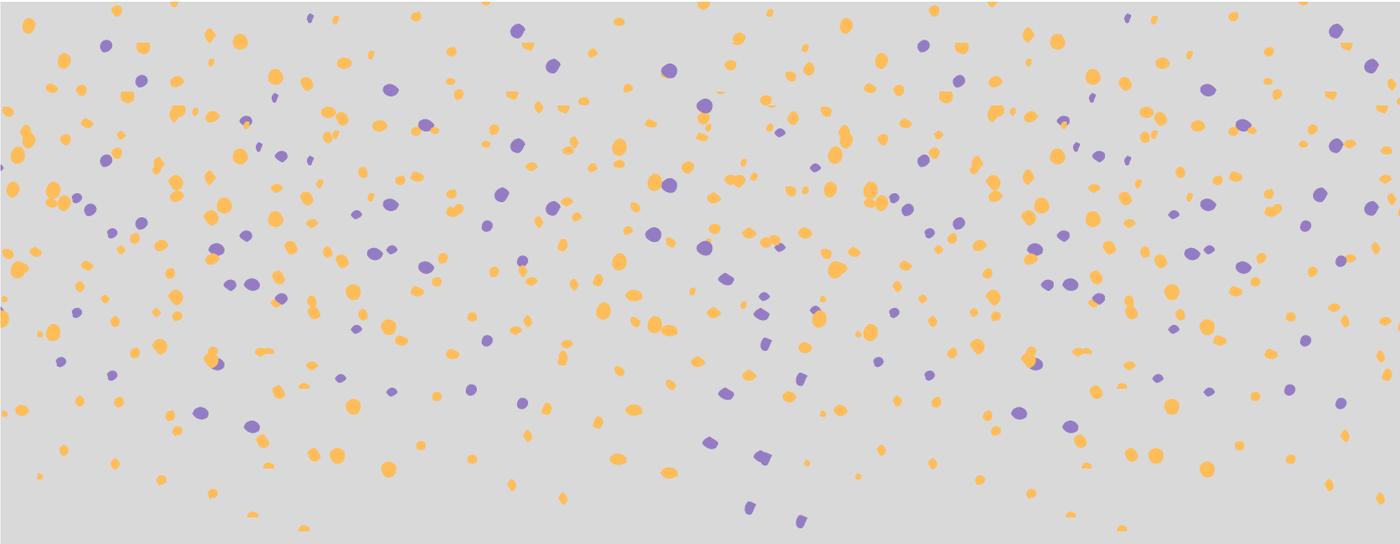




ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

*REVISTA INFORMATIVA
DICIEMBRE 2018*





WWW.ASPAYM.CV.COM

ASPAYM CV os desea un
feliz 2019 y que trabajemos
juntos para mejorar la
calidad de vida de las
personas con lesión medular
y otras discapacidades
físicas de la
Comunidad Valenciana



ASPAYM

Comunidad Valenciana

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

REVISTA ANUAL 2018

REVISTA REDACCIÓN Y
MAQUETACIÓN:
TERESA SARTI



REVISTA INFORMATIVA

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra asociación y pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.

Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes.

Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Damos las gracias a todas las personas y empresas que han hecho posible la edición y difusión de esta Revista.

HAN COLABORADO:

Pepe Balaguer

Paco Florentino

Silvia Martínez

Julio Beltrán

M^a Jesús Navarro

M^a José Aguilar

Miguel Blasco

José M^a Montesinos

Raquel Rodríguez

Vicente Balaguer

Rafael Sanz

Luis Escribano

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

WWW.ASPAYM.CV.COM

ÍNDICE DE CONTENIDOS



8 CARTA DEL PRESIDENTE DE ASPAYM CV

Despedida de Pepe Balaguer después de 36 años de trabajo.

9, 10, 11 DÍA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACIDAD

Lectura de un manifiesto público junto a la asociación Xarxa.

12 CLUB DE LECTURA ASPAYM CV

Nuestros libros recomendados para el nuevo año 2019.

14 TERAPIA OCUPACIONAL

Mensaje de nuestro Terapeuta y reflexión sobre su trayectoria.

16 CONSULTA DE NUTRICIÓN PERSONALIZADA

Nuevo Servicio que se pondrá en marcha en enero. Pide cita.

17 BALLANTO VS ASPAYM CV

Clases de baile inclusivo todos los miércoles en nuestra sede.

20, 21 YOGA INCLUSIVO, TODO UN RETO

Beneficios y ventajas de practicar este deporte. Entrevista.

24, 25, 26 PARQUES NACIONALES ACCESIBLES

Reportaje sobre el centenario de nuestros Parques y su accesibilidad.

30, 31, 32, 33 'MIS DOS VIDAS'

Reportaje autobiográfico sobre 49 años de lesión medular.

36 'CINCUENTA Y UNO POR SESENTA'

La vida vista desde una silla de ruedas, por Paco Florentino.

38 ACTUALIZACIÓN DE DATOS 2019

Revisa y actualiza tus datos para seguir recibiendo nuestra Revista.

ÍNDICE DE CONTENIDOS



64 JORNADAS DE SEXUALIDAD ASPAYM CV PARA PAREJAS QUE YA VAN POR LA NOVENA EDICIÓN



59 CLUB 3 RODES - ASPAYM CV. RUTAS CICLOTURISTAS POR TODA LA COMUNITAT



60 PARTICIPAMOS, JUNTO AL DELEGADO DEL GOBIERNO, EN LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

40 UN AÑO CARGADO DE ACTIVIDAD

Repasamos los proyectos más importantes del pasado 2018.

41 CHARLAS EN COLEGIOS

Explicamos la lesión medular a los niños con nuestro Terapeuta.

42 REUNIONES INSTITUCIONALES

ASPAYM CV explica a los políticos las necesidades del colectivo.

43 EXPOSICIÓN DEL 'NINOT'

Un grupo de nuestra asociación visita los mejores ninots falleros.

44, 45 SALIDA FALLERA AL AYUNTAMIENTO

Acompañamos a los nuevos lesionados medulares en Fallas.

46, 47 PLANTÀ DE PINOS ADAPTADA

Una actividad lúdica junto a la asociación 'X Fràgil'.

49 BAILAMOS EN LA FONTETA DE SAN LLUÍS

Ballanto y ASPAYM CV bailan ante miles de espectadores.

50, 51 DESPEDIDA A PEPE BALAGUER

Homenaje sorpresa a nuestro presidente en las Jornadas anuales.

54, 55 XXXVIII JORNADAS ANUALES ASPAYM CV

Así se vivieron y éstos fueron los temas tratados.

58 ASPAYM CV EN 'À PUNT'

Participamos en la nueva televisión valenciana en un magazine.

60, 61 CAMPAÑA CONTROL DE TRÁFICO

Colaboramos junto al Delegado del Gobierno y la DGT

64, 65, 66 IX JORNADAS DE SEXUALIDAD

Un fin de semana de relax para aprender con nuestra pareja.

"HASTA SIEMPRE"



"DURANTE 36 AÑOS HE PRESIDIDO ASPAYM CV CON ORGULLO Y DEDICACIÓN"

Queridas amigas y amigos, socios/as de ASPAYM CV, trabajadores, amigos y personal de la Administración Pública y colaboradores de nuestra querida asociación. Se termina un año que, a pesar de ser duro económicamente, hemos conseguido los objetivos marcados por la Junta Directiva y el personal que con su esfuerzo y dedicación ha colaborado para que se consiguieran.

Desgraciadamente para mí y debido a una grave enfermedad, no he podido colaborar todo lo que hubiera deseado. Pero eso sí, dentro de mis pocas fuerzas, he intentado poner mi granito de arena en el montón que entre todos han hecho para, como siempre, mejorar la calidad de vida de nuestro colectivo.

Cómo no, agradecer a las empresas comerciales su apoyo económico en una u otra medida que nos han ayudado a mantener viva nuestra institución. Ojalá que continúen con esa inestimable colaboración.

Yo, y como vengo diciendo últimamente por consejo familiar y prescripción facultativa, me aparto de la Presidencia de mi querida asociación el próximo 31-12-2018 porque las pocas fuerzas que me quedan tengo que dedicarlas a mi recuperación. Ahora bien, para casos puntuales sabe la Junta Directiva que puede contar conmigo.

El día 10 de Mayo del año que viene se celebrarán tres acciones importantes: la primera las Jornadas anuales; la segunda la Asamblea general de socios y la tercera las elecciones de la asociación que darán el mandato de cuatro años a la nueva Junta Directiva que los socios democráticamente elijan. Les deseo toda la suerte del mundo y, sobre todo, la continuidad de esta emblemática y reconocida asociación que durante 36 años he presidido con orgullo y dedicación.

Es mi deseo que paséis unas felices fiestas navideñas y unos años de prosperidad y buen hacer.

Con mis mejores deseos y cariño os envío un caluroso saludo y hasta siempre.

PEPE BALAGUER SORIANO

Vuestro amigo ahora y siempre

JUNTA DIRECTIVA DE ASPAYM CV

EN FUNCIONES HASTA LAS NUEVAS ELECCIONES EL 6 DE FEBRERO DE 2019

- **Vicepresidente:** Carlos Sotos
- **Vicepresidenta:** Yolanda Ruiz
- **Secretaria:** M^a Jesús Navarro
- **Tesorerera:** María Navasquillo
- **Vocales:** José Enrique Cezón, Rafael Sanz, Francisco Florentino y M^a Carmen Polo

LECTURA DE UN MANIFIESTO PÚBLICO JUNTO A XARXA
(ASOCIACIÓN DE MUJERES CON DISCAPACIDAD)

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



EN ESTE ACTO, CELEBRADO JUNTO A LA ESTACIÓN DE METRO DE COLÓN, ASPAYM CV CONTÓ CON LA PRESENCIA Y LA PARTICIPACIÓN DE ANTONIO RAYA (DIRECTOR GENERAL DE DIVERSIDAD FUNCIONAL). ASÍ COMO CON CÉSAR MARÍ, DEL AYUNTAMIENTO DE VALENCIA. AMBOS LEYERON UN FRAGMENTO DEL MANIFIESTO.

El 14 de Octubre de 1992 la Asamblea General de las Naciones Unidas, en la Resolución 47/3, proclamó el día 3 de diciembre como Día Internacional de las Personas con Discapacidad y hoy estamos aquí para celebrarlo y dar visibilidad a un colectivo de personas que constituyen la minoría más amplia del mundo, dado que de los siete mil millones de personas que habitan el planeta, más de mil millones padecen algún tipo de discapacidad, una de cada siete personas pertenece a este colectivo hoy aquí representado.

La discapacidad es una condición que afecta el nivel de vida de un individuo o de un grupo de individuos, usándose el término para definir una deficiencia física, psíquica o sensorial así como diversas enfermedades crónicas. Las personas con discapacidad son más vulnerables, suelen tener menos y peores condiciones económicas, peor acceso a la educación y al mundo laboral, y sus tasas de pobreza son más altas.

Así mismo las personas con discapacidad son más a menudo víctimas de actos violentos y de abusos, los niños con discapacidad tienen cuatro veces más posibilidades de sufrir actos de violencia, la misma proporción que los adultos con trastornos mentales. Muchas de estas situaciones de desventaja y falta de igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, tienen su origen en la ignorancia de muchos respecto a las necesidades de este amplio colectivo lo que le lleva a la estigmatización y discriminación en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Una sociedad moderna y desarrollada debe ser incluyente para con todos sus miembros, por ello no se deben escatimar esfuerzos



desde todos los ámbitos sociales y gubernamentales encaminados a la eliminación de todos aquellos obstáculos que impidan la plena integración de las personas con discapacidad, solo así consiguiendo la universalidad real y efectiva, se podrá hacer partícipes de forma activa y productiva a una masa social que está reclamando en la sociedad el lugar que le corresponde con garantías de igualdad tanto en derechos como en obligaciones; la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad realizado el 13 de diciembre de 2006, en el que se reconoce que la existencia de barreras impuestas a este colectivo es un componente esencial de su marginación.

Aquí y hoy en este acto, desde la Plataforma Representativa de Personas con Discapacidad Física (PREDIF) Comunidad Valenciana, ASPAYM Comunidad Valenciana y XARXA Asociación de Mujeres con Discapacidad queremos reivindicar y seguir concienciando a la sociedad de la necesidad de alcanzar una **igualdad plena y real con el resto de la ciudadanía que nos reporte las mismas oportunidades en educación, trabajo, sanidad, disfrute del tiempo libre así como en el ejercicio de los derechos civiles, económicos, políticos y culturales.**

Solo una sociedad que respete la diversidad de sus ciudadanos y los **atienda en igualdad de condiciones podrá considerarse inclusiva y desarrollada, la lucha por la mejora de la calidad de vida de sus miembros debe ser una constante inacabada pues siempre quedarán cosas y aspectos por mejorar, pero si la concienciación en favor de los colectivos más vulnerables arraiga en el ADN social, se habrá conseguido un gran paso para que sea realidad la igualdad que desde aquí reivindicamos.**

Por todo ello, los hombres y mujeres con discapacidad exigimos:

- Que exista un apoyo real para que se pueda alcanzar y mantener los puestos de trabajo a través de servicios de orientación y seguimiento, así como de amparo legal contra despidos improcedentes tramitados por razón de discapacidad.
- Que se garantice la protección contra la violencia física, psicológica y sexual. Así como la incorporación inmediata de la figura profesional de acompañante de las mujeres víctimas de violencia de género o persona facilitadora en caso de que la mujer tenga discapacidad, tal y como se aprobó en el "Pacte Valencià contra la Violència de gènere i Masclista" firmado en septiembre de 2017.
- Que se procure que todos los actos, comunicaciones o campañas de difusión sean accesibles, mediante la edición de materiales accesibles para cualquier tipo de discapacidad: sensorial, cognitiva, física o intelectual.



- Que se incrementen y mantengan las subvenciones destinadas a programas destinados para prevenir y tratar la violencia de género, teniendo en cuenta la especial vulnerabilidad de las mujeres y niñas con discapacidad. Estos programas son fundamentales, por esto deben potenciarse las subvenciones a las Asociaciones que trabajan con los colectivos específicos, ya que resultan imprescindibles para los afectados, afectadas y la sociedad en general. Además ofrecen un trabajo de apoyo imprescindible a la Administración.

- Que se garantice el acceso a las mujeres con discapacidad a viviendas protegidas, refugios y otras organizaciones y servicios ordinarios, así como la adaptación de las mismas.

- Que se establezcan ayudas y asistencia técnica personal específicamente diseñada para atender las necesidades particulares y la vida independiente.

- Que se tenga muy en cuenta, en todos los proyectos relacionados directa o indirectamente con las personas con discapacidad, la perspectiva del género.

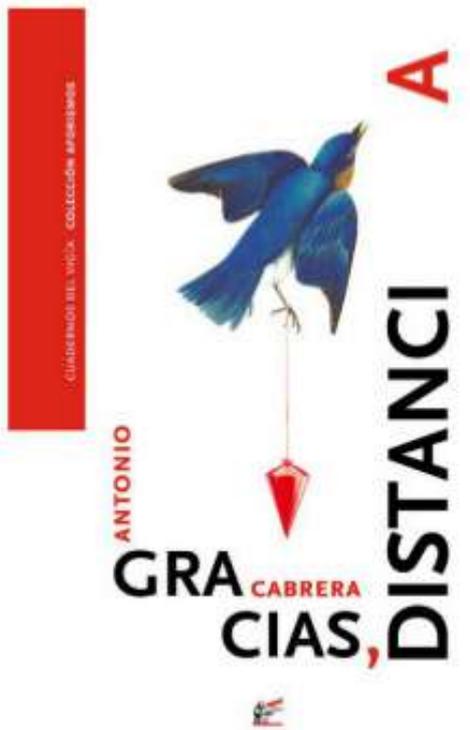
- Que la legislación no sea discriminatoria y abarque aspectos como las barreras físicas, el transporte o las prestaciones médicas y técnicas, considerando las necesidades específicas de las mujeres con discapacidad, establecidas como derechos legales.

Agradecemos el interés a todas y todos los asistentes a la lectura de este manifiesto y confiando que comprendan y apoyen las reivindicaciones que os hemos trasladado.

(Durante este acto, contamos con la presencia de medios de comunicación, en concreto con 'El Matí À Punt', que realizó una entrevista y conexión en directo en su magazine matinal).



CLUB DE LECTURA ASPAYM CV



Paco Florentino recomienda...

GRACIAS, DISTANCIA

Antonio Cabrera (Medina Sidonia, Cádiz, 1958), reside actualmente en Valencia y desde años ejerce como profesor de Filosofía.

Gracias, Distancia (Ed. Cuadernos del Vigía) es su primer libro de aforismos. Alguien definió el aforismo como un pensamiento filosófico de concreción máxima sumergido en la metáfora. Su efectividad está en el recorte y la utilización máxima del lenguaje.

Antonio Cabrera lleva estas premisas al límite.

Estructurado en seis capítulos, este libro nos obliga a los lectores a transitar distancias que van desde los recorridos más externos hasta los más íntimos.

Recomiendo este libro, para leerlo a sorbos y

saborearlo poco a poco. En sus aforismos encontraremos sacudidas, destellos y fugacidad clarividente. Como dice Cabrera “*Hay que recorrer. Gracias, distancia*”. Gracias Antonio.



EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO

Víctor Frankl, después recordar una frase que su padre le dijo “*honra a tu padre y a tu madre para que vivas por mucho tiempo en la tierra...*”, decide tomar una decisión que marcará el resto de su existencia. Este magnífico libro, medita sobre los mecanismos de supervivencia que el ser humano es capaz de desarrollar en circunstancias límites. El autor reflexiona acerca de actitudes personales ante el sufrimiento y la catástrofe. Afirma que la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida.

Me quedo con una frase de Dostoyevski que Víctor Frankl cita en sus páginas, “*solo temo una cosa, no ser digno de mis sufrimientos*”.



**La evolución
de un
compromiso**



"YA HA PASADO TIEMPO"

Miguel Blasco Giménez - Terapeuta Ocupacional de ASPAYM CV



Hace algo más tres años, justo en el mes de agosto recibí una llamada, un señor llamado Pepe Balaguer. Llamó a mi teléfono y me comentó su interés por entrevistarme para un puesto de trabajo como Terapeuta Ocupacional en ASPAYM CV. Prácticamente sin dejar pasar el tiempo, el primer día laboral del mes de septiembre realicé la entrevista y... creo que lo demás ya es conocido. Hace tres años que decidí tirarme al vacío, ya que hasta ese momento no había trabajado en el ámbito de la lesión medular, aunque sí con personas con limitaciones ocasionadas por problemas neurológicos.

El reto al que enfrentarse era alto, una gran asociación que había tenido un servicio similar, un campo de trabajo nuevo al que enfrentarse y un servicio nuevo por establecer. Además, con unos recursos económicos limitados, como en casi todas las ONGs.

Pero, aquel proyecto de terapia ocupacional de carácter temporal de unos 6 meses subvencionado acabó. Sin embargo, la junta directiva decidió apostar y continuar con el servicio, más tarde se ampliaron horas, llegaron subvenciones, se ampliaron horas de nuevo, llegaron más subvenciones y actualmente contamos con un servicio de 27 horas a la semana.

En todo este tiempo, desde el servicio de terapia ocupacional se han realizado publicaciones en la

revista de ASPAYM CV y en revistas de investigación, formación a diferentes colectivos de personas, charlas en universidades y colegios, actividades de participación social, yincanas de carácter lúdico, hemos recibido dos premios internacionales (2 y 1 puesto en congreso de estudiantes de terapia ocupacional,), presentado posters científicos, asesoramiento a socios ingresados en diferentes hospitales, adaptaciones de viviendas, hemos bailado, se ha fomentado la autonomía de muchos socios, se han prescrito productos de apoyo y sillas de ruedas, rehabilitación de los miembros superiores de personas con tetraplejía y sobre todo, se ha fomentado la sonrisa de las personas que hemos atendido, ya que el humor nos ayuda a sobrellevar los momentos más amargos. Como dijo nuestro querido Julio Beltrán (el profesor de yoga adaptado) *"no hay nada más triste que una asociación de personas con discapacidad donde no se escuche una sonrisa"*.

Ya ha pasado tiempo... y se han conseguido muchos objetivos, sin embargo, con la ayuda de la junta directiva, el resto de compañeros que trabajan en ASPAYM CV y, sobre todo, la gran familia que forman los socios, conseguiremos mucho más. No quiero dejar pasar la oportunidad de felicitar el nuevo año a todos los que formamos ASPAYM CV. Feliz Año y, por supuesto, siempre que nos necesitéis os esperaremos con una sonrisa en la boca.



Jimenez & March S.L.P.

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS Y ABOGADOS



Calle Poeta Fernández Heredia, 1 bajo

Valencia 46009

TEL: 96 332 19 14

jimenez-march@ono.com

CONSULTA DE NUTRICIÓN

Nuevo Servicio a partir de 2019

ASPAYM Comunidad Valenciana pone a disposición de todos los socios y socias un nuevo servicio a partir de enero de 2019. Todos los martes, habrá consulta de Nutrición en nuestras instalaciones, empezando el próximo martes 8 de enero, en horario de 10:00 a 13:00 horas.

La persona que estará al frente de este nuevo servicio es nuestro socio José M^a Montesinos, recientemente colegiado en Nutrición y Dietética Humana.

Hacemos incapié en que se trata de una consulta de Nutrición personalizada en la que cada socio será tratado de manera individual y recibirá unos consejos o intervención nutricional diseñados exclusivamente para él.

La primera vez que el socio/a acuda a la consulta, el tiempo aproximado de duración es de 1 hora. Luego, en consultas



posteriores, el tiempo empleado será más o menos de 30 minutos.

En esa primera consulta, se realiza una entrevista, una valoración de la alimentación y hábitos, el objetivo y tratamiento a seguir. El resto de las siguientes consultas es seguimiento y evolución del tratamiento.

Es importante que tengáis en cuenta que, para la primera consulta con el Nutricionista de ASPAYM CV, necesitará contar con cierta información o datos básicos, tales como:

- Datos personales: Nombre, Edad, estatura (aproximadamente) y peso (que este dato sea el más cercano posible al día de la consulta).
 - Una analítica reciente (periodo de 6 o 8 meses como máximo).
 - Toda información que consideréis relevante.
 - Motivo por el cual solicita la consulta de Nutrición personalizada.
- A partir de la segunda consulta, ya no hace falta traer ningún documento adicional.



José M^a Montesinos
Colegiado CV00911
Nutrición y Dietética
Humana
Consulta gratuita con
cita previa:
626 54 91 52

ALGO DENTRO DE TÍ TE DICE QUE TE PONGAS A BAILAR



BALLANTO es un proyecto que trabaja por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Si todavía te preguntas cómo lo hacemos, aprovechamos este espacio para contártelo.

En base a una coreografía preparada con la música que los usuarios han decidido, adaptamos todos los pasos de baile a cada persona, a sus necesidades y ¡a sus ganas de bailar!

Actualmente, los miércoles a las 17:30 h y hasta las 19:00 hacemos las sesiones de baile en la sede Aspaim Comunidad Valenciana con sus socios más bailongos. (Calle Fresas, 10 (bajo 3 izq.)

Una vez la coreografía esta ensayada y bien aprendida, la trasladamos a la calle, haciendo así, las calles de los lugares a los que vamos nuestra sale de baile.

Hasta ahora, hemos bailado en diferentes sitios, algunos de ellos son:

- Centro comercial Nuevo centro (Valencia, 2016).
- Cauce del río Turia (Valencia, 2017).
- Semana cultural de Murcia (Murcia, 2018).
- Plaza del ayuntamiento (valencia, 2018).
- Pabellón de baloncesto Fuente de San Luís. Play Off de la ACB (Valencia 2018).

Desde nuestro punto de vista, llevando el baile a tantos lugares y rodeados de tanta gente, conseguimos mucha visibilidad de la discapacidad frente a la sociedad, así como la visión de que nada es imposible, si lo haces con muchas ganas y sobretodo con mucho amor.

Si todavía no has venido y algo dentro de ti, te dice que te pongas a bailar, nosotros te esperamos con los brazos abiertos, deja las dudas atrás y ven a probar.

Silvia Martínez Monzonís
Terapeuta Ocupacional



KALDEVI ORTOPEDIA: UNA NUEVA MANERA DE ATENCION

Con más de 20 años de atención al público en Valencia, nuestra ortopedia es todavía esa **pequeña joya desconocida**.



Nuestro equipo, joven y experto, está formado por ortopedas y fisios, volcados en el bienestar de nuestros clientes. Cualquier persona con movilidad reducida (PMR), sea anciana, adulta, se traslade sobre silla de ruedas o andador, podrá encontrar en nuestra ortopedia la ayuda que necesita y el respaldo de un buen profesional.

Si en algo hemos destacado desde el inicio es en las AYUDAS TÉCNICAS, y las más novedosas del mercado. Nuestra

oferta abarca una gran variedad de temas:

- **colchones antiescaras**, sin y con motor, de **Baja Presión** constante y/o Presión Alternante. **Dinámicos** o estáticos,...
- **camas**, pensadas especialmente para las PMR, con altura regulable, **con trend y antitrendelembourg**, **cota 0** (pioneros en España), **repositoradoras**, que faciliten la entrada y salida del paciente....
- **grúas** móviles o de techo, de transferencia o de bipedestación, de piscina,...
- Equipos de **electroterapia y magnetoterapia** para una **rehabilitación** eficaz
- **ortopedia 3D**, di adiós a los yesos...
- Nuestra amplia oferta en productos para la **vida diaria**
- **productos para ocio y tiempo libre**, con los que iniciamos nuestro camino en este sector...
- **Lo que se te pueda ocurrir** ...

Te invitamos a conocernos esta Navidad, por si quieres hacer un regalo a algún ser querido o quieres pedir tu **Carta a los Reyes Magos**. El próximo **viernes día 14 de Diciembre** procederemos al encendido de nuestro **escaparate de NAVIDAD**, por si quieres conocernos y acompañarnos en ese día, a la vez que encontrar algo diferente en nuestro sector, dentro de Valencia.



¿Kaldevi?, ¡ ven y conócenos !



Kaldevi Ortopedia También en tu ocio



Kaldevi Ortopedia
Cl Almacera 5
Tfno. 963 775 893
email. tienda@kaldevi.es

¡Conócenos....! Ya tenemos más de 20 años.

Somos profesionales: **ortopedas, fisios,...** Disponemos de **Servicio Técnico propio. Alquiler de ayudas técnicas**

www.kaldevi.es

YOGA INCLUSIVO, MOTIVACIÓN EN ESTADO PURO



JULIO SE FORMÓ EN EL YOGA EN LOS AÑOS 80 EN EL CENTRO APAS-YOGA. SE LICENCIÓ EN PSICOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA Y DIO CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EE.MM. HASTA 1988 CUANDO SUFRIÓ UN ACCIDENTE DE TRÁFICO QUE LE CAUSÓ UNA LESIÓN MEDULAR COMPLETA. DESDE ENTONCES HA SEGUIDO PRACTICANDO YOGA ASÍ COMO OTROS MUCHOS DEPORTES COMO LA EQUITACIÓN PARAECUESTRE, OBTENIENDO EL TERCER PUESTO EN EL CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO EN 2012; EL BUCEO, ESTANDO CERTIFICADO COMO *PADI ADVANCE* CON MÁS DE 50 INMERSIONES; EL KAYAK MARÍTIMO, EL TIRO CON ARCO INSTINTIVO Y EL KYUDO (TIRO CON ARCO TRADICIONAL JAPONÉS). ACTUALMENTE ES EL RESPONSABLE DE YOGA ADAPTADO DE ASPAYM CV (ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR Y OTRAS DISCAPACIDADES FÍSICAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA).

- ¿Desde cuándo eres practicante de Yoga?

Yo comencé la práctica del yoga en 1982. En aquellos años, yo era un veinteañero y me había encontrado con el yoga en varios artículos o reseñas de artistas o intelectuales a los que admiraba, así que me compré algún libro, pero mi confusión aumentó. Entendí que se trataba de una actividad que había que experimentar para conocerla. Me costó mucho encontrar un centro de yoga confiable pues en aquellos años, la mayoría estaban vinculados a sectas o movimientos religiosos orientales. Sin embargo tuve la suerte de que una de mis profesoras de la Facultad de Psicología conocía el centro APAS, dirigido por María Villanueva y a él me dirigí. María era para mí una persona admirable. Mirando su cuerpo, su cara, su ejecución de los asanas, yo no podía saber si tenía 50 o 70 años. Simplemente quedé fascinado. Además por ser una excelente profesora, muy dulce, sin mayor interés que el de transmitir sus conocimientos y técnicas a sus alumnos.

- ¿Qué es lo que cambió tu vida después del accidente? Explica tu experiencia sobre la práctica del Yoga.

En 1988 yo ya me había licenciado en Psicología por la Universidad de Valencia y estaba impartiendo clases de educación física en Enseñanza Media. Practicaba mucho deporte y tenía una vida muy satisfactoria a todos los niveles. Pero una caída en moto lo cambió todo y no sabría decir si fue para peor o para mejor. Simplemente todo fue diferente a partir de entonces. La gente suele pensar que la discapacidad es una desgracia que resta posibilidades a la felicidad personal y esto no es así. Cuando yo percibo este sentimiento en las personas con las que hablo, suelo decirles que lo mejor de mi vida me ha sucedido en silla de ruedas: he vivido en la selva de Costa Rica, he buceado entre tiburones y mantas raya de más de 5 mts de eslora, he montado a caballo, he sido padre, he gestionado un hotel en el Caribe... Esto suele sorprender por esa asociación que

solemos hacer entre discapacidad y desgracia; pero hay mucha gente que vive vidas muy plenas siendo discapacitado.

En mi caso, y en el de mucha más gente, un accidente es un renacer. El *rebird* del que mucho se habla en la cultura yoga. En el caso de lesiones traumáticas, este renacer no es solo espiritual sino que compete a todo nuestro ser. Yo tuve que aprender de nuevo a vestirme, asearme, ir al servicio, conducir, nadar, moverme en la ciudad, en la playa, en la montaña, etc. Todo es nuevo y fascinante. Todo es una aventura. Todo cuesta más y por lo tanto se disfruta más. Y ese disfrutar de cada momento sin esperar un premio es la esencia del Karma Yoga. El premio es el hacerlo.

Bien es cierto que hay mucha gente que vive la discapacidad tal y como se entiende socialmente, es decir, como una desgracia. Pero lo mismo sucede con las personas no afectadas por discapacidad. Muchas se sienten infelices sin saber por qué, teniendo salud, dinero y amor. Me costaría mucho decir si el ser practicante de yoga cuando tuve mi accidente me ayudó a vivir mi renacer de manera positiva. Posiblemente sí pues todo influye en lo que uno es. Lo que sí tengo claro que me ayudó, y mucho, fue descubrir que mi ser espiritual no había sufrido cambio alguno. Todavía recuerdo cuando, tras varios meses de hospital y estabilización de mi columna, me decidí a realizar *kriyas* a través de mis nadis recorriendo mis siete chakras. Mi sorpresa rozó el susto (y no se el por qué del susto pero así fue) cuando bajé de Manipura a Swadhishtana y luego a Muladhara. Nada había cambiado por debajo de mi lesión. Mis chakras estaban ahí. Intactos. Igual que antes. Ni la mas leve alteración en mis Nadis. Mi yo místico era el mismo que antes de la lesión. Mi sorpresa y alegría fue tal que no podía esperar al día siguiente para dirigirme a visitar a mi profesora María a su centro APAS, al que se accedía únicamente por escaleras. Esperé impaciente a que terminara su clase para avisar a alguno de sus alumnos que bajaba para que la llamara. Cuando bajo y le conté mi experiencia nos abrazamos los dos y nos pusimos a llorar de alegría.

- ¿Cómo surgió el Yoga Inclusivo?

Después de pasar varios años fuera de España, cuando regresé comencé a practicar yoga en mi casa, pero no lograba practicar con regularidad. Una amiga practicante me habló de unas jornadas sobre yoga adaptado que se celebraban en el centro al que ella asistía. Allí conocí a otros practicantes discapacitados y que, además, pertenecían a la misma asociación a la que yo pertenezco, ASPAYM CV.



Hablé con sus directivos y les comenté la posibilidad de dar clases una vez por semana en la sede de la asociación y la idea fue bien acogida. Pero al año y medio de vida de la actividad las necesidades del local de ASPAYM CV cambiaron y se volvió difícil seguir practicando en la sede, que no está diseñada para ese fin, evidentemente. Así que me puse en contacto con la Fundación Deportiva Municipal y les comenté la situación. Desde la FDM se mostraron muy interesados en apoyarnos y el curso pasado nos cedieron una sala en el Polideportivo de Benimaclet. Pero la sala no era suficiente, también necesitábamos asistentes que ayudaran a los discapacitados más severos a abandonar sus sillas y realizar los cambios de postura. Al ser una actividad gratuita no había recursos para pagar asistentes así que pensé en aprovechar el capital humano que suponen los alumnos en prácticas de los Ciclos Formativos y/o Grados Universitarios relacionados con la actividad física y el deporte para que realizaran sus prácticas con nosotros. El año pasado funcionamos de esta manera con muy buenos resultados. Y con la actividad ya consolidada, este año hemos decidido abrirla a todo interesado en la práctica del yoga, sea o no sea discapacitado, y sea cual sea su condición física o económica.

Yo soy de los que piensa que las políticas inclusivas no son solo beneficiosas para los hoy en día llamados afectados por diversidad funcional, sino que lo son para todos los que comparten la actividad por el efecto motivador que supone el participar, aunque sea como testigo, del esfuerzo ajeno.

En una ocasión le preguntaron al Campeón Nacional de Equitación Para-ecuestre de España que qué podía aportar esta practica deportiva al conjunto de la sociedad. Y él contestó que el psicólogo deportivo del FC Barcelona en cierta ocasión se llevó al equipo a presenciar una práctica para-ecuestre y les dijo que cuando se sintieran cansados o doloridos o sin ganas de entrenar, que pensarán en estos otros deportistas cuya dificultad comienza desde el momento mismo en que tienen que buscar la manera de subirse a su caballo. Motivación en estado puro.

(Entrevista publicada en el YogaFest 2018)

En Hollister hemos unido la tecnología del sondaje del futuro a la comodidad de una bolsa de recogida de orina en...

Onli Plus™



Pregunta a tu profesional.

Disponibile en 2019



Producto no reembolsado por el S.N.S.

Porque para nosotros, **escucharte** es
importante



 Hollister®

Homenaje al centenario de nuestros Parques Nacionales, en constante evolución para mejorar la accesibilidad universal e inclusión de todos los ciudadanos

El pasado 26 de noviembre de 2018, se presentó en el Congreso Nacional de Medio Ambiente (CONAMA 2018) en Madrid la Guía de Accesibilidad Universal en los Espacios Naturales Protegidos, fruto del convenio que se firmó el pasado 13 de diciembre de 2017 entre la Fundación ONCE y Parques Nacionales a través del Organismo Autónomo de Parques Nacionales (OAPN), para la cooperación e inclusión social de personas con discapacidad con el objetivo de desarrollar un programa de Accesibilidad Universal en los Parques Nacionales en el territorio Español.

'Todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos', bajo esta declaración de intenciones nos adentramos en el contenido de la Guía, un documento referente para cualquier gestor de espacios naturales, que sin duda ha venido para mejorar la vida de las personas con diversidad funcional. Atendiendo a los últimos datos publicados de la OMS, el 15 % de la población mundial tiene reconocida el grado de discapacidad. Este dato se puede incrementar en los próximos años ya que la pirámide poblacional, sobre todo en Europa está invertida, es decir, la esperanza de vida en Europa cada vez es mayor y el número de personas mayores de 60 años está aumentando considerablemente. Como es sabido con la senescencia del individuo, los problemas físicos, psíquicos y sensorial tienden a aumentar, por lo que es previsible que en los próximos años el dato de discapacitados se vea incrementado. Teniendo en cuenta esta previsión demográfica es de agradecer cualquier iniciativa que se plantee para mejorar la accesibilidad de los entornos, bienes y servicios a los ciudadanos. Este tipo de medidas o de convenios no son fruto de la casualidad ni de la improvisación del momento,



España como país miembro de la Unión Europea debe cumplir las ordenanzas del entorno comunitario, en este sentido la Comunicación 636 de 2010, Estrategia Europea sobre discapacidad 2010-2020 “Un compromiso renovado para hacia una Europa sin barreras”, de carácter vinculante ha sido transpuesta a nuestro ordenamiento jurídico mediante la aprobación de Acción de la Estrategia Española sobre Accesibilidad 2014-2020, refrendado por el consejo de ministros en 2014, está orientado a implementar las medidas necesarias con el fin de cumplir con la Com. 636, tomando medidas para enfrentar los déficits de participación, empleo y formación de las personas con discapacidad. El objetivo número 3 del Plan cita textualmente: <<Promover la participación de las personas con discapacidad en condiciones de igual en la vida política económica y social>>. Los Parques Nacionales se consideran un bien de servicio público y así lo recoge la actual Ley en vigor 30/2014, de Parques Nacionales, cuyo objeto es conservar la integridad de sus valores naturales



y sus paisajes, el uso y disfrute social a todas las personas con independencia de sus características individuales como puede ser la edad, discapacidad y o nivel cultural, así como la promoción y sensibilización ambiental de la sociedad.

Con más de un siglo de historia, nuestros Parques Nacionales son y deben ser cada vez más cercanos a todas las personas, gracias a la aplicación del diseño universal en las zonas destinadas al uso público. El 8 de diciembre de 1916 se promulgó definitivamente, la Ley de Protección de los Espacios Naturales en un territorio nacional bajo la figura "Parque Nacional". España pasó así a la historia, como país pionero y ejemplo a seguir por el resto de países occidentales, en materia de protección de la naturaleza de especial relevancia, como lo son la superficie nacional que se protege bajo esta figura. Dos años más tarde se declararon oficialmente los dos primeros Parques Nacionales, P.N. Montaña de Covadonga, que en 1995 pasó a denominarse P.N. de los Picos de Europa y el P.N. el Valle de Ordesa y del Río Ara, actualmente denominado P.N. de Ordesa y Monteperdido.

En estos 100 años de historia, no solo se ha ampliado la superficie protegida de los dos primeros Parques nacionales, sino que la Red cuenta con 15 que en breve se verá aumentada a 16 Parques Nacionales, el 0.7% del territorio nacional.

La sociedad ha cambiado mucho, apoyada en el efecto de las nuevas tecnologías con el fenómeno de las redes sociales, que han modificado enormemente el comportamiento de toda la población a golpe de clic, aunque pese a todo, si algo sigue estando de vanguardia es el significado de ser un Parque Nacional, es decir los principios que inspiraron la pionera ley de 1916, recogidos en

su preámbulo tal y como los defendió D. Pedro Pidal y Bernaldo de Quirón en el senado a principios del siglo XX:

- La necesidad de conservar el patrimonio natural frente a las posibles agresiones en pro de la explotación de los bienes de fondo como son los recursos mineros y forestales o la ocupación de terrenos de elevada calidad natural por infraestructuras de cualquier tipo de obra civil.
- Una apuesta clara por la complementariedad de la conservación y el desarrollo sostenible de las poblaciones locales que habitan en los entornos de los Parques Nacionales.
- La democratización de los entornos, que se conservan para su uso por todo el conjunto de la sociedad.

La democratización en los entornos naturales implica dos principios básicos derechos y deberes. En este sentido es importante conocer los deberes de cada individuo cuando se está haciendo uso de cualquiera de los entornos naturales protegidos entendiendo que el acto en sí es una intrusión que puede afectar negativamente en los procesos naturales de estos lugares de elevada fragilidad e importancia, por lo tanto: "El deber de Conocer para aprender, Aprender para amar, Amar para conservar". Conservar para dejar una herencia de calidad ambiental a las generaciones venideras, que como mínimo deberá ser o estar en el mismo estado en que la hemos encontrado nosotros. Para que todos, sin excepción alguna puedan ejercer el derecho al disfrute de naturaleza, en igualdad de condiciones. Sin discriminación alguna por características físicas, psíquicas y/o sensoriales,



para que cualquier persona con o sin discapacidad entienda y disfrute de los Parques Nacionales. Para hacer realidad el objetivo de todas las leyes promulgadas en materia de conservación como de discapacidad, se requerirá la aplicación del Diseño Universal adaptando y adecuando los lugares destinados al uso público a las necesidades de todas las personas y a lo largo todas las etapas de la vida: niñez, juventud, madurez y finalmente la vejez. Aportando por construir para todos se generaran espacios en los que no existan personas más capaces que otras, para vivir “Vidas que Valgan la pena ser vividas”.

Bajo esta premisa de “Vivir vidas que valgan la pena ser Vividas” nace la Guía de Accesibilidad a los Espacios Naturales Protegidos, que junto con el resto de manuales técnicos en materia de accesibilidad y el obligado cumplimiento de la legislación vigente en el Estado Español, son la única vía posible de “Todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos”. Gracias sobre todo a la cada vez mayor concienciación social se está más cerca de cumplir este sueño de Igualdad, algo con lo que quizá ni soñaban los pioneros que en 1916 trabajaron por proteger la biodiversidad y riqueza paisajística española.



¡FELIZ CENTENARIO DE LOS PARQUES NACIONALES!

*M^a José Aguilar Carrasco
Licenciada en Ciencias Ambientales
Ingeniero Técnico Agrícola
www.naturalmenterodando.com*

Desde Coloplast queremos transmitirte que somos una compañía con un fuerte compromiso: con los usuarios de nuestros productos, con los profesionales sanitarios y contigo.

Un compromiso por ofrecer las mejores soluciones a quienes necesitan de un cateterismo intermitente, para que su día a día sea más fácil a pesar de sus circunstancias.

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

Por eso te presentamos

La evolución de un compromiso

Con esta campaña pretendemos reforzar la estrecha relación que mantenemos tanto con los usuarios como con los profesionales sanitarios y darles las gracias ya que ellos también forman parte de este compromiso por mejorar las vidas de los productos del **área de Continencia de Coloplast.**



Consejos para elegir tu handbike eléctrica

Una handbike acoplable **es una tercera rueda** que se engancha a la parte delantera de nuestra silla, elevando las molestas ruedecillas delanteras y convirtiendo la silla en un triciclo de manos en tan sólo unos segundos. Existen handbikes manuales, híbridas y eléctricas, aunque en este reportaje nos centraremos en las eléctricas, para muchos, el medio de transporte ideal. A continuación foto de grupo en Mallorca y nuestros consejos :-)



- **Prueba la handbike en tu propia silla de ruedas.** Es donde te sientes cómodo y donde se enganchará tu futura handbike. Es la única manera en la que tú y el técnico podréis valorar las necesidades reales respecto al modelo, medidas y opciones necesarias de la handbike.

- **Elevación correcta de las ruedas delanteras.** La limitación principal de las handbikes acoplables es la falta de tracción en pendientes y falta de agarre en frenados debido a que el peso va principalmente sobre las ruedas de la silla. La excesiva elevación de las ruedas delanteras disminuye el agarre y la tracción, ya que el centro de gravedad lo desplaza hacia atrás. La regulación óptima la conseguiremos sólo si el cuadro regulable de la handbike permite el multiajuste.

- **Opciones de manillares, dirección, adaptaciones tetra, tipos de freno, etc.** La conducción de la handbike tiene que ser cómoda y segura, para ello tenemos que poder elegir anchura y altura de manillar, dureza de la dirección, la posición de los frenos y acelerador, adaptaciones tetra... La elección dependerá de nuestras necesidades para un accionamiento seguro de los mecanismos. Por ejemplo, los dos frenos en una mano en caso de hemiplejía, el acelerador en la izquierda para zurdos, etc.

- **Tamaños de rueda.** Dependiendo de por donde te vayas a mover, de si subes y bajas muchas veces la handbike al coche, de si viajas en transporte público..., necesitarás un tamaño de rueda u otro (20", 16", 12", 8"), o incluso te puede venir bien que tu handbike sea plegable y/o desmontable. Por ejemplo, si sólo te sueles mover por la ciudad, suelo adoquinado, y algún camino de tierra batida, con un tamaño de 12" o 8" te iría bien. Si además viajas mucho en coche o transporte público, te recomendaríamos rueda de 8" y que el cuadro sea plegable y/o desmontable para poder subirla al maletero fácilmente.

- **Autonomía y tipos de batería.** Normalmente las handbikes llevan baterías de Litio y suelen tener una autonomía de entre 25 y 40 km. En algunos modelos tienes la opción de llevar dos baterías conectadas llegando a alcanzar unos 70 km de autonomía. Si viajas en avión ten en cuenta que solo se pueden subir al avión baterías de litio con potencia no superior a 300 W/h, unos 25 km de autonomía. Las baterías de Litio son caras, pero suelen durar bastante tiempo, incluso algunos fabricantes ofrecen 2 años de garantía a diferencia de otros que sólo ofrecen 6 meses o 1 año.

Por ello, por la experiencia, y por su garantía, en Rodem siempre recomendamos las **handbikes Stricker**, ya que son las únicas que cumplen los requisitos que le exigimos a una handbike.

rodem
Ortopedia

¿Conoces La
nueva PICO?



**Pequeña, LIGERA Y
CON LA ESTABILIDAD
STRICKER**



Si quieres probarla sólo tienes que contactarnos en: info@rodem.es o 96 110 00 74

ALGO DE MIS DOS VIDAS

Por: Luis Escribano

Ahora que me faltan pocos meses para cumplir 70 años (25 de febrero) y 49 de parapléjico (31 de marzo) sentado frente al ordenador, lo tengo en la habitación que fue destinada a laboratorio fotográfico en mis tiempos de fotógrafo, me dispongo a escribir algo sobre mis dos vidas. La habitación es algo así como un museo, las cuatro paredes están llenas de fotografías de mis dos vidas. Fotos de mis abuelos, mis padres, hermanos, primos, tíos y otros parientes y amigos de la primera vida. Hay también colgadas fotos de mi segunda vida en las que estoy con mi mujer y mi hijo, mis amigos los parapléjicos de Toledo y de Valencia. Y con deportistas, locutores y artistas famosos y también con sindicalistas y políticos. El certificado de escolaridad, el título de maestro albañil, el de fotógrafo y otros diplomas. Dos muebles, uno para los CD's y otro librería con varias enciclopedias, muchas novelas, libros de poesías y un libro recopilatorio de historietas de los famosos agentes de la TIA. Mortadelo y Filemón.

Para empezar a contaros mi primera vida nos situamos en nuestro pueblo: Castillo de Garcimuñoz, un pueblo con mucha historia y poco porvenir, donde mi madre, asistida por Don Mariano, el médico del lugar, y por Tina una parienta abundosa en carnes, al final de un largo y doloroso parto me alumbró aquel gélido día 25 de febrero de 1.949. Mi madre decía de mí: *"estuvo mamando hasta pasados los tres años"*. Y mi abuelo: *"tiene la cabeza como los melones de Villaconejos"*.

De aquellos felices primeros años de mi primera vida lo recuerdo casi todo y quizás en otro momento lo cuente. Tenía yo poco más de cinco años, cuando emigramos de nuestro pueblo a Buñol, mis padres, abuelos, tíos y primos ya estaban allí. Recuerdo que era una radiante mañana pero muy fría y recuerdo a mi madre cargada con mi hermano, sobre una cadera, y una maleta de madera donde llevaba nuestra ropa y otros trebejos.



La catalana, un descuidado autobús donde me mareé, nos llevó a Cuenca y desde allí a Buñol en el tren correo donde mi madre me decía que leyera los letreros que había en el vagón para que el resto de pasajeros, algunos de ellos bajaban a las fallas, vieran y oyeran lo bien que los leía.

En Buñol fue volver a empezar. Cambiemos nuestra casa por una casucha de huerta, nuestra primera vivienda en Buñol, y nuestras buenas camas, aunque con colchones de borra, por una manta sobre el suelo y después sacos llenos de hojas del maíz. Allí yo dormía en el alféizar de una ventana y empecé a ir a la escuela de párvulos donde algunos chiquillos se burlaban de mí por mi tartamudez y mi marcado acento castellano. A los quince días la tía Clotilde le alquiló a mis padres una

habitación y en ella vivimos unos largos meses hasta que mi padre después de venir de trabajar, ayudado por mi abuelo, mi tío y un amigo, terminaron de construir una casilla, junto a la de mis tíos, al otro lado del lejío de las piteras en las garroferas del tío Pelochó. Al tiempo que morábamos allí mi padre trabajaba en los pinos y donde le salía y mi madre limpiaba casas y lavaba ropa en el lavadero. Y también fueron algunos años a segar a la Mancha, a mi me llevaba mi padre en el portamaletas de la bicicleta, y se pudieron comprar un solar en el que poco a poco nos fuimos haciendo una casa buena donde vivir bien. Casa que yo terminé poco antes de accidentarme.

A los siete años, verano de 1.956, durante un mes ya gane mis primeros jornales de 15 pesetas espantando pájaros y eso que a decir de mi padre: *“Tenía los ojos llenos de pan”*. Después hice otros trabajos esporádicos y a los once años, cuando mis padres estaban vendimiando en Francia y nosotros estábamos con mis abuelos, en vez de ir a la escuela me fui a trabajar a una tejería donde nos poníamos de barro hasta los ojos. Con las horas extras ganaba cien pesetas a la semana de las que decía mi padre: *“que no era mucho pero con aquello tenía mi madre para comprar el pan”*. A los dieciséis años me fui a trabajar con los albañiles. (Ya antes, aunque había dejado la escuela a los once años, sí que fui un par de inviernos a las clases nocturnas y me saque el certificado de escolaridad.) Me gustaba aquel oficio y por correspondencia me saque el título de maestro albañil. Al tiempo que trabajaba tantas horas como me salían, como enseguida aprendí el oficio, los sábados y domingos todavía tenía tiempo para terminar nuestra casa.

Con doce años los domingos nos colábamos en el cine y a los catorce empecé a ir al baile y cuando tenía dieciséis ya era un experto bailarín y además de dejar mi impronta en los bailes de Buñol cuando con diecinueve mi madre me compro la Vespa 160 con ella, junto con mi amigo Alfonso, nos recorriamos todas las verbenas y bailes de los pueblos de alrededor.

Estaba yo entonces en lo mejor de mi juventud.

Era moderno, lucido. Tenía una Vespa y un trabajo que me gustaba y después de salir con algunas chicas a principio de 1.970 empecé a bailar y salir con una chica menuda, muy simpática y bonita y nos ennoviamos.

“En aquel momento terminó mi primera vida y empecé a vivir mi segunda vida. Tenía 21 años y 36 días”

A mitad de marzo nos midieron a los quintos. La felicidad rebosaba en todo mi ser. Los días: 29 y 30 de marzo, mi novia yo nos fuimos de merienda y después de cena y guateque con otras parejas, como es costumbre en Buñol; lo mismo que teníamos previsto hacer al día siguiente. Y el día 31 de marzo, martes y tercer día de pascua, a eso de las doce del mediodía **cuando estaba, con mi padre de peón, haciendo un tejado, no sé porqué ni cómo, me precipite al vacío y me estampé contra el suelo.** En aquel momento terminó mi primera vida y empecé a vivir mi segunda vida. Tenía 21 años y 36 días.

Me desperté cuando habían pasado varios días. Entre nebulosas vi a mi madre a mi lado acariciándome la frente y tratando de que no la viera llorar y a mi padre sentado cabizbajo repitiendo una y otra vez que ojala y *“en vez de a mí le hubiese pasado a él”*. También estaban mis tíos y otros familiares. Pasados unos minutos me di cuenta de que no podía menear las piernas; que me salía un tubo de la chorra y tenía varios puntos en la cabeza. Por lo primero que pregunte fue por mi novia y mi madre me decía que no me preocupara, a la vez que me besaba, *“que aquello no era nada, que había estado a verme y que vendría más veces”*. Durante los cuarenta días que estuve en el hospital ya desaparecido, 18 de julio en Valencia, vinieron a verme todos mis tíos y primos; a algunos de ellos ni los conocía. Vino mi novia y los familiares de ella. Vinieron mis amigos y otros muchos que no lo eran. También los vecinos y compañeros de trabajo. Mi accidente fue muy sonado. Rubén el barbero, me puso en la pizarra donde ponía a los fallecidos y hasta hubo quienes se presentaron en mi casa a mi entierro. Y durante el largo tiempo que pase en los hospitales, en el pueblo, se habló mucho de mí y hubo quien *“informaba y bien aconsejaba”* a mi novia.

Un par de veces a la semana me visitaba un médico orondo, que debía de ser el especialista, que le indicaba a mi madre que me moviera las piernas y nos preguntaba si podía mover los dedos de los pies. Mi madre me decía que moviera los dedos y a las dos nos daba la sensación de que los movía; pero solo era una ilusión. Pura ilusión.

Se había pasado poco más de un mes cuando un día el médico carnoso nos dijo que me iban a llevar al hospital LA PAZ de Madrid; cosa que toda la familia celebró, también mi novia y todos los que venían a verme; y todos ellos me decían que aquel era el mejor hospital de España con los mejores médicos y los mejores adelantos y que en cuatro días volvería a Buñol andando. Y yo me imaginaba metido en una máquina que me curaría. Mis padres estuvieron con migo toda la noche víspera del viaje a LA PAZ y también mi novia y entre caricias, lloros y cariños nos prometimos tantas cosas..... En el viaje a LA PAZ me pase los 350 kilómetros vomitando por el mareo y llorando por lo que me dejaba en Buñol. Y a la salida del ascensor, en la quinta planta del hospital y ver varios aquellos jóvenes, unos en camillas boca abajo y otros en sillas de ruedas, **me causó tal impacto que entonces comprendí lo que nadie me había dicho**; que mi vida, en adelante, iba a ser en una silla de ruedas. Y durante los diez días que estuve allí llore mucho, al tiempo que mi madre se esforzaba en consolarme.

En Toledo todo fue diferente, ni tan siquiera derramé una lágrima. Allí no permitían que se quedaran los familiares y después de dos días mi madre se marchó a casa para subir todos los meses durante unos días. Cuando transcurridos los tres meses de mi accidente me llevaron al gimnasio, para ponerme en el plano, estaba muy contento y cuando por primera vez me sentaron en la silla y fui al gimnasio lo primero que hice fue pegarle un puñetazo con todas mi fuerzas al gran balón, que sujeto con una cadena, colgaba del techo. Fue pegarle y mi cuerpo se dobló hacia adelante y cayó sobre mis rodillas. En aquel momento me di perfecta cuenta que no tenía fuerza en mi cintura y que tenía que trabajar mucho allí y tenía que aprender a manejarme. Y eso fue lo que hice durante los nueve meses que estuve en Toledo. Gimnasia con pesas, tensores, paralelas, equilibrios, colchoneta, balón medicinal y en cuanto tuve las ortesis me las ponía y andaba por el pasillo.

"Después de 11 meses en Toledo, volví a casa. Ese día se volvió a poner la TV en casa por primera vez desde mi accidente"

(Y eso que el doctor Mendoza me dijo que nunca más volvería a andar). Por la tarde también hacía gimnasia con pesas y todavía me quedaba tiempo para estudiar radio y fotografía y para ensayar con los compañeros parapléjicos una obra de teatro que estrenemos con gran éxito por las navidades. Con mi novia me carteaba a diario y ella y su madre estuvieron a verme en Navidad y aunque ambas estuvieron cariñosas con migo sí que note cierto desapego, que trataron de disimular, en sus gestos. Recuerdo con mucho cariño los nueve meses que pase en el Hospital Virgen de la Salud de Toledo y a todos los compañeros y a los magníficos trabajadores de la 5ª planta.

El día 23 de febrero de 1972, me faltaban dos días para cumplir 22 años, después de once meses regresaba a casa, allí me esperaban mis padres, abuelos hermanos, otros familiares y algunos vecinos. Fue emocionante encontrarme con todos ellos. Mis hermanos pequeños habían crecido. El segundo trabajaba y estudiaba. El tercero estaba en la universidad laboral. Aquel día se volvió a poner la televisión por primera vez desde que me accidenté. Por la tarde vinieron más conocidos a verme y cerrada la noche, un tanto cabizbajo, vino mi jefe acompañado de su mujer que me traía media docena de magdalenas.

Y después vino mi novia acompañada de su madre. Observé en ella la falta de alegría y el desamor que ya había notado en Toledo; y yo que quería saber si de verdad me quería le dije que al día siguiente le tenía que decir una cosa. Y al día siguiente, cuando estábamos solos, después de unas caricias le dije: "*aquí no hay nada*" y le di la opción de seguir o dejarlo; y lo dejemos.

Qué satisfecho me quede. ¿Por qué tenía yo que mentirle?. Aunque sí que es cierto que yo la quería y en los días y meses venideros cuando la veía lo pasaba muy mal.

"En una visita a La Fe conocí a Balaguer, Dionisio, Francisco y ahí surgió el germen de ASPAYM CV"

Como vivíamos en las afueras por recomendación del doctor Mendoza nos cambiamos a una casa en el centro del pueblo. Era de tres alturas, con el baño en el sótano, y durante cuatro años, hasta que nos cambiamos al piso nuevo sin barras, para ir al baño me tenía que poner las ortesis y acceder por una angosta escalera.

Era 1.972 y se avecinaban cambios políticos y me hice cargo de una biblioteca de libros un tanto desautorizados. También entre en una comisión fallera; tenía que relacionarme con la gente y así lo hice. Me saque el carné de conducir y con mi primer coche un SEAT 850 recorrí parte de España.

Por entonces en una visita a la FE Conocí a Balaguer, Dionisio, Francisco y otros parapléjicos que nos juntábamos en el Gimnasio para jugar al baloncesto, de allí surgió el germen de ASPAYM CV.

Estaba tan fuerte que durante los primeros 7 años de mi segunda vida, no salí ni una sola vez a la calle con la silla de ruedas, siempre lo hacía con las ortesis y muletas, y todos los días, siempre que estuviese en casa, hasta que cumplí los 60 años, me hacía tres horas de paseo a saltos por la mañana y tres por la tarde; y al principio, por el afán de superarme, algunos de aquellos paseos superaron los tres kilómetros, cuesta arriba y cuesta abajo. (Así estoy ahora de las manos y de los brazos).

En el verano de 1.975 conocí a Tere, una chica guapísima de ojos verdes como las esmeraldas, y en diciembre del mismo año nos casamos. Han pasado 43 años, y aunque hemos tenido cosas como todos los matrimonios, ahí seguimos felices con nuestro hijo Lluís, un Adonis, de 31 años.

Aquel mismo año me establecí como fotógrafo... y durante 20 años, ayudado por mi mujer, retraté la historia de Buñol y su comarca y más allá.

"49 años de parapléjico en los que mi empeño ha sido la eliminación de las barreras arquitectónicas"

Pues no había evento, ya fuera festivo, político, deportivo o social que nos estuviéramos fotografiándolo. También tuvimos un supermercado. Y después durante 10 años vinieron las charlas en los institutos y ya hace seis que vendo cupones.

¿De salud?. Muy bien. Alguna infección de orina y algo de tensión.

Como veis, toda una vida, dividida en dos, de superación, trabajo y continuo aprendizaje. **¿Lo peor de mi segunda vida? Las preguntas indiscretas de la gente. ¿Podría haber sido mi vida distinta si no me hubiese accidentado?.** Claro que sí, pero también estoy seguro que de haber sido otra mi vida no habría conocido a tantas y excepcionales personas, y también algún descerebrado y no habría sido tan rica en experiencias como las que he vivido en estos casi 49 años de parapléjico, en los que solo o con ayuda, **he entrado y salido donde me ha hecho falta o he querido, y en los que mi máximo empeño y aspiración, por lo que llevo luchando desde el principio, es la eliminación de las barreras arquitectónicas para que la integración de los discapacitados sea total y absoluta.**

Amigos, hasta aquí un pequeño resumen de mis dos vidas, aunque estoy seguro que me he pasado en la extensión espero no os hayáis aburrido mucho al leerlo.

Espero que hayáis pasado unas felices fiestas navideñas y os deseo un próspero año 2019 para todos y todas.

Luis Escribano Arellano (Por parte de madre)

Buñol, diciembre de 2018

Para ASPAYM CV

ÉXITO DE **SÚPERCHEF**, EL CONCURSO DE COCINA ORGANIZADO POR ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO



El pasado 17 de noviembre tuvo lugar el primer concurso de cocina para personas con movilidad reducida en silla de ruedas; **SÚPERCHEF**.

El evento, organizado por **Ortopedias del Mediterráneo, OM**, y con la colaboración de **Aspaym Comunidad Valenciana**, se celebró en Valencia Club de Cocina, y contó con el patrocinio de **Karma, Panthera, Vicair, Batec Mobility** y **Mercavalencia**.

28 fueron los concursantes, repartidos en 5 equipos, los cuales dispusieron de una hora y cuarto para preparar un mismo menú compuesto por nachos caseros con guacamole y pico de gallo, pincho de tortilla de patatas con xistorra, albóndigas caseras de la abuela en salsa y un soufflé de chocolate.



karma panthera

VICAIR

BATEC
MOBILITY



El concurso, muy reñido por cierto, y cuyo maestro de ceremonias fue el chef Grego Arranz, contó también como jurado con el chef Pablo Ministro del Restaurante Contrapunto (Palau de les Arts) y con Pablo Pérez, concursante de Masterchef 3.

El mejor premio para todos los concursantes fue la experiencia, diferente y muy divertida, además de llevarse todos un vale-descuento cortesía de Ortopedias del Mediterráneo.

No obstante, el equipo ganador se llevó un cheque-regalo por valor de 600 Euros a canjear por productos de la ortopedia.

Visto el éxito, Ortopedias del Mediterráneo ya está planificando la segunda edición para el año próximo. Si queréis estar al tanto de sus eventos, no dudéis en seguirnos en Facebook, Instagram y en nuestro canal de YouTube.



Cincuenta y uno por sesenta

Por: Paco Florentino.

Nos acostumbramos a lo que nos pasa y la costumbre acaba por anestesiarnos. Poco a poco nos acostumbramos a vivir anestesiados y desaparece cierta extrañeza de vernos.

Yo necesito extrañarme. No quiero acostumbrarme a verme sentado y pegado a una silla a fuerza de gravedad porque esta gravedad es capaz de entristecerme.

Tampoco busco entristecer, pero me niego a que se acostumbren a verme. Necesito que me vean, me recuerden y por lo menos algo se extrañen.

Quiero que se extrañen al ver mis nuevas dimensiones. Cincuenta y uno por sesenta. Alto y ancho. Dos nuevas cotas adquiridas por la gravedad de una lesión. Cincuenta y un centímetros que marcan la altura del asiento de mi silla de ruedas y que separan mis glúteos del suelo. Sesenta centímetros de anchura que me obligan a estar pendiente de distancias y umbrales que necesito atravesar.

Echo de menos mis antiguas medidas. Sobre todo, la costumbre de estar de pie. La de mirarme el trasero en el espejo y ver cómo me sientan los pantalones. Ahora sentado compruebo que se arrugan bastante más y tienen la costumbre de mancharse. Las manchas suelen desquiciarme.

También compruebo, no sin desasosiego, que esta posición corporal favorece que me acompañen a menudo restos de comida. Un montón de migas logran colocarse de forma estratégica en todo tipo de huecos y resquicios. Aunque las sacuda y crea que me he desecho de ellas, siguen ahí. Ya en la noche, cuando abandono la silla para acostarme, aparecen al descubierto sobre el cojín del asiento. Me recuerdan que son legión. No tardarán en acompañarme un nuevo día.

Esta posición sedente no es una posición natural del *homo Sapiens*. Para qué tantos millones de años de evolución humana y transformarse en *homo erectus*. No tengo la sensación de pertenecer a otra especie, "homo sedente". Pero cada día compruebo como esta sociedad tiene una enorme capacidad para excluir lo que no es semejante.



Esta costumbre debe estar arraigada en nuestros ancestros y en el psiquismo humano.

También experimento todos los días, cómo la interacción con mi entrono se ve afectada. Mi visión de las cosas ha cambiado. Mi cabeza está situada ahora en tierra de nadie, a un metro y veinte centímetros del suelo. Lejos del metro setenta al que se encontraba cuando era un bípedo orgulloso. Ahora estoy más cerca del suelo. Me fijo más en él. Tengo cierta sensación de empequeñecimiento.

Lo que más me afecta es la relación emocional con mis congéneres. La comunicación con los niños se ha vuelto más próxima y directa. No ocurre así con todo con aquel ser que mida más de un metro veinticinco. Las conversaciones son más complicadas y dificultosas. Los besos y abrazos son a veces patéticos.

Hay adultos que cuando se acercan a mí, en lugar de flexionar las rodillas para situar sus labios más o menos a mi altura. Por comodidad doblan el tronco al nivel del sacro. Convierten así, lo que podría ser un beso en buenas condiciones con intercambio de mirada, en un beso que en el mejor de los casos acaba en la frente. En el peor, sus labios se sitúan sobre mi cabeza. Me acuerdo entonces de mi época escolar, de los padres Salesianos y los besos del tipo "muchacho ve con Dios", o "hijo mí yo te perdono". Otras veces se parecen a un beso eutanásico, como si me concedieran la "extremaunción". La comodidad ha matado muchos besos.

Me molesta ver cómo me deforme. Mi abdomen crece cada día más, los glúteos se marchitan y mis piernas menguan solitarias. Es una transformación difícil de asumir.

Y después de todo, no soy infeliz. Eso sí, algo de rabia tengo. He perdido expresión corporal. Ahora me fijo mucho más en cómo se mueven las personas. Desde mi silla, hay veces que incluso las odio y pienso, malditos bípedos desgarbados.

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

MÁS TIEMPO PARA LA VIDA

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

wellspect.es

ACTUALIZACIÓN DE DATOS 2019



¿RECIBES CORRECTAMENTE LA REVISTA DE ASPAYM CV?

Nuestra Revista se envía por correo electrónico de forma mensual a todos los socios/as. Por favor, si tu correo ha cambiado y no recibes nuestra Revista ni nuestras comunicaciones, llámanos (963664902) para corregir tus datos.

Y lo mismo con el resto de tus datos personales: dirección postal, número de teléfono...

Estamos a tu disposición.

mercibeaucoup
grazieMille
gracias
esker
gracias
Dank
grazas
GRACIAS

ORTOPRONO
Especialistas en bienestar

GRACIAS POR CONFIAR EN EL EQUIPO DE PROFESIONALES DE ORTOPRONO



Ahora que ha terminado el 2018 y empezamos un nuevo año en nuestras vidas *queremos dar las gracias a todas aquellas personas que han confiado en nosotros*, gracias por vuestro interés, por vuestra paciencia, por vuestro cariño y por tener la esperanza y confiar en que en Ortoprono se encuentra la solución para mejorar, aunque sea un poquito, vuestra vida. Seguimos trabajando con ilusión y compromiso para lograr un objetivo común, juntos lo lograremos.

JUNTOS HACIA ADELANTE

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

Alcoi C/ Doctor Sempere, 16 A-B
Alicante El Corte Inglés Maisonnave
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
Benifaió C/ Mayor, 114
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 - ANDALUCÍA**

UN AÑO DE MUCHAS ACTIVIDADES Y PROYECTOS

EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES PUEDES LEER UN RESUMEN
DE ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES MÁS IMPORTANTES
REALIZADAS EN 2018



Foto (de izq. a derecha): Ana Barceló (Consellera de Sanitat), Vicente Balaguer (Gerente ASPAYM CV) y Pepe Balaguer (Presidente ASPAYM CV).

TERAPIA OCUPACIONAL APLICADA A LOS NIÑOS

LOS NIÑOS DEL COLEGIO LA SALLE DE ALCOY HACEN POR UN DÍA DE TERAPEUTAS DE LA MANO DE MIGUEL BLASCO, EL TO DE ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

Bajo el título 'Acercamiento a las realidades humanas' hablamos de lesión medular y discapacidad a los niños y niñas de 2º de Primaria. Intentamos que los chavales puedan entender porqué una persona está en silla de ruedas y cuáles pueden haber sido las causas.

Procuramos que tomen conciencia de las barreras arquitectónicas. Y, sobre todo, cómo pueden ellos involucrarse en las actividades de la vida diaria de un niño con discapacidad y en sus juegos. Planteamos actividades para que los niños hagan por un día de Terapeutas Ocupacionales y puedan jugar con otros niños que van en silla de ruedas.



(NOTA: La foto aparece con efecto 'pintado' para proteger la intimidad de los menores.)

UNA DE LAS APUESTAS DE LA DIPUTACIÓN ES LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR SOCIAL

NOS REUNIMOS CON LA DIPUTADA MERCEDDES BERENGUER

DENTRO DE LA HOJA DE RUTA DE LA INCLUSIÓN SOCIAL



REUNIÓN CON:

CARLOS SOTOS - VICEPRESIDENTE
VICENTE BALAGUER - GERENTE

Diputada
responsable del área
de Salud, Educación
y Bienestar Social

Mercedes Berenguer:

*"Queremos contribuir a
favorecer la inclusión social y
mejorar la calidad de vida de
las personas con diversidad
funcional"*

En ASPAYM Comunidad Valenciana hemos presentado nuestros proyectos a la diputada. Y hemos solicitado información sobre los planes a los que podemos optar este año. "Para nosotros cualquier ayuda siempre es buena. En los dos últimos años hemos recibido subvenciones de la Diputació que hemos dedicado a mantenimiento", explica Balaguer. **Para este año, la Diputació de València ha reforzado su apuesta por el bienestar social con una inversión total que supera los 31 millones de euros.** Una cantidad en la que se reserva un espacio para la concesión de subvenciones a entidades que, como ASPAYM CV, desarrollan su actividad en la provincia y contribuyen a desarrollar actividades y programas de apoyo en beneficio de los sectores más vulnerables.



NINOT 2018

VISITA TURÍSTICA A LA EXPOSICIÓN DEL NINOT

Acudimos por segundo año consecutivo

Gracias a las gestiones realizadas por parte de ASPAYM CV con la Delegación de Cultura Festiva del Ayuntamiento de Valencia, nuestros socios y socias pudieron disfrutar de un paseo por la 'Exposición del Ninot' totalmente gratuita. A pesar del frío y la lluvia que hacía ese día, acudimos con nuestra Trabajadora Social y nuestro Terapeuta Ocupacional a observar de cerca los miles de ninots. Este año, el ninot indultat que se salvó de las llamas fue el de la Falla Almirante Cadarso-Conde Altea.

Queremos hacer mención a la total **accesibilidad** que presenta la 'Exposición del Ninot' en la Sala Arquerías del Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y de las Ciencias.



CON LA COLABORACIÓN DE LA FALLA DEL REGNE Y EL AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

NUESTRA LABOR CON LOS NUEVOS LESIONADOS MEDULARES

DESDE HACE MÁS DE 20 AÑOS, ASPAYM CV ACOMPAÑA A LOS AÚN INGRESADOS EN EL HOSPITAL LA FE EN UNA DE SUS PRIMERA SALIDAS AL EXTERIOR, A LA MASCLÈTÀ. CHARLAMOS, LES CONTAMOS NUESTRA EXPERIENCIA PERSONAL E INTENTAMOS MOSTRARLES CÓMO SERÁ SU NUEVA VIDA Y EN QUÉ PODEMOS AYUDARLES



ASPAYM CV lleva más de 35 años trabajando por los lesionados medulares en nuestra Comunitat

Salida en la que colaboramos trabajadores y Junta Directiva, acompañando a los nuevos lesionados medulares junto al personal médico del Hospital La Fe de Valencia, que está con ellos en todo momento

Un año más, queremos agradecer que el Hospital La Fe haya contado con nosotros para la salida fallera que realizan junto a los pacientes aún ingresados. ASPAYM CV lleva colaborando con esta actividad más de 20 años. Un autobús adaptado traslada a los pacientes ingresados en la Unidad de Lesionados Medulares hasta la falla Reino de Valencia-Duque de Calabria acompañados de sus familiares y personal sanitario del hospital, donde disfrutaron de un almuerzo que es ya una tradición.

Posteriormente, por invitación del Ayuntamiento de Valencia pudimos disfrutar del disparo de la mascletà en un lugar reservado para el momento. Allí fueron recibidos por el alcalde, Joan Ribó, y el por el Concejal de Movilidad, Giuseppe Grezzi.

En el Ayuntamiento de Valencia charlaron con el alcalde Joan Ribó y el Concejal de Movilidad, Giuseppe Grezzi



ORGANIZADA POR 'SÍNDROME X FRÁGIL' JUNTO CON ASPAYM CV

PLANTÀ DE PINOS ADAPTADA



"SIN BARRERAS QUE NOS LO IMPIDAN, TODO SE PUEDE HACER"

Por: Luis Escribano Arellano (por parte de madre).

Cuando leí en el *Facebook* la información de ASPAYM CV sobre una plantà de árboles adaptada en la zona de Siete Aguas me puse en comunicación, por medio de *Messenger* (esto de las nuevas tecnologías es fantástico) con Raquel, quien me dijo que se iba a hacer esa actividad organizada por la 'Asociación X Síndrome Frafil CV' en colaboración con ASPAYM CV. Enseguida me puso en contacto con Teresa Navarro, quien por teléfono me informó de que se trataba de una plantación adaptada de pinos y otras variedades de árboles, que se llevaría a cabo el domingo día 11 de marzo por la mañana en el término de Siete aguas en un terreno que ya había sido limpiado y acondicionado por los empleados del Ayuntamiento y los forestales, entre ellos Tomás (el marido de Teresa).

La verdad es que, debido a mi trabajo, hacía bastante tiempo que no iba a ninguna actividad de ASPAYM CV y me apetecía mucho ir a ésta y estar, durante unas horas, con los compañeros paraplégicos. Así que Teresa no tuvo que rogarme para convencerme.

Yolanda Ruiz,
Vicepresidenta de
ASPAYM CV



El punto de reunión, donde almorzamos y comimos fue en el área de servicio de Las Moratillas. Y desde allí, cuando ya estábamos todos, también Santiago el alcalde de Siete Aguas que nos acompañó, y nos hizo de *cicerone* durante toda la mañana, formando una caravana de coches nos fuimos, cruzando el pintoresco pueblo de Siete Aguas, a visitar una ganadería, emplazada a las afueras del pueblo, en un altozano pedregal yermo de vegetación, donde en un aprisco de vallas metálicas y de madera, teniendo como refugio unas establos construidos con bloques de cemento, coexistían varios caballos de pelaje blanquecino con otros tantos cornúpetas mansos de largas astas y jaez con manchas blancas y marrones. Por la altura del lugar el viento era muy frío, pero aún así salimos de los coches y nos hicimos fotos con los cuadrúpedos, algunos de ellos comiendo paja allá a lo lejos, indiferentes a los visitantes mientras que uno de los equinos, para disfrute de los que a él se acercaron, sacaba su cabeza por un hueco de la empalizada y se dejaba alagar por jóvenes y mayores.

Desde allí nos fuimos al lugar de la plantación; un frondoso pinar atravesado por un camino donde en sus márgenes, también aquí y allá entre los pinos, los forestales y empleados del Ayuntamiento días antes habían estado preparando el terreno y haciendo los hoyos que nos servirían para llevar a cabo la plantación.

Hacia unos cuantos días que el huracán Félix, que en algunos lugares de la península estaba haciendo estragos, nos estaba amenazando con no dejarnos disfrutar de este día; pero tengo que decir que con nosotros se portó relativamente bien y aunque no tuvimos una jornada muy apacible y tuvimos que soportar algunas ráfagas de frío viento mezclado con lluvia que nos enviaba y que, a pesar de estar muy bien acondicionado el camino y el terreno, **las ruedas de las sillas se nos atascaban en el barro -éramos tres los usuarios parapléjicos: Yolanda, Tere y yo-** gracias a la impagable ayuda de Tomás, Santiago y el resto de acompañantes sí que nos dejó el tiempo suficiente para que todos los participantes en la plantación pudiéramos plantar nuestros árboles. Como así fue.

Todos disfrutamos de la plantación de los árboles: los niños y jóvenes afectados por el Síndrome X Frágil y los parapléjicos con azada en mano, nos afanábamos en plantar los árboles.



Santiago, el alcalde, que tenía la nariz como un pimiento rojo debido a una alergia y no cesaba de estornudar, tiraba de azada y ayudaba a tapan el hoyo con el árbol ya colocado. Al igual que los empleados del Ayuntamiento y los forestales. Tere Navarro y Tomas, con su simpatía, entrega y dedicación, además de cuidar de su hijo, se preocupaban y atendían al resto de los allí presentes. La verdad es que fue un día de convivencia que difícilmente se puede olvidar. Cuando terminamos de plantar, como regalo de Tomás y los forestales, nos llevamos unos árboles, en nuestro caso: un pino y una carrasca, para plantarlos en casa y verlos crecer. Y cuando después de comer nos despedimos, en mi caso, fue con la promesa de que más de una vez volveremos a ir a aquel frondoso pinar de Siete Aguas para ver cómo crecen nuestros árboles; eso sí, llevaremos una garrafa de agua para regarlos.

La reflexión es que sin barreras, que nos lo impidan, todo se puede hacer. Todo. Un saludo a todos y gracias por aquel emocionante día 11 de marzo de 2018, el día de la plantación de árboles.

"En mi colegio todos somos diferentes"



HABLAMOS DE **DISCAPACIDAD** Y SEGURIDAD VIAL

Con alumnos/as de Primaria del Colegio El Cid de Mislata

"En mi calle hay 2 plazas de aparcamiento para personas con movilidad reducida", "¿Cómo hacen las personas en silla de ruedas para vestirse?", "¿Por qué vas en silla de ruedas?", "¿A qué edad tuviste el accidente?"... preguntas como éstas fueron las que intentamos explicar a los niños y niñas en la charla sobre discapacidad y educación vial, con la figura de Willy (un dibujo con lesión medular) como protagonista.

Chus Navarro, secretaria de ASPAYM CV, fue la encargada de hacer la exposición y de contestar las preguntas de los niños. El objetivo de este programa, coordinado desde la Federación Nacional ASPAYM, es **concienciar a los jóvenes sobre la importancia de respetar las señales y normas de circulación. Todo a través de Willy, que sufrió un accidente de coche y, como consecuencia, tiene una lesión medular.**

Otro de los objetivos es **que los niños conozcan las diferentes capacidades que puede tener un niño con discapacidad, que aprendan cómo tratarlo, cómo hablarle, cuáles son sus necesidades y, en definitiva, que se relacionen con él de igual a igual para lograr así su inclusión en la sociedad.**



EL EQUIPO DE ASPAYM CV FORMA PARTE DE 'BALLANTO', GRUPO PIONERO QUE UNE TERAPIA OCUPACIONAL A TRAVÉS DEL BAILE

BAILAMOS EN LA FONTETA



La Fonteta, sede del Valencia Basket, ha sido el escenario en el que hemos podido disfrutar de las dos últimas actuaciones de **Ballanto**. Los bailarines de ASPAYM CV, que integran este grupo desde sus inicios, han dado visibilidad a las personas con lesión medular y a la Terapia Ocupacional a través del baile. Y todo dirigido, como siempre, por Silvia Martínez (ex Terapeuta

Ocupacional de ASPAYM CV y profesora de baile de las clases que se imparten cada miércoles en nuestra sede). Primero fue en un partido de liga de basket femenino y la última actuación fue en el partido de la Liga Endesa masculino del Valencia Basket contra el Herbalife Gran Canaria, el pasado 1 de junio. Ésta vez acompañados además por miembros del Club 3 Rodes.

EMOCIÓN Y ALEGRÍA EN EL HOMENAJE SORPRESA A PEPE BALAGUER

TODA UNA VIDA DEDICADA A ASPAYM CV Y A LOS LESIONADOS MEDULARES

LOS TRABAJADORES Y LA JUNTA DIRECTIVA DE NUESTRA ASOCIACIÓN HABÍAMOS PREPARADO UN HOMENAJE SORPRESA A NUESTRO PRESIDENTE. UN ACTO EMOTIVO QUE PUDIMOS COMPARTIR CON LOS CIENTOS DE SOCIOS Y SOCIAS PRESENTES QUE LO VIVIERON CON NOSOTROS Y LO RECORDARÁN PARA SIEMPRE



Pepe Balaguer, presidente de ASPAYM CV, clausuró las Jornadas

El presidente de ASPAYM CV estuvo arropado por el presidente de PREDIF, Francisco Sardón; por el presidente de la Federación Nacional ASPAYM, José Ramón del Pino y por el Vicepresidente de ASPAYM CV, Carlos Sotos

Sin duda, el momento que todos recordaremos de esta 38ª edición de las Jornadas Informativas de ASPAYM CV se produjo después de la comida de hermandad, cuando el presidente de nuestra asociación, Pepe Balaguer, recibió un homenaje por toda su trayectoria. Nuestro 'eterno presidente' entró en el salón de actos acompañado por su hijo y emocionado al recibir los aplausos de los cientos de socios que habían acudido a las Jornadas. Pepe Balaguer recibió un libro recopilatorio con todas las fotos que representan su paso por ASPAYM CV desde los años 80, así como una camiseta conmemorativa del Club 3 Rodes-ASPAYM CV. Pero, sin duda, lo más emocionante fue el vídeo con mensajes de ánimo y reconocimiento que emoció a todos los presentes.



HOMENAJE DE ASPAYM CV Y DE PREDIF

“Siempre estarás en la memoria colectiva de las personas con lesión medular como un referente, un ejemplo y una persona a la que admirar”, en la placa conmemorativa

PREDIF, Plataforma Representativa Estatal de Personas con Discapacidad Física, también quiso rendir homenaje al que fue su expresidente, Pepe Balaguer Soriano en un acto celebrado unos días antes a las XXXVIII Jornadas de ASPAYM CV. Fue tras la Asamblea General Ordinaria 2018 de PREDIF, donde se le entregó una placa conmemorativa con la siguiente leyenda: *“Siempre estarás en la memoria colectiva de las personas con lesión medular como un referente, un ejemplo y una persona a la que admirar”*.

El presidente de PREDIF, Francisco Sardón destacó de Pepe Balaguer que *“representa la esencia del activismo social, ya que ha sido un ejemplo de reivindicación constructiva y de dedicación a mejorar la calidad de vida de los demás”*. Desde el nacimiento de PREDIF en 1996 y durante su mandato como presidente entre 1999 y 2001, Pepe Balaguer tuvo como objetivo dar a conocer a la entidad, principalmente por medio de proyectos de turismo accesible, una de las líneas de trabajo destacadas de PREDIF. Su equipo luchaba para ir introduciendo la confederación en el mundo de la discapacidad y de los organismos oficiales. Gracias a la colaboración y el apoyo de Fundación ONCE, aquella plantilla unipersonal se ha convertido hoy en una oficina con más de una docena de trabajadores y ha ampliado sus proyectos a la Asistencia Personal, donde PREDIF es entidad de referencia a nivel nacional.

“Quiero dar las gracias a todos, sobre todo a lo más importante que sois vosotros, los socios, que estáis siempre ahí y que gracias a vosotros se pueden hacer estas Jornadas año tras año. Y ya son 38 ediciones. También a los trabajadores y trabajadoras de ASPAYM CV porque sé que están peleando para que todo esto siga adelante. Y, como no, a los expositores que siempre nos han ayudado para poder sufragar eventos de este tipo, así como al Ayuntamiento de Valencia”.

Pepe Balaguer - Presidente de ASPAYM CV

RUTA CICLOTURISTA POR XILXES



Por: Javier Gascón



El pasado 23 de junio tuvo lugar en la localidad costera de Xilxes, en la provincia de Castellón, la 2ª ruta cicloturista adaptada por la marjal de Xilxes y l'estany de Almenara organizada por el Club Tres Rodes-ASPAYM CV y el Ayuntamiento de Xilxes, con la colaboración de Ortopedias del Mediterraneo, Batec Mobility y Caixa Rural Xilxes. El punto de encuentro era el *parking* de la playa adaptada del Cerezo, donde nos esperaba un almuerzo en el Chiringuito la Barqueta situado a pie de playa, para coger fuerzas mientras se hacía reparto de camisetas identificativas a todos los participantes. Desde ahí empezaba el recorrido por el paseo marítimo en dirección sur en busca de la marjal, atravesándola entre cultivos de arroz, mientras podíamos contemplar la flora y fauna típica de estas zonas.

Las marjales son zonas húmedas, cercanas al mar. El terreno pantanoso está cubierto de vegetación prácticamente en su totalidad. La ruta continuó hasta l'estany de Almenara, donde hicimos una parada para hacernos una foto de grupo y reponer líquidos, seguimos dando una vuelta completa para poder disfrutar de tan magnífico entorno. Tal como lo teníamos planeado, continuamos hasta enlazar con un estupendo carril bici hasta el principio del paseo de Casablanca, en este punto nos encontrábamos a mitad de recorrido, así que emprendimos la vuelta a lo largo del paseo, disfrutando de las vistas al mar hasta la gola y buscar de nuevo las tierras de arroz hacia Xilxes. Después de 26 kilómetros recorridos y tras un último tramo a lo largo de todo el paseo marítimo

de Xilxes escoltados por la Policía Municipal, la ruta terminó de nuevo en la playa adaptada, donde todo el mundo pudo relajarse o bañarse en esta magnífica playa hasta la hora de la comida. Destacar el transcurso de toda la ruta sin ningún tipo de incidente.

En la misma playa accesible nos esperaba una merecida paella gentileza de Ortopedias del Mediterráneo. Como éramos más de 50 personas el Ayuntamiento montó mesas y carpas para disfrutar cómodamente del día.

Después de la comida y del merecido descanso, los que todavía tenían fuerzas pudieron visitar la

feria de San Juan o dar una vuelta por el mismo paseo marítimo.

Otros optaron por quedarse a disfrutar del relax y los mojitos que la organización improvisó y tanto éxito tuvieron, si es que estábamos tan AGUSTITOOO;¡

Tanto que muchos se quedaron todavía hasta la noche, e improvisemos una cena de sobaquillo, la fuerzas ya flojeaban, el día fue intenso, pero muchos aguantaron para mojarse los pies como manda la tradición en la noche de San Juan, y hasta ahí puedo leer...

Os esperamos en la 3ª.

AGRADECIMIENTOS: Club Tres Rodes-ASPAYM CV

www.ortopediasdelmediterraneo.es

www.batec-mobility.com

CAIXA RURAL de Xilxes

Chiringuito La Barqueta

CONSUM

Tourist Info Xilxes (Tel. 964583446)

xilxes@touristinfo.net

www.xilxes.es

Fotografías: Rafael Sanz, Vicente Villalva.



Ahora más que nunca, 'MIRANDO HACIA EL FUTURO'

Bajo el título 'Mirando hacia el futuro' se han desarrollado las XXXVIII Jornadas informativas de ASPAYM CV para personas con lesión medular y gran discapacidad física. Un lema muy acertado teniendo en cuenta los próximos proyectos, actividades y nuevos horizontes que se nos presentan para los próximos años.

Desde ASPAYM CV **agradecemos a Isabel Castelló, Subsecretaria de Sanidad, su presencia y sus palabras en la inauguración del acto, acompañada por Carlos Sotos, Vicepresidente de ASPAYM CV.**

“Debemos resaltar la labor insustituible de asociaciones como la vuestra, como ASPAYM Comunidad Valenciana, porque lleváis casi 40 años trabajando sin descanso por la lesión medular. Enhorabuena“.



La 38ª edición de las Jornadas de ASPAYM CV nos ha servido para conocer el avance y las posibilidades que supone la existencia de centros

como el CARD Capacitas, que pertenece a la Universidad Católica de Valencia. De la mano de su coordinador, Francesc Banyuls, **hemos podido comprobar cómo el desarrollo de productos de apoyo, férulas y prótesis mediante su impresión en 3D pueden favorecer la autonomía de las personas con discapacidad o gran dependencia y mejorar su calidad de vida.**



Por otra parte, el tema de la sexualidad es y ha sido siempre uno de los temas que más interés y preocupación despiertan en el colectivo de personas con lesión medular. La ponencia y la visión de los fundadores de Sexualidad Funcional ha servido para abrir nuevos horizontes y las posibilidades que éstos

nos brindan. **“La lesión medular, ¿es un impedimento o una oportunidad para ampliar tu sexualidad?”**. Charo Ricart y Dimitri Zorzos ofrecen respuesta profesional, apoyo y orientación en cualquier tema sobre afectividad y sexualidad que una persona con discapacidad requiera.



Pero, sin duda, las personas con lesión medular o con algún tipo de discapacidad física se interesan por los avances científicos que, algún día, puedan suponer mejoras en su movilidad o incluso en la curación. Francisco Florentino, miembro de la Junta Directiva de ASPAYM CV, ha sido el encargado de presentar **la revolución que ha causado en nuestro colectivo el Método Foren, neuronas espejo al servicio del movimiento.**

“El Método Foren es una solución integral para el tratamiento de la lesión neurológica a través de la Realidad Virtual. Foren es una herramienta terapéutica para cualquier persona que afronte una situación de inmovilismo. Reduce el tiempo de recuperación, aumenta la fuerza muscular, normaliza la sensibilidad y fomenta la motivación”, tal y como explicaron sus tres responsables venidas de Madrid.

“Desde ASPAYM CV, estamos trabajando para intentar traer el Método Foren también a la Comunidad Valenciana”
– Paco Florentino, Vocal de ASPAYM CV



Y, por último, no olvidamos las actividades regulares que se organizan desde nuestra asociación y que ya disfrutaban muchos socios y socias. Yoga adaptado, cicloturismo y baile de los que nos sentimos muy orgullosos y que cuentan con cada vez más participantes.



Queremos destacar también que la clausura de las XXXVIII Jornadas estuvo a cargo de nuestro presidente, Pepe Balaguer, junto al presidente de PREDIF, Francisco Sardón, y del presidente de la Federación Nacional ASPAYM, José Ramón del Pino.

ACTIVIDAD ESTIVAL LLEVADA A CABO TODOS LOS MIÉRCOLES DE JULIO

TERAPIA OCUPACIONAL EN LA PLAYA - BENEFICIOS

HEMOS TRABAJADO CON NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS EN LA PLAYA DE LA PATACONA DE ALBORAYA Y EN XILXES, A PETICIÓN DE LOS SOCIOS DE CASTELLÓN



"Esta actividad es un acto de participación social, ya que parte de las funciones de la Terapia Ocupacional es devolver la actividad diaria a las personas de nuestra asociación"

Miguel Blasco, Terapeuta Ocupacional de ASPAYM CV

Hemos trabajado con diferentes grupos de socios, con distintas patologías, a pie de playa durante el mes de julio. Han sido unas jornadas divertidas, gratificantes y que han servido a los participantes para poner en práctica todo aquello que han venido trabajando con nuestro Terapeuta a lo largo del año. El mismo Miguel Blasco nos comenta que **"hemos notado incluso mejoría en algunos pacientes, como por ejemplo, en su movilidad dentro agua"**. **"En la playa ponemos en práctica muchas de las cosas que trabajamos en la clínica como la movilidad, las transferencias, los autocuidados, el cambio de ropa, la planificación, etc"**. Ha habido Tai Chi adaptado, juegos, baño y comida.

Este año, por primera vez, acudimos a Xilxes para trabajar en la playa con los socios de Castellón. Además, realizamos una ruta cicloturista por la marjal, como podéis ver en las 3 fotos de la derecha.



EL DEPORTISTA INVIDENTE DAVID CASINOS EJERCIÓ DE ANFITRIÓN PARA NUESTRA ASOCIACIÓN EN ESTE MAGAZINE TELEVISIVO

ASPAYM CV EN LA NUEVA TELEVISIÓN VALENCIANA

PEPE BALAGUER, PRESIDENTE, Y CHUS NAVARRO, NUESTRA SECRETARIA, HAN DIFUNDIDO Y EXPLICADO LA LABOR Y LA TRAYECTORIA DE ASPAYM CV EN 'EL MATÍ À PUNT'



"En ASPAYM CV te ayudamos a aprender a vivir una nueva vida de la forma más normal posible, aunque vayas en silla de ruedas. Hemos logrado mucha visibilidad y mucha calidad de vida"

M^a Jesús Navarro, Secretaria de ASPAYM CV

¿Qué ocurre cuando sufres una lesión medular? ¿Cómo va a cambiar tu vida? A éstas y otras preguntas respondimos en 'El Matí À Punt'.

"Visitamos a los nuevos lesionados medulares aún ingresados, infundimos ánimos y les hacemos ver que no es tan complicado vivir con una lesión medular como al principio parece.

Desgraciadamente, aún son muchos los nuevos lesionados cada año", en palabras de Pepe Balaguer. Añadiendo: "Se necesita apoyo vital, psicológico, familiar, etc. Ésta es una patología muy dura, pero yo sigo al pie del cañón 46 años después de mi accidente". En ASPAYM CV ofrecemos servicio de Terapeuta Ocupacional, enfermera, abogada, cuestiones administrativas, una Revista mensual informativa y asesoramiento.

CLUB 3 RODES - ASPAYM CV



Nuestro Club Tres Rodes realizó, el 3 de noviembre, la ruta Vía del Grau de Castelló/Benicàssim/Oropesa. Un total de 35 kilómetros. El recorrido empezó en el Planetario de Castellón. Todos los participantes coincidieron en que esta Vía Verde es una de las mejores de la Comunitat.



CAMPAÑA DE CONTROL Y VIGILANCIA
SOBRE DISTRACCIONES AL VOLANTE 2018

JUNTO A LA DGT Y LA
AGRUPACIÓN DE TRÁFICO
DE LA GUARDIA CIVIL

"En un segundo pasas de caminar a ir sentado en una silla de ruedas y todo lo que conlleva"

Participamos como voluntarios junto al Delegado del Gobierno, Juan Carlos Fulgencio; la Jefa Provincial de Tráfico de Valencia, Pilar Fúnez; y el Teniente Coronel Javier Sánchez Ferragut.



*Juan Carlos Fulgencio
Delegado del Gobierno en
la Comunidad Valenciana*

"Es muy importante que colectivos como ASPAYM CV participen en estas campañas, porque dan un testimonio real. Este año, que nos centramos en las distracciones, no es sólo que un conductor use el móvil, sino ir más allá de los medios auditivos, es estar mirando la pantalla y poner en peligro la circulación de todos".

Por undécimo año, distintos voluntarios de la Federación Nacional ASPAYM hemos estado presentes en algunos de los controles diarios de la Dirección General de Tráfico. Nuestra misión es dar una visión real de las consecuencias que puede tener un accidente de tráfico que, en nuestro caso, se traduce en una lesión medular u otro tipo de discapacidad física irreversible.

Este año, la campaña que organiza nuestra Federación Nacional junto a la DGT se centra en las distracciones al volante. En la Comunidad Valenciana, han colaborado socios de Valencia y Castellón y la respuesta que hemos recibido por parte de los conductores ha sido positiva.

En Valencia acudieron tres de los miembros de nuestra Junta Directiva: Pepe Balaguer (presidente), José Enrique Cezón (Vocal) y Paco Florentino (Vocal), todos ellos con lesión medular a causa de un accidente de tráfico. ***"Damos una imagen de lo que ocurre cuando tenemos una lesión medular, que es una lesión muy grave y que la arrastras toda la vida"***, explicó Paco Florentino a una de las conductoras multadas por haber cometido una infracción.

Nuestro presidente, Pepe Balaguer, fue el encargado de atender a los medios de comunicación que cubrían el evento y dijo que ***"en un segundo puedes pasar de caminar a ir sentado en una silla de ruedas y todo lo demás que conlleva la lesión medular. No es solamente lo que veis, hay más"***.

Como cada año, contamos con el apoyo y la presencia de la Delegación del Gobierno. El delegado, Juan Carlos Fulgencio, conversó con nosotros para conocer de primera mano nuestras necesidades y nuestra situación. Al igual que la nueva Jefa Provincial de Tráfico, Pilar Fúnez; y el equipo de la Guardia Civil presente en el acto.

Por otra parte, en Castellón estuvo colaborando nuestro compañero Vicente Segarra. Él estuvo acompañado y arropado por la Subdelegada del Gobierno en Castellón, Soledad Ten así como por la Directora General Provincial de la Guardia Civil, Mercedes Peris. *"Es un acto en el que participamos todos los años y tiene mucho reconocimiento por parte de la Guardia Civil y de las autoridades. Yo me he sentido muy bien trabajando con ellos"*, nos transmitió Segarra.



Medios de comunicación presentes en Castellón para cubrir la campaña:

el Periódico
Mediterráneo

Levante
EL MERCANTIL VALENCIANO

Medios de comunicación presentes en Valencia para cubrir la campaña y programas en los que hemos intervenido dando difusión a nuestra labor:

tve

TELECINCO
informativos
TELECINCO

8
mediterráneo

SE2

à

MÈDIA

M



Bajo el lema "No corras, no bebas...no cambies de ruedas", el objetivo es concienciar a los conductores de los vehículos retenidos en los distintos controles, sobre el grave riesgo que supone para la conducción cualquier tipo de distracción al volante, con especial atención al uso del teléfono móvil.

Por parte de ASPAYM CV estuvimos representados por el Gerente, Vicente Balaguer; la Trabajadora Social, Raquel Rodríguez; y M^a Jesús Navarro y Pepe Balaguer como miembros de nuestra Junta Directiva (Secretaria y Presidente, respectivamente)



IV CONGRESO NACIONAL DE SEGURIDAD VIAL Y DISCAPACIDAD

Este año, el enfoque han sido las personas con discapacidad en los diferentes ámbitos que conforman la seguridad vial: peatones, conductores, afectados por accidentes, familiares y gestores de diferentes órganos de ayuda y colaboración.

En el acto de inauguración, que contó con la participación de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, María Pilar Díaz, se agradeció la labor de la Federación Nacional ASPAYM y sus diferentes asociaciones regionales, en su tarea de concienciación. “Son quienes ponen cara a las cifras de accidentes que todas las semanas registramos” afirmó la secretaria de Estados Sociales. Además, subrayó: “A pesar de que las políticas de discapacidad son muy agradecidas, todavía debemos continuar trabajando para humanizar a la sociedad y dar valor a la concienciación que sigue siendo tan necesaria”.

El mensaje por parte de la Dirección General de Tráfico, no obstante, es más cauteloso. “En los últimos años se aprecia un ligero repunte en los accidentes de tráfico. Pareciera que el mensaje se ha diluido un poco” subrayó María Lidón, subdirectora de la DGT.

Las principales peticiones durante el Congreso se centraron en la atención a los afectados en accidentes de tráfico, tanto conductores como peatones, y la polémica existente a la hora de obtener los informes de atestados por parte de las administraciones locales, que actualmente gravan estos informes con unas tasas diferentes en relación a la administración a la que pertenezcan.

Los ponentes reclamaron mayor implicación de las autoridades a la hora de prevenir y garantizar la seguridad de las personas con discapacidad en un entorno de movilidad, ya de por sí dificultada por las barreras arquitectónicas y la falta de concienciación de la población general a la hora de generar obstáculos móviles.

Luis Cayo, presidente de CERMI Estatal, reclama “el ser tenidos en cuenta por parte de los legisladores, puesto que, a pesar de los avances en la lucha, en ocasiones parece que no ha servido”. Además, puso en evidencia la incoherencia de algunas situaciones a la hora de gestionar las consecuencias de un accidente



de tráfico, que en ocasiones vulneran los principios de accesibilidad e inclusión y dificultan los trámites burocráticos a los que están sujetas las personas afectadas por un accidente, independientemente de su participación en el mismo. Además, afirmó que, en la lucha por la inclusión y la seguridad vial, “las personas con discapacidad no somos elementos perturbadores, sino ciudadanos de pleno derecho, como todos, que podemos colaborar en la mejora, inclusión y adaptabilidad del sistema”.

Esta edición ha contado con un programa variado y la participación de ponentes de la administración pública como el director general de Atención a Personas con Discapacidad, de la Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid, D. Jorge Jiménez Cisneros Bailly-Baillère, o la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Dña. María Pilar Díaz López; de entidades dedicadas a la seguridad vial como la Fundación Comisariado Europeo del Automóvil (D. Fernando González Iturbe) o la Asociación Mutua Motera (D. Juan Manuel Reyes Martínez); y de empresas relacionadas con el mundo del transporte y la discapacidad (Ford España, con su presidente D. Jesús Alonso García; Rehatrans, Guidosimplex y otros expertos en adaptaciones de vehículos).

Esta cuarta edición y la participación de diferentes perfiles en el Congreso ponen en evidencia la idoneidad del foro para tratar el asunto de la seguridad vial y la discapacidad, como enfoque común para seguir avanzando. **El evento está coorganizado por el Real Patronato sobre la Discapacidad y la Federación Nacional ASPAYM. En él, las entidades del Tercer Sector tienen la oportunidad de manifestar los principales obstáculos e impedimentos que, a pesar de los reconocidos esfuerzos de la administración pública, todavía aparecen en el día a día de las personas con discapacidad.**

Para finalizar, D. José Ramón del Pino Gómez, presidente de la Federación Nacional ASPAYM, agradeció la participación de ponentes, moderadores y asistentes; a los patrocinadores que año tras año colaboran en la organización del Congreso y a las entidades y a la administración pública por su presencia.

La organización por parte del Tercer Sector de estos eventos supone un foro válido, con ponentes y participantes de todos los ámbitos involucrados (Policía, Guardia Civil, legisladores, políticos, personas con discapacidad, asociaciones, empresas...) y permiten la puesta en común y el avance en materias tan imprescindibles como la seguridad vial y la discapacidad.

Sexualidad y Discapacidad

NOVENA EDICIÓN DE LAS JORNADAS
ORGANIZADAS POR ASPAYM CV

Disfunción eréctil en 2018 - Novedades
Salud Sexual en mujeres con lesión medular
Taller sobre higiene y sondaje
Video Fórum

Las Jornadas sobre Sexualidad y Discapacidad son uno de los eventos que organizamos que mejor respuesta tienen por parte de los socios y socias de ASPAYM CV. Se realizan durante un fin de semana en la ciudad de Calpe y están dirigidas a parejas. Además, siempre contamos con profesionales de primer nivel que tratan temas de actualidad o importantes para los asistentes. Esta novena edición fue inaugurada por el presidente de nuestra asociación, Pepe Balaguer, que agradeció la participación de los médicos presentes y la importancia de que "*las nuevas generaciones vayan*

tomando protagonismo después de 36 años al frente de ASPAYM CV".



Como siempre, agradecemos al hotel elegido, 'Suitopía', su deferencia y el buen trato que siempre ofrecen a nuestra asociación durante las Jornadas.

PONENTES DE PRIMER NIVEL QUE HAN PARTICIPADO :



EDUARDO MARTÍNEZ AGULLÓ

Ex Jefe de la Unidad de Referencia de la Comunidad Valenciana de Neurourología y Urodinámica. Gran amigo de ASPAYM CV.



JOSÉ VICENTE SÁNCHEZ

Urólogo residente del Hospital La Fe. Ofreció una charla extensa y con detalles sobre la disfunción eréctil en el varón lesionado medular.



ANTONIO SÁNCHEZ RAMOS

Responsable de la unidad de Sexualidad y Reproducción de la Fundación del Lesionado Medular y ASPAYM Madrid.



JOSÉ BUSTAMANTE BELLMUNT

Psicólogo del programa de educación Afectivo-Sexual para personas con discapacidad de la Conselleria de Justicia y Bienestar Social.

"Tanto la mujer como el hombre tienen que acostumbrarse a un nuevo modelo de sexualidad tras la lesión medular y no intentar recuperar el que tenían antes"

El doctor **Eduardo Martínez Agulló**, aunque ya jubilado, ha estado más de 40 años trabajando con personas con lesión medular, primero desde el Hospital La Fe y luego como jefe de la Unidad de Referencia de la CV de Neurourología y Urodinámica. *"Cuando yo empecé, allá por 1975, me habían destinado a ser el urólogo de parapléjicos de La Fe. Entonces no sabíamos muy bien qué os pasaba a los lesionados medulares, cómo funcionaba vuestro intestino o vuestra vejiga. Y ese fue el principio de mi vocación. Tuve además la suerte de coincidir con Pepe Balaguer, vuestro presidente, que entonces quería asociarse y unir a todo el colectivo. Y todos estos años os han servido para evolucionar y llegar al nivel en que el que ASPAYM CV está ahora. Tenéis un local social importante y unos profesionales que trabajan para vosotros"*. Agulló, además, resaltó la importancia de seguir estudiando y desarrollando la lesión medular hoy en día.



"Sólo un 30% de las personas con lesión medular están satisfechas con su vida sexual"

"La sexualidad es algo que entra dentro de nuestro día a día y, a la vez, es la guinda del pastel", con estas palabras empezó **José Vte. Sánchez** su intervención en las IX Jornadas. *"Hasta el 75% de las personas con lesión medular están satisfechas con su movilidad, pero en cuanto a la vida sexual sólo el 30% están satisfechos con la suya"*. Esto se debe, en gran parte, a que en el caso de los hombres se preocupan mucho por el tema de la erección. Es un aspecto que condiciona mucho su satisfacción sexual.

En cuanto al parte reproductiva, también es el hombre el que está más afectado. La calidad del semen suele ser baja. Sin embargo, hay diferentes técnicas para que el médico consiga espermatozoides: vibroestimulación, electroeyaculación, inseminación intravaginal, inseminación intrauterina y fecundación *in vitro*.



En cuanto a la salud sexual de las mujeres con lesión medular, la intervención del **doctor Sánchez Ramos** fue crucial y muy interesante. Él es la tercera vez que participa en las Jornadas sobre Sexualidad de ASPAYM CV y ha estado los últimos 40 años en el Hospital Nacional de Paraplégicos (HNP). *"Uno de los papeles fundamentales de los médicos es que tengamos divulgación, hay que explicar cómo se afronta la vida sexual cuando sufres una lesión medular"*. Sánchez Ramos recordó que se han cumplido ahora 30 años desde la creación de la Unidad de Sexualidad y Reproducción Asistida del HNP, una unidad pionera. *"Cuando se produce una lesión medular (LM), el deseo sexual se mantiene, porque no depende del daño que tengas en la médula, sino del deseo sexual que, además, sigue muy activo. El 80% de las mujeres con LM mantienen relaciones sexuales y más del 60% tienen sensaciones orgásmicas. Esto se debe a que ellas tienen un concepto menos genitalizado de la sexualidad"*.

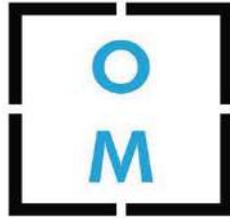
Hoy en día, sigue siendo menor el porcentaje de mujeres con LM respecto a los hombres. Ellas son el 25% del colectivo.

El doctor Sánchez Ramos aclaró que la mujer, si está en edad fértil, no tiene problemas para quedarse embarazada a pesar de la LM aunque con algunos riesgos: infecciones urinarias, parto prematuro, anemia, tromboflebitis intravenosa profunda, aumento de la espasticidad, entre otros. *"Las mujeres son más prudentes, más capaces, se atreven más y, en definitiva, tienen relaciones sexuales más satisfactorias"*.



La película 'El Regreso' puso punto final a las IX Jornadas con un debate moderado por el psicólogo José Bustamante

A continuación, la enfermera de ASPAYM CV, **Eva García** habló sobre la higiene y el sondaje e incidió en que *"si manejamos las situaciones sanitarias controlamos mejor nuestro cuerpo, nos sentimos mejor y vivimos todas las situaciones con normalidad. La parte más íntima también. Y entonces aumenta nuestra autoestima y la visión positiva que los demás ven de nosotros. Por tanto, en la persona con lesión medular la sexualidad no es sólo genitalidad"*. Por último, **José Bustamante** recalcó el papel del sexo como elemento de comunicación en una pareja a través de la película 'El Regreso'. *"Es una película muy avanzada a su tiempo, Jane Fonda y Jon Voight ganaron sendos Óscar en 1979 por su interpretación. Es un ejemplo maravilloso de que el sexo es una forma de comunicación privilegiada en la que, sin hablar, podemos llegar a decirnos muchas cosas"*.



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo



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

siguenos:



www.ortopediasdelmediterraneo.com