidad de dirigirme a vosotros, y en próximas publicaciones ahondaremos en otras materias de interés a nuestro colectivo.

Un saludo

Fdo.: Patricia March Aguilar
Colegiada ICAV nº 12.561

PREDIF CV INFORMA:

Nuevo itinerario de inserción sociolaboral

Dirigido a las socias pertenecientes a PREDIF CV (ASPAYM CV, Xarxa y Cadir)

El programa está dirigido a mujeres con discapacidad reconocida, mínimo del 33% e inscritas en Labora (como demandantes o de mejora de empleo). Durará hasta el 31 de diciembre y, durante el mismo, vamos a trabajar un itinerario personalizado por usuaria para mejorar su empleabilidad, desde temas relacionados directamente con el empleo (como CV, entrevistas, portales web, autocandidaturas…) hasta otros temas transversales (autoconocimiento, apoyo psicológico, habilidades personales básicas, comunicación…), destacando el asociacionismo (creación de red personal y profesional, hábitos, mantenimiento de relaciones…).
Las sesiones serán individuales y prevemos hacer un taller grupal por mes.

PREDIF INFORMA:

Conoce tus derechos: sesiones informativas sobre la figura del asistente personal

Las sesiones se harán a través de Zoom, de 11 a 12 de la mañana.

Los próximos 17 y 24 de noviembre, desde PREDIF se impartirán dos sesiones informativas sobre el Sistema de Dependencia. Nos centraremos en la figura del asistente personal, enfocándonos en el punto de vista de la persona con discapacidad y/o dependiente y posible usuaria del servicio.

PUEDES INSCRIBIRTE AQUÍ

25 AÑOS ANYS KALDEVI

KALDEVI presenta

NUEVOS PROYECTOS PARA EL PARTO PROTEGIDO

- Bañeras
- Camas de parto
- Lianas
- Taburetes

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

*nuevo horario

AYUDAS PARA MEJORAR LA ACCESIBILIDAD DE LAS VIVIENDAS

Convocadas por la Generalitat Valenciana y cuyo plazo acaba el próximo 1 de diciembre

Con estas ayudas se pretende dar respuesta a los más de 15.000 valencianos que «están confinados en sus casas porque no son accesibles».
En concreto, la cuantía de estas ayuda a la accesibilidad se distribuirá de la siguiente manera:

- 1.883.250 euros para 2023
- 5.022.000 en 2024
- 5.649.750 euros en 2025

La intención de la Conselleria es atender tanto la urgencia inmediata de las viviendas como su rehabilitación integral.
Las ayudas podrán subvencionar entre un 20% y un 60% del coste de la obra, en función del nivel de renta y de la categoría catastral de las viviendas, **hasta un 80% en el caso de personas con movilidad reducida** o mayores de 80 años, siempre con un máximo de 21.000 euros por vivienda.

ASPAYM CV, PREMIO PREDIF 2022

Hemos recibido un galardón especial por nuestro 40 Aniversario

La segunda edición de los Premios PREDIF vuelve a poner en valor el trabajo de sus entidades. En esta edición se ha recibido un total de 16 candidaturas para las diferentes categorías, entre las que se engloban:

- Inclusión laboral
- Turismo inclusivo
- Autonomía personal y Vida independiente
- Mujeres con discapacidad:
- Jóvenes con discapacidad:
- Campaña de derechos

Por parte de ASPAYM CV hemos recibido el galardón como mención especial por cumplir este año nuestro 40 Aniversario. Nuestra Vicepresidenta, Yolanda Ruiz, atendió a PREDIF por videoconferencia.
El premio ya se encuentra en nuestra sede y varios de nuestros Directivos ya han posado con él.

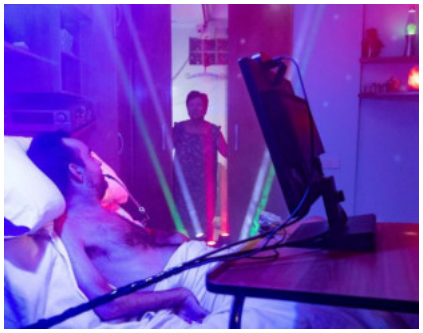
ESTÁ PASANDO...

LA 1ª FALLERA MAYOR CON DISCAPACIDAD DE LA HISTORIA

Damos la bienvenida y la enhorabuena a Laura Mengó Hernández, la nueva Fallera Mayor de Valencia y la primera en la historia con una discapacidad. En la foto posa con su Corte de Honor y con Teresa Navarro, directiva de ASPAYM CV, Presidenta de PREDIF CV y Defensora de las personas con discapacidad del Ajuntament de València.

ASISTIMOS A LOS ACTOS OFICIALES POR EL 9 D'OCTUBRE

ASPAYM CV, como todos los años, ha respondido a la invitación que recibe por parte de la Generalitat para participar en los actos oficiales del 9 d'Octubre, Día de la Comunitat Valenciana. Este año, nuestra representación estuvo a cargo de Teresa Navarro, miembro de la Junta Directiva de ASPAYM CV.



'HARDCORE' GANA EL PREMIO ULLASTRE DEL MENORCA DOC FEST

El cortometraje 'Hardcore', protagonizado por nuestro socio Rafa Botella (y del que ya os informamos en anteriores números de nuestra Revista) y dirigido por Adán Aliaga ha logrado su primer premio en un festival. Ha sido galardonado como el mejor cortometraje documental del Menorca Doc Fest, por su rigor y coherencia en relación con la temática, la muerte asistida.

MUSEO DE AGUAS DE ALICANTE, PREMIO TURISMO ACCESIBLE

ASPAYM CV, representada por nuestro socio Juan Ramón Fernández, junto a miembros de Xarxa, ha estado presente en Alicante en la distinción que le ha otorgado PREDIF CV al Museo de Aguas de Alicante por contribuir al Turismo Accesible. Este reconocimiento se concede a aquellos espacios turísticos que trabajan para mejorar la accesibilidad de sus entornos y servicios.

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

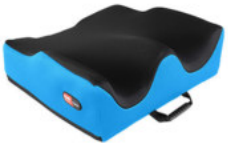
96 110 00 74
info@rodem.es

rodem
Ortopedia y Movilidad

MOVIMIENTO • AUTONOMÍA • LIBERTAD • SEGURIDAD

Sillas de ruedas manuales y eléctricas

Sistemas de posicionamiento



Handbikes / Sistemas de propulsión

Cojines / Respaldos

Triciclos / Multiactividades / Bipedestadores

SCAN ME!

96 110 00 74
info@rodem.es

www.rodem.es

POR: MAR GARCÍA-TORREMOCHA
TERRITORY SALES MANAGER WELLSPECT

Marcando una diferencia real

Esto es lo que nos une a todos en Wellspect: nos mueve una gran pasión por marcar una diferencia real, para nuestros usuarios, para nuestros clientes y para la sociedad.
Esta pasión es lo que nos impulsa a buscar continuamente nuevas soluciones e innovaciones que nos permitan proporcionar calidad de vida y alcanzar una vida plena.
No hay mayor satisfacción que recibir comentarios positivos de nuestros usuarios y de los profesionales sanitarios que apuestan por la calidad y seguridad.
Por este motivo, el pasado jueves 6 de octubre desde ASPAYM CV se realizó un taller informativo dirigido a sus socios, con objeto de presentar el último lanzamiento de Wellspect: **Navina Insert**
"Una solución más efectiva para los problemas de Incontinencia"

Junto con el personal de ASPAYM CV y con Profesionales Sanitarios, tuvimos la oportunidad de escuchar a sus socios y poder conversar con ellos sobre sus preocupaciones, inquietudes y dudas que les asaltaban sobre el manejo y seguridad del dispositivo. Somos conscientes de las limitaciones sociales, inseguridad, miedo, pérdida de autonomía, etc. que puede producir la incontinencia, así que nos pareció de gran utilidad tener un encuentro con todos ellos liderado por Eva García, enfermera especialista en disfunción intestinal con una amplia trayectoria, con el fin de aclarar su buena "praxis" y poder transmitir los beneficios que puede aportar un obturador anal en su día a día o en momentos puntuales.
Creemos firmemente que la buena labor se basa en "acercarnos", escuchar realmente sus miedos y preocupaciones para poder trabajar en el desarrollo de opciones que sean realmente efectivas, adaptadas y relevantes para ellos, contribuyendo a mejorar su vida que es lo más felices nos hace, creciendo con ellos y disfrutando de momentos inolvidables.
Gracias ASPAYM CV por vuestra pasión, lucha constante y superación diaria, es muy gratificante aprender a vuestro lado.

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

Cómo disfrutar del deporte sin preocuparse por la incontinencia

La actividad física es imprescindible para mantener un estilo de vida saludable. Practicar ejercicio con regularidad ayuda a controlar la presión arterial, el peso, la diabetes y la hipercolesterolemia. Además, contribuye a la liberación de estrés y a un descanso reparador, mejora la autoestima y es un buen aliado contra la ansiedad y la depresión. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar.

Tener problemas de incontinencia puede parecer un obstáculo a la hora de practicar deporte, pero no es así: Es cierto que plantea algunos desafíos, pero ninguno es insalvable. La práctica de ejercicio puede verse directamente afectada por fugas no deseadas debido a la tensión muscular, especialmente entre las mujeres. De hecho, diversos estudios han demostrado que hasta el 20% de las mujeres abandonan sus actividades físicas debido a la incontinencia.

La pérdida de orina durante el ejercicio puede ser causada por la incontinencia urinaria de esfuerzo, un tipo de incontinencia que puede ocurrir cuando el suelo pélvico o el músculo del esfínter están débiles y se ejerce una mayor presión sobre la vejiga. Esto puede suceder al estornudar, toser, reír y formas intensivas de ejercicio.

Sin embargo, con una serie de pautas se puede diseñar un plan de entrenamiento libre de preocupaciones, que permita a cualquier persona maximizar la continencia y sacarle partido a los numerosos beneficios que ofrece el deporte. Para empezar, basta con distinguir qué ejercicios pueden aumentar el riesgo de sufrir pérdidas durante su práctica, cuáles las hacen más manejables, y también conocer una serie de recomendaciones útiles de cara a manejar la incontinencia durante la actividad física.

¿Qué ejercicios debes evitar con la incontinencia?

Hay muchas maneras de mantenerse en forma, hacer ejercicio con incontinencia y organizar tus entrenamientos sin dañar tu suelo pélvico. Los ejercicios como saltar y correr o deportes en los que

se cambia de dirección repentinamente pueden aumentar la posibilidad de fugas. Este tipo de esfuerzos puede causar una tensión descendente mucho mayor en la vejiga, con el riesgo de fugas y daños en el suelo pélvico. Con el tiempo, esto puede estirar y debilitar los músculos del suelo pélvico, lo que puede provocar problemas de control de la vejiga o los intestinos. Los pesos excesivos también deben reducirse o practicarse en casa, donde la incomodidad de una fuga es mucho menor.

Cuando se ejecuta correctamente, un entrenamiento básico más ligero puede ayudar a fortalecer el suelo pélvico, y las opciones disponibles son muy variadas. Actividades como nadar, ir en bicicleta, caminar, realizar ejercicios aeróbicos acuáticos, yoga, Pilates y ejercicios de Kegel son alternativas magníficas para agregar a tus rutinas de entrenamiento.

¿Cómo puedes manejar las pérdidas de orina durante la práctica de deporte?

- **Fortalece tu suelo pélvico.** Un suelo pélvico débil puede hacerte más susceptible a la incontinencia de esfuerzo. Para reforzarlo, debes realizar con regularidad los ejercicios de Kegel, y aprender también a fortalecer todo tu core. Y es que, si bien el suelo pélvico es importante, tanto en mujeres como en hombres, es solo una parte de la ecuación. Tus músculos centrales, caderas, muslos y glúteos juegan un papel importante, por lo que debes incluir estos músculos en tus entrenamientos diarios.
- **Usa un pesario.** La incontinencia urinaria de esfuerzo a menudo ocurre en mujeres que han experimentado prolapso de órganos pélvicos. Un pesario puede ser una gran herramienta para esta condición, especialmente cuando haces ejercicio, ya que ayuda a mantener todo en su lugar, lo que reduce la presión sobre la vejiga.
- **Usa protección.** En el mercado existen muchos productos discretos y altamente absorbentes, diseñados para practicar deporte, que te permitirán continuar haciendo ejercicio sin miedo a las fugas. Los protectores, almohadillas y pantalones de continencia están hechos para satisfacer todos los diferentes tipos de absorbencia y la gravedad de la fuga determinará qué tipo de producto elegir.
- **Controla la cantidad de agua que bebes antes de practicar deporte.** Aunque es muy importante mantener la hidratación durante el ejercicio, es recomendable que siempre vacíes la vejiga por completo antes del entrenamiento y limites la ingesta de líquidos hasta después de que haya terminado el entrenamiento. Debes evitar las bebidas con cafeína, ya que pueden irritar la vejiga y aumentar la posibilidad de un accidente.
- **Utiliza pantalones negros.** Este es un truco simple, pero puede ayudarte a prevenir (o al menos encubrir) cualquier fuga. Con la ropa de color negro, las pérdidas son mucho menos evidentes. La ropa holgada también puede ayudar a ocultar cualquier protección adicional que puedas estar usando para evitar fugas.
- **Intenta reentrenar tu vejiga.** Al igual que cualquier músculo del cuerpo, la vejiga se puede entrenar. Trata de programar tus visitas al baño en intervalos y aumenta lentamente a periodos de tiempo más largos.

Como puedes ver, hay varias opciones para controlar las pérdidas de orina mientras haces ejercicio. Recuerda que la incontinencia urinaria no es un síntoma de la edad, y que puedes ponerle remedio. Consulta a tu especialista para identificar las causas y las posibles soluciones, y diseña tus sesiones para ver cuáles son las que mejor se adaptan a ti. Intenta incorporar algunos de estos consejos, ¡y no dejes que la incontinencia te impida hacer ejercicio!.

Bibliografía

1. *Chisholm L, Delpe S, Priest T, Reynolds WS. Physical Activity and Stress Incontinence in Women. Curr Bladder Dysfunct Rep. 2019;14(3):174-179.*
2. *Sharma A, Madaan V, Petty FD. Exercise for mental health. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2006;8(2):106. doi:10.4088/pcc.v08n0208a*
3. *Independence Australia. https://www.independenceaustralia.com.au/health-articles/continence/exercising-with-incontinence/*
4. *National Association for Continence. https://www.nafc.org/bhealth-blog/dont-quit-exercising-because-of-urinary-incontinence*

NOVIEMBRE 2022

OFERTA ESPECIAL

25% DESCUENTO + 10% ADICIONAL

GRÚA DE TRANSFERENCIA

Recoge desde suelo y eleva hasta 1'6 m.

Promoción válida hasta el 30 de noviembre de 2022 y no acumulable a otras ofertas.

ORTOPRONO

Síguenos en:

CENTROS ORTOPRONO CON PROMOCIÓN 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

Ayudas técnicas para el día a día

Las ayudas técnicas hacen referencia a aquellos productos, instrumentos, equipos o sistemas destinados a mantener o facilitar la autonomía de las personas, así como mejorar su calidad de vida.

Existen todo tipo de ayudas técnicas en el mundo de la ortopedia: vestuario, aseo, alimentación, descanso… Y con ellas, ayudamos a aquellos usuarios con movilidad reducida a:

- Mejorar su capacidad funcional, realizando las tareas diarias con eficacia y seguridad.
- Prevenir o retrasar procesos degenerativos.
- Facilitar la inserción social de determinados colectivos, gracias al fomento de su autonomía.
- Reducir el dolor añadido, así como el esfuerzo a la hora de llevar a cabo las actividades.
- Minimizar las lesiones asociadas o el riesgo de sufrir algún accidente.

Dependiendo de las capacidades y necesidades del cliente, requeriremos un tipo u otro de ayudas técnicas.

MOVILIDAD

Aunque la ayuda técnica más extendida y conocida sea probablemente las sillas de ruedas, no solo disponemos de estos productos para mejorar la movilidad de nuestros pacientes.

Los **bastones** son elementos que mejoran la estabilidad del individuo y facilitan su desplazamiento. Los hay de distintos tipos: bastones sencillos, trípodes, bastón cuadripode, bastón con asiento, etc.

La diferencia principal entre unos y otros es la cantidad de patas y los accesorios que incorpora (Ej.: asiento). A más patas, mayor es la base de sustentación y más estabilidad ofrece.

Dentro de esta categoría también se encuentran los famosos andadores. Estos elementos incrementan la estabilidad respecto a los bastones, y facilitan el traslado gracias a las ruedas que pueden llevar incorporadas. Encontramos andadores con 4 patas, 2 ruedas y 2 patas, y rollators de 4 ruedas.

Además, también encontramos todo tipo de accesorios para la utilización de estos productos en el mercado, como por ejemplo las rampas, tablas de transferencia, grúas, etc. Que facilitan el uso de las sillas de ruedas.

ALIMENTACIÓN

Con ellas, hacemos que el momento de la comida sea más sencillo para aquellos usuarios con dificul-

tades en llevarlo a cabo.
Encontramos multitud de productos que facilitan estas situaciones:

- Cubiertos especiales: Su diseño hace que sean más fáciles de emplear para estos usuarios, con mangos anatómicos o formas determinadas, empuñaduras que facilitan el agarre, etc.
- Vasos ergonómicos: Con formas determinadas que facilitan su agarre, empuñaduras, etc.
- Otros utensilios de comida: Encontramos abre tarros, peladores, platos con formas especiales, etc.

VESTUARIO

Son aquellas ayudas destinadas a facilitar el vestirse. Dentro de esta categoría, encontramos productos como los ponemedias, calzadores de calcetines y de calzado, abrochabotones, etc.

ASEO

Se encargan de facilitar la hora del baño. Dentro de las ayudas técnicas que encontramos en esta modalidad diferenciamos:

- Asideros y barras abatibles: Mejoran el agarre de los pacientes e incrementan su estabilidad.
- Elevadores y reposabrazos para inodoro.

Favorecen:

- la sedestación del paciente en el inodoro. A su vez,
- los reposabrazos incrementan la seguridad del
- mismo, evitando caídas y mejorando el posicionamiento.
-
- Sillas de ruedas de baño y asientos abatibles de ducha:
- Productos resistentes al agua que permiten el aseo del
- usuario independientemente de que se mojen.
- Cepillos especiales: Para la limpieza de espalda, peines para el pelo. Disponen de empuñaduras especiales o mangos con formas determinadas que ayuda a la hora del aseo.

DESCANSO

Los productos que empleamos en estos casos favorecen el posicionamiento durante el descanso de nuestros usuarios. Una de las ayudas técnicas más conocidas son las camas articuladas, que permiten la regulación de la misma a través de un simple mando.

Además, existen todo tipo de accesorios compatibles con las camas habituales y las articuladas. Entre ellos los trapecios de agarre, barandillas, mesitas auxiliares, etc.
La cantidad de ayudas técnicas que podemos ofrecer en ortopedia es inmensa, no obstante, en este artículo nos hemos centrado en los productos más habituales.

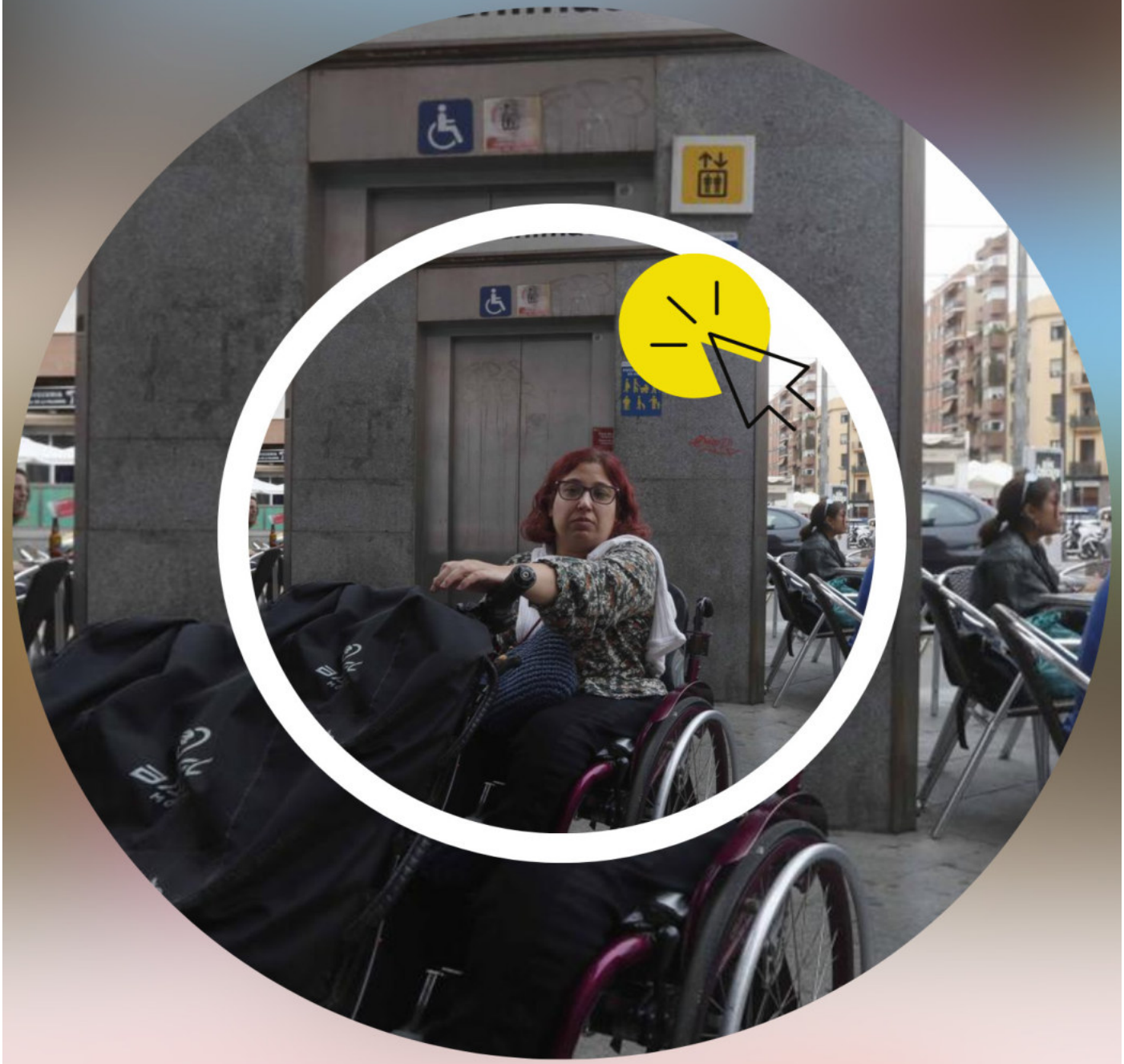
En Ortoprono disponemos de un área especializada en Ayudas Técnicas, no dudes en llamar y consultar todas tus dudas sin ningún compromiso.

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

UNA USUARIA CON DISCAPACIDAD NO PUEDE USAR UN METRO DE VALENCIA POR TENER EL ASCENSOR ROTO



PINCHA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO

Levante
EL MERCANTIL VALENCIANO

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 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

CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

*La plena **satisfacción** de nuestros **clientes** es nuestra máxima prioridad*

www.centroortopedicovalencia.com

¿CUÁNTA PROTEÍNA DEBERÍA TOMAR AL DÍA?

José María Montesinos, Nutricionista de ASPAYM CV

AVISO: este artículo es mera información y las recomendaciones están pensadas para el colectivo al que va dirigido esta Revista.

Las proteínas son uno de los nutrientes básicos que necesita nuestro cuerpo y no siempre llegamos a las cantidades diarias recomendadas.
Las cantidades que necesitas dependen de tu peso corporal. Por lo tanto aquí te enseñare cuánta proteína tendrías que tomar al día según tu peso.

- Si eres una persona que no practicas ningún deporte, tu aporte de proteína tendría que ser el siguiente: [1.1 g proteína X Kg peso /día]
  1.1 gramos de proteína lo multiplicas por tu peso corporal en Kg
  EJEMPLO: mi peso es 70 kg
  Proteína = 1.1 g prt x 70 kg = 77

POR LO TANTO TENDRÍA QUE TOMAR 77 GRAMOS DE PROTEÍNA AL DÍA.

- Si eres una persona que practicas deporte, tu aporte de proteína tendría que ser el siguiente: [1.5 g proteína X Kg peso /día]

1.5 gramos de proteína lo multiplicas por tu peso corporal en Kg
EJEMPLO: mi peso es 70 kg
Proteína = 1.5 g prt x 70 kg = 105
POR LO TANTO TENDRÍA QUE TOMAR 105 GRAMOS DE PROTEÍNA AL DÍA.

No obstante, aquí tienes unas tablas de principales alimentos con sus cantidades en gramos de proteínas por cada 100 g de alimento. (TODOS LOS ALIMENTOS SON EN CRUDO Y EN SECO).

CARNE	
100 g de alimento	Gramos de proteína
TERNERA	20 g
POLLO	20 g
PAVO	30 g
LOMO DE CERDO	16 g
JAMÓN SERRANO	17 g
JAMÓN YORK	20 g
HUEVO ENTERO (por cada 100g)	30 g

PESCADO	
100 g de alimento	Gramos de proteína
MERLUZA	17 g
MERO	16 g
SALMÓN	16 g
SARDINA	20 g
CABALLA	15 g
ATÚN	27 g
BACALAO FRESCO	17 g
BACALAO SALADO REMOJADO	26 g
DORADA	20 g
GAMBA	20 g
MEJILLÓN	12 g
MEJILLÓN EN LATA	20 g

LEGUMBRES	
100 g de alimento	Gramos de proteína
GARBANZOS	18 g
GUISANTES	20 g
HABAS	23 g
ALUBIAS	20 g
LENTEJAS	25 g

PASTA Y CEREALES	
100 g de alimento	Gramos de proteína
PASTA	12 g
AVENA	14 g
SÉMOLA DE TRIGO	12 g
GERMEN DE TRIGO	25 g

LACTEOS Y DERIVADOS	
100 g de alimento	Gramos de proteína
LECHE SEMIDESNATADA	4 g
YOGUR	5 g
QUESO BURGOS	15 g
REQUESÓN	15 g
QUESO MANCHEGO	30 g
QUESO ENMENTAL	28 g

Ahora ya tengo la información de cuanta proteína tendría que comer para cubrir mi recomendación de proteína y cuanta proteína tienen los alimentos. Pero no me queda claro cómo llevarlo a cabo.

Para aquella persona que no sepa cómo elaborar un plan para cubrir las necesidades proteicas que no se preocupe ya que aquí pongo un ejemplo para elaborar un plan para que sirva de guía para elaborar su plan. Poniendo como ejemplo que necesitamos 105 gramos al día, el plan es el siguiente:

Solo están puestos los alimentos que tengan proteínas, no se olviden de que tendrán que añadir alimentos no proteicos como las frutas y vegetales:

- DESAYUNO: tazón de leche con avena
- ALMUERZO: bocadillo de pavo con queso enmental
- COMIDA: plato de lentejas
- MERIENDA: un yogur
- CENA: dorada

Desayuno			
Leche	300 ml	aportan	12 g prot.
Avena	50 g	aportan	7 g prot.
Almuerzo			
Pavo	50 g	aportan	15 g prot.
Queso	40 g	aportan	12 g prot.
Comida			
Lentejas	60 g	aportan	15 g prot.
Merienda			
Yogur	150 g	aportan	15 g prot.
Cena			
Dorada	150 g	aportan	30 g prot.
TOTAL PROTEÍNAS			**106 g**

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

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

síguenos: **www.ortopediasdelmediterraneo.com**