

Un año especial



ASPAYM CV

REVISTA INFORMATIVA 2022

ASPAYM Comunidad Valenciana

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

- ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

REVISTA ANUAL 2022

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

JUNTA DIRECTIVA ASPAYM CV

- FRANCISCO FLORENTINO JUAN - PRESIDENTE
- YOLANDA RUIZ GONZÁLEZ - VICEPRESIDENTA
- M^a JESÚS NAVARRO CLIMENT - TESORERA
- LARA OLTRA OLTRA - SECRETARIA
- TERESA NAVARRO FERREROS - VOCAL
- JAVIER GUARDIOLA MONZÓ - VOCAL
- DANIEL MONTESINOS FURIÓ - VOCAL
- JUAN BAUTISTA BENLLOCH - VOCAL
- ALFREDO BASCONCILLOS LOZANO - VOCAL

REVISTA INFORMATIVA

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

Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes y de los publicistas.

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

COLABORADORES

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

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





2022 ha sido un año especial

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



"No existe mejor pregunta que una mirada, ni mejor respuesta que una sonrisa"

Opinión y Actualidad

Editorial '40 veces 40'	5
Paco Florentino, Presidente de ASPAYM CV: "ASPAYM CV es importante para nuestra sociedad"	6-7
Actualidad y Novedades para 2023	8-9

ASPAYM CV Viajes

Eurodisney	11
Maldivas	12-13-14
Crucero por el Mediterráneo	15
Lisboa	16-17

ÍNDICE

Revista Informativa 2022

Servicios ASPAYM CV

Consulta Jurídica	20-21
Nutrición eficaz	24-25

40 Aniversario

Acto Solemne	28-29-30
Photocall Acto Solemne	32-33
40 Jornada Informativa	36-37-38
Photocall 40 Jornada	39-40
Acto Solemne	28-29-30
Carrera Solidaria El Saler	41
I Open Nacional de Pádel	44-47

Actividades y Campañas

ASPAYM CV en Les Corts	50
No cambios de ruedas	51
Asistencia Personal	52-53
Humanización ULM	54
Educación y discapacidad	56-57
ASPAYM CV en las Fallas	58-59
Datos y transparencia	66-67

Puedes consultar el histórico de REVISTAS de ASPAYM CV aquí:





Para colaborar con esta REVISTA puedes
contactar conmigo en:
+ 34 625 68 66 67
comunicacion@aspaymcv.com

TERESA SARTI

40 veces 40

¿Alguna vez habéis pensado en las razones por las que vale la pena ser miembro de ASPAYM CV? Os doy las mías: 40 razones en el año que hemos cumplido 40 años.

1) El salario emocional: ese es el premio que recibimos cada vez que resolvemos un problema, logramos un avance físico/emocional, empoderamos a los socios/as. Y eso no hay dinero que lo pague.

2) La Junta Directiva: trabajan de lunes a domingo sin prestación económica a cambio.

3) Trabajadores de ASPAYM CV: un equipo que procuramos cubrir nuestras áreas lo mejor posible.

4) Sin olvidarme de los voluntarios y estudiantes en prácticas, que vienen a trabajar cada día, también sin prestación económica a cambio.

5) Proyectos ilusionantes que surgen: ASPAYM CV será la entidad solidaria a la que irán destinados los beneficios de 8 carreras populares de la ciudad de Valencia (ver pág. 9).

6) Apoyo cada año de las instituciones públicas.

7) Empresas privadas que ya son amigas y que encontraréis en las páginas de esta Revista.

8) Las diferentes fuerzas políticas siempre acuden a nuestra llamada y conocen nuestras inquietudes y necesidades.

9) La Revista de ASPAYM CV y nuestras redes sociales son un altavoz que debemos aprovechar. Cada vez somos más (ver pág. 66).

10) Sin olvidar a los que nos trajeron aquí: Pepe Balaguer, nuestro Presidente de Honor, y Luis Escribano. Son los únicos fundadores de ASPAYM CV que siguen en activo.

11) Y un recuerdo para los que ya no están. Todos hemos sumado en ASPAYM CV.

12) Espíritu de superación: el COVID, recortes de subvenciones...

13) Resiliencia: tras años complicados, nuestra capacidad de levantarnos siempre es mayor.

14) Nuestras actividades fomentan la participación social.

- 15) Las Jornadas anuales informativas son líderes a nivel nacional.
- 16) Espíritu altruista: todo repercute en beneficio de la asociación.
- 17) Mejora continua en nuestros servicios año tras año.
- 18) Implantamos un sistema de Gestión de Calidad para lograr más profesionalización de la entidad.
- 19) Sonrisas que son el resultado de todo lo anterior. Nos encanta recibir a socios agradecidos a los que les hemos cambiado la vida.
- 20) Dudas que nos planteáis y que intentamos resolver en sus respectivas áreas (trabajo social, enfermería, terapia, asistencia personal, redes sociales, etc.).
- 21) Mención especial a nuestro servicio APVA, que atiende a socios con un alto nivel de dependencia en sus domicilios.
- 22) ASPAYM CV es una voz amiga que ha estado y estará en los momentos complicados de cada uno de nuestros socios/as.
- 23) Nuevos socios que son más cada año. Ojalá no hubiera más lesionados medulares pero, mientras los haya, seguiremos trabajando por y para ellos.
- 24) Colaboramos con otras entidades en beneficio de todo el colectivo con discapacidad.
- 25) Somos una entidad muy mediática: en TV, radio y prensa.
- 26) La reforma de la sede repercute en beneficio de todos.
- 27) Cada vez contamos con más y mejor material para las consultas de Terapia Ocupacional.
- 28) En 2023 retomaremos, tras el COVID, las visitas a los nuevos lesionados medulares ingresados en La Fe.
- 29) Nuestro décimo de Lotería se sigue vendiendo cada año de maravilla y ¡cualquier año nos toca el Gordo!
- 30) Miembro de ASPAYM CV es la 1ª Defensora de las Personas con Discapacidad del Ajuntament de València. ¡Sintámonos orgullosos!
- 31) El Club 3 Rodes-ASPAYM CV, el 1º club de cicloturismo adaptado de España, ha nacido y se ha forjado en ASPAYM CV.
- 32) El I Open nacional de pádel adaptado ha sido un éxito.
- 33) Enseñamos en los colegios qué es la lesión medular.
- 34) Concienciamos a los conductores sobre el peligro de sufrir un accidente de tráfico que derive en una lesión traumática.
- 35) Prevenimos las malas zambullidas en el mar/piscinas.
- 36) Defendemos e impulsamos la figura del Asistente Personal.
- 37) Promovemos el deporte inclusivo y sus beneficios.
- 38) Pondremos en marcha nuevos retos y actividades en 2023.
- 39) El 40 Aniversario nos ha reportado muchas alegrías.
- 40) La última razón es la tuya. ¿Por qué vale la pena ser miembro de ASPAYM CV?

P A C O F L O R E N T I N O , P R E S I D E N T E D E A S P A Y M C V

"ASPAYM CV ES IMPORTANTE PARA NUESTRA SOCIEDAD"

Normalidad

2022 HA SIDO MUY ESPECIAL Y ES INEVITABLE RECORDARLO



Me gustaría no caer en demasiados tópicos y lugares comunes para hablar de lo que ha sido éste año pasado, pero creo que va a ser inevitable.

2022 ha sido un año muy especial. No podemos dejar de lado qué por fin se nos ha permitido volver a una cierta normalidad retomando las actividades y eventos programados.

Eventos

DOS CITAS MUY IMPORTANTES

La tradicional Jornada anual de información al lesionado medular y la celebración del 40 aniversario de ASPAYM CV. Un importantísimo evento para agradecer el apoyo de organismos, entidades, cuerpos de seguridad del Estado, autoridades, personal sanitario y colaboradores que han estado junto a nosotros estas cuatro décadas. Y el evento sirvió para homenajear a nuestro presidente honorífico, Pepe Balaguer, que ha estado al frente de la entidad durante 36 años.



Hacer balance

EL FUTURO PASA POR LA ESTABILIDAD DE NUESTRA ASOCIACIÓN

Tampoco podemos olvidar que ha sido un año para reflexionar, hacer balance y sobre todo pensar en el futuro de Aspaym CV.

La actual junta directiva recogió el testigo en 2019 y, casi sin darnos cuenta, ya han pasado cuatro años. Cuatro años no exentos de dificultades, en los cuales, la política económica de austeridad y el refuerzo de alianzas con nuestros colaboradores ha posibilitado una estabilidad necesaria para el correcto funcionamiento de la Asociación.

PACOFLORENTINO@ASPAYMCV.COM

PACO FLORENTINO, PRESIDENTE DE ASPAYM CV



Modernización

Conseguido dicho objetivo, creemos que también se han cumplido los retos marcados en estos cuatro años en cuanto a:

- la modernización de nuestras infraestructuras e instalaciones.
- implantación de un sistema de calidad.
- potenciación los servicios que la entidad proporciona a los asociados.
- afianzamiento de la participación de ASPAYM CV en todos los grupos de trabajo y comisiones del movimiento asociativo del tercer sector.

Demandas



ADAPTARNOS A LAS NUEVAS NECESIDADES DEL COLECTIVO

Es por ello que, la actual junta directiva, tiene la vocación de seguir trabajando para mejorar la entidad, reivindicando el papel y la importancia en nuestra sociedad de ASPAYM CV. No podemos caer en la autocomplacencia ni en la comodidad, somos conscientes que todavía quedan muchos retos por conseguir y debemos seguir trabajando para adaptarnos a las nuevas necesidades que demanda nuestro colectivo.

Implicación y compromiso



"Todo lo que se hace por amor, se hace más allá del bien y el mal"

Como siempre quiero agradecer la implicación, el compromiso y el esfuerzo de todos los componentes del equipo de trabajo y miembros de la junta de ASPAYM CV a este proyecto y recordar una frase de Friedrich Nietzsche: *"Todo lo que se hace por amor, se hace más allá del bien y el mal"*.

PACOFLORENTINO@ASPAYM.CV.COM

Este año trae novedades

Elecciones en ASPAYM CV y Asamblea General

Concretamente el 22 de febrero tendrá lugar, en la sede de ASPAYM CV, la Asamblea General ante todos los socios/as que quieran acudir. Una cita anual en la que la Junta Directiva presenta el balance de cuentas y gastos del año que se cierra, resumen de actividades y proyectos realizados y objetivos de cara al nuevo año que empieza.

Ese mismo día, además, se realizarán las elecciones (cada cuatro años) para ratificar a la Junta Directiva presidida por Paco Florentino y que arrancó su andadura en 2019. Una Junta Directiva en la que causará baja por motivos personales la actual Tesorera, M^a Jesús Navarro Climent. Desde ASPAYM CV queremos agradecerle la labor prestada estos últimos ocho años por nuestra entidad y por el colectivo de personas con discapacidad. En este tiempo, M^a Jesús Navarro ha sido, además, miembro de la Junta Directiva de la Federación Nacional ASPAYM y de la Comisión de Mujeres CERMI CV. Su cargo será ocupado por Javier Guardiola, hasta ahora Vocal de la Junta. Y en su lugar entrará Alfredo Basconcillos Lozano, que pasará a ser la nueva incorporación de esta Directiva.

Nuevos teléfonos de atención en MetroValencia y Servicios Sociales

Para mejorar la atención a la petición de colocación de rampas manuales para acceso de las sillas de ruedas al metro (en estaciones sin plataforma), se han habilitado dos números de teléfono exclusivos. Estos números son: 961 924 166 / 961 924 109.

Y nuevas funciones desde SERVICIOS SOCIALES, en el teléfono 900 927 567: podéis solicitar cita en vuestro centro de servicios sociales de referencia. Se facilitará información/orientación sobre recursos, servicios y prestaciones. Se os dará respuesta sobre la tramitación y el estado de los trámites realizados. Se responderán las demandas de los diferentes servicios de los CMSS, como promoción de la autonomía personal (dependencia), de inclusión social o de prevención e intervención con las familias.

En la sede de ASPAYM CV, siempre con Cita Previa

Os recordamos que, para ofrecer un mejor servicio, todas las Consultas de ASPAYM CV (Trabajo Social, Enfermería, Consultas Legales, Terapia Ocupacional y Comunicación) siguen funcionando con Cita Previa. Podéis llamar (963664902 / 663907431) de lunes a viernes (9:00 a 14:30) para solicitar la vuestra. Gracias.

Artículo 49 de la Constitución

De 'disminuido' a 'persona con discapacidad'

Esperamos que 2023 sea el definitivo para actualizar el art.49 de nuestra Constitución, tras el histórico acuerdo alcanzado entre PSOE y Partido Popular para cambiar el término.



(Foto: ABC, realizada en febrero 2023)

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

En 2023, tod@s somos runners

CORRE Y SÉ SOLIDARIO



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

Cuando el pasado mes de diciembre recibimos la llamada del Concejal de Deportes del Ajuntament de València, Javier Mateo, para darnos esta magnífica noticia, nos dimos cuenta que era el broche de oro con el que cerrar el año de nuestro 40 Aniversario. ¡Mejor imposible!

Una representación de ASPAYM CV acudió a la Gala de Premis del Circuit Popular de Carreres, celebrada en La Petxina, y allí mismo se hizo oficial el nombra-

miento de nuestra entidad como entidad solidaria a la que irán destinados los beneficios de esas ocho carreras.

Paco Florentino, Presidente de ASPAYM CV, subió al escenario para dar las gracias y recalcar la *"importancia y la visibilidad que el deporte otorga a las personas con discapacidad"*.



Puedes inscribirte a cualquier carrera pinchando en este QR.



Accederás al listado de todas las carreras de 2023. Están ordenadas cronológicamente.

Busca la que te interese, haz click en ella y, si está abierto el plazo para inscribirse (puedes inscribirte en modalidad competitiva o en modalidad 'A tu ritmo'), sólo tienes que apuntarte. ¡¡¡¡GRACIAS!!!!

CALENDARIO DE CARRERAS PARA 2023

De enero hasta octubre

29 ENERO

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

12 FEBRERO

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

26 FEBRERO

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

29 ABRIL

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

14 MAYO

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

11 JUNIO

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

24 SEPTIEMBRE

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

15 OCTUBRE

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

Con la colaboración de: Carlos López, Maika Barceiro, Enrique Soro y Lara Oltra.



**VIAJES
ASPAYM CV**

"Eurodisney és fantàstic"

"El millor és poder disfrutar del parc tant si eres adult com xiquet, sense cues en cap lloc i totes les persones que treballen en Disney són molt amables i et faciliten molt les coses"

Com a regal de Comunió per a la meua neboda Júlia, vam estar cinc dies en el parc Disney de París. I la experiència allí és fantàstica.

Al principi, vaig tindre molts problemes amb l'agència de viatges per el tema de la cadira de rodes i la *handbike*. Van arribar a cancel·lar-me el vol que ja tenia contractat i mesos després vaig tornar a traure els bitllets d'avió, que em varen resultar més cars.

Finalment, poguérem volar fins l'aeroport *Charles de Gaulle* i allí ens esperava un transport

privat adaptat només per a nosaltres tres. Ens va portar al parc, concretament al hotel *Cheyenne*, on teníem dos habitacions comunicades (la meua era una habitació adaptada).

Respecte a la accesibilitat i les adaptacions, Eurodisney està molt bé. Tots els banys estan adaptats i nets, totes les atraccions (excepte dos o tres) són adaptades i prioritàries, sobretot destaque l'atracció de *Buzz Lightyear* i la de *Ratatouille*. Pots descarregar-te a casa la targeta de discapacitat que demanen al parc (la meua era tipus B) i ja not tens cap problema.

Als espectacles tampoc fas cua i poden estar amb tu dos acompanyants, en llocs ubicats al principi de la sala i a la meitat. A més, els espectacles nocturns tenen millor visibilitat

des del lloc de les persones amb discapacitat que en els altres llocs. I el mateix als restaurants (quasi tots de *buffet* i amb reserva prèvia). Tot estava adaptat per a nosaltres.

Cada dia, un autobús ens portava del hotel al parc i al contrari. Jo tenia entrada prioritària i la meua família també. I els empleats de Disney eren sempre molt amables i disposats a ajudar-te.

La única coseta negativa que podria dir és que els banys del parc no tenen tapa i, en el meu cas, no em valien perquè no tinc control de tronc.

Respecte a la tornada a València, no tinguérem cap problema al aeroport de París. Jo havia demanat assistència només al final del vol i així va ser. A més, tant els banys del aeroport *Charles de Gaulle* com els ascensors són adaptats.



LARA OLTRA, AMB LA SEUA NEBODA JÚLIA (9 ANYS) I JORGE, PARE DE JÚLIA I GERMÀ MAJOR DE LARA

AGOST 2022

"Maldivas es naturaleza salvaje"

"Maldivas es espectacular, un entorno que compagina vida marina grande y vida pequeña.

Pudimos ver el tiburón ballena que es muy grande, enorme.

Son cosas que se te quedan siempre en la retina. No las vas a olvidar nunca"

Las últimas Fallas las pasé en las islas Maldivas haciendo una de las cosas que más me gustan, submarinismo, durante 12 días. Es un destino turístico marino espectacular, porque hay vida pequeñita y vida grande: mucho coral, tiburones, mantas, tiburón ballena, etc. De los mejores del mundo y un destino de buceo de lo más top. En mi caso, con paraplejia, no necesito mucha asistencia debajo del agua (solo en las zonas de corrientes), puedo moverme yo solo y vestirme y desvertirme con el mono de buceo sin ayuda.

En este viaje hacíamos 3 horas de buceo al día: empezábamos a las 6:00 de la mañana y luego a mediodía otra y por la tarde otra. Y alguna sesión nocturna también.

Fuimos a ver la manta diablo, por el día y por la noche. Por la

noche aún es más bonito, cambian las especies y hay más nocturnas que diurnas. Vinieron 4 o 5 a la vez y fue increíble. Y también vimos el tiburón nodriza, de 3-4 metros blanquinoso. Acudían a la luz del barco. Una situación muy cercana y muy natural. Estas especies no las había visto nunca.

Bajo del agua nosotros no podemos tocar a los peces, es al revés, nos tocan ellos a nosotros. Inolvidable.

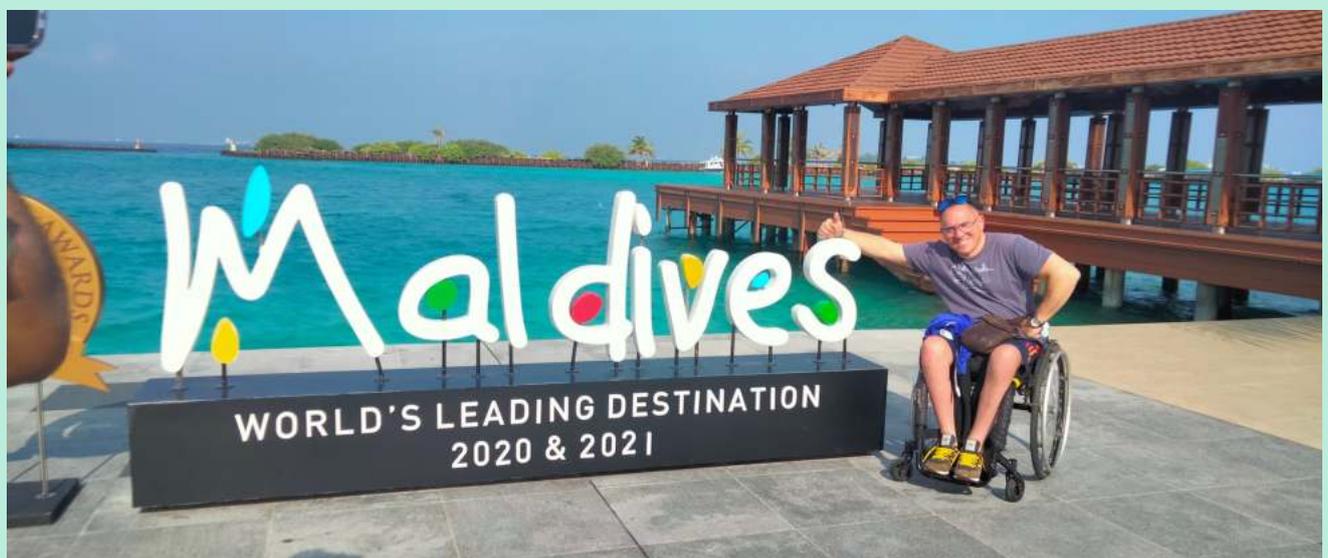
Íbamos en un crucero de buceo que no estaba nada adaptado. Me subían y me bajaban del barco las veces que hiciera falta. Es algo que te tiene que acoplar y yo sabía cuáles eran las condiciones que me iba a encontrar. Depende de la cabeza de cada uno y de lo que quieras y no quieras hacer. Yo tenía claro que lo quería hacer.

Tienes que sufrir un poco, pero vale muchísimo la pena, como si tuviera que ir mañana otra vez, ni me lo pensaba. Esas cosas no las ve todo el mundo.

"No lo cambiaría por una semana en un resort de lujo"

Tienes que decir "me voy" y veremos qué pasa. Los problemas ya los irás solucionando. Yo no soy ni mejor ni peor por hacer estos viajes. Tienes que tener claras las cosas y saber lo que te vas a encontrar. Tirar para adelante con todo. No lo cambiaría por una semana en un resort de lujo.

Íbamos en un crucero grande y de ahí pasábamos a un barco más pequeño que iba a la zona de buceo. Bajar era muy fácil porque te empujaban un poco y caías al agua. Subir costaba más. Salió muy bien y genial.



La tripulación eran unas 12 personas y todo estaba muy organizado. Solo íbamos nuestro grupo en el crucero buceo. Hicimos el recorrido por los cuatro atolones y las rutas que hay planificadas.

De noche las rayas se alimentan de plancton y los barcos encienden sus luces en el agua. Ellas acuden y empiezan a comer. Estás a 5 o 6 metros de ellas, las puedes ver súper cerca, y no a 20 metros de distancia como de día. Su boca es un almacén de láminas que filtran el agua y se quedan el plancton. ¡Espectacular!

Lo bonito de esto es que no todo el mundo hace buceo. Es algo un poco más exclusivo, aunque cada vez hay más gente que lo prueba y descubre lo bonito que es.

Agua a 29º grados

Por decir algo negativo, no me gustó nada el clima, allí hace calor todo el día. Siempre estás sudando. El agua está a 29º y los guías trabajan en todo momento con el bañador puesto, sin más.

Fuimos también a la capital, Malé, y vimos la lonja del pescado, el mercado, etc. El pescado va directamente del mar al consumidor, sin ningún tipo de cadena de frío ni nada por el estilo. Esos contrastes tan grandes entre países a mí me gustan mucho y nosotros no estamos acostumbrados a verlos con nuestros propios ojos.

Malé es una ciudad con muchísimas motos, mucho más que coches. Caótica.

También me llamó mucho la atención un señor con una silla de ruedas que era como una bicicleta, una antigualla, y es lo que tienen. Los contrastes son muy *heavys*. No sabemos dónde vivimos. En cuanto sales fuera y ves lo que tenemos en España o en Europa, en general, te das cuenta de nuestro nivel de vida comparado con otros inferiores. Allí respetan mucho la oración y hay altavoces por toda la ciudad. Cuando es la hora de rezar, estás donde estás puedes seguir la oración a través de los altavoces que estén cerca en ese momento.

Así son los cambios de cultura y mentalidad de un país a otro. Y allí hacen las cosas más fáciles, vayas en silla de ruedas o no.

¿Mi próximo viaje de submarinismo?

Aún no me lo he planteado, pero me han hablado muy bien de La Paz (baja California) para ver a los pez martillo, de Bahamas donde hay tiburones tigre, de Galápagos...

El primer viaje de submarinismo que hice fue en 2016 y fue en México. Y me fui solo. He estado en Hurgada (en el Mar Rojo) y en Luxor.

A mí siempre me ha gustado el mar. De pequeño intentaba el submarinismo, hasta que lo probé en serio y hasta ahora. Empecé con la Fundación También, me saqué el título de buceo y mi primera experiencia fue un fin de semana. Empecé en la piscina de Campanar y luego en Jávea. También he dado charlas de cómo hacer buceo de forma diferente. Al final, son experiencias de vida, las haces solo o con más gente y puedes disfrutarlo.



CARLOS LÓPEZ, A BORDO DEL BARCO Y JUNTO A MIEMBROS DEL CLUB DE BUCEO 'MOLA MOLA'

MARZO 2022



Crucero por el Mediterráneo

"Sin duda, repetiría porque es una experiencia muy interesante, muy relajante y te ayuda a desconectar. Puedes hacer lo que quieras en un mismo sitio, no tienes prisa de nada y ayuda mucho levantarte y acostarte viendo el mar cada día"

Maite y yo hicimos un crucero de 8 días por el Mediterráneo, teníamos muchas ganas de probar la experiencia. Me llevé la *handbike* eléctrica para el viaje y así necesitar la menor ayuda posible para los desplazamientos. La dejaba casi siempre en el camarote porque para moverte por el barco no hace ninguna falta (incluso por las zonas de moqueta yo me apañaba solo. Aunque el 95% del crucero tiene moqueta, a mí no me hacía falta llevarla).

El barco tenía 18 plantas, nosotros estábamos en la 10ª en un camarote adaptado. Era más amplio que los demás, con baño a ras de suelo, barras para los traslados, con un interrup-

tor con el que se abrían automáticamente el balcón y la puerta. Y con una rampita para salir al balcón.

Los ascensores eran muy grandes: subiendo yo con la *handbike* aún cabían diez personas más.

Habían bares, restaurantes, casinos, tenía su propia lotería, tiendas, discoteca, spa, gimnasios y en el centro del barco estaba el coliseo donde hacían las actuaciones. Yo usé la única piscina accesible que estaba en proa, con grúa. El problema era que, al estar en proa, si el barco estaba navegando o hacía aire, las tumbonas se levantaban y era incómodo. Y el agua estaba congelada. Les hice la sugerencia de que adaptaran la piscina del medio, que está climatizada y lo tuvieran en cuenta para otros viajes.

Par a acceder a la planta 18 (el mirador del barco) subías hasta la 17 y luego hay una rampa para la que se necesita ayuda.

Visitamos Marsella, Savona, Roma, Nápoles, Ibiza y Valencia. Aunque yo no contraté ninguna excursión porque no me aseguraban que estuviesen adaptadas. Maite y yo bajábamos del barco y visitábamos las ciudades por nuestra cuenta.

Lo mejor del crucero eran los espectáculos de baile. La comida también espectacular, con 3 chefs europeos de 3 estrellas Michelin y en las cenas podías elegir un plato de muestra de su carta. Cadía día podías cenar en un sitio diferente con comida diferente. En resumen, mejoraría la accesibilidad en las piscinas y quitaría moqueta de muchas zonas, pero, en general, están muy sensibilizados con las adaptaciones y también hay baños adaptados en todas las zonas comunes.

En nuestro crucero, que era el 'Costa Toscana', las habitaciones adaptadas tenían balcones premium.



ENRIQUE SORO CON SU ESPOSA, MAITE SÁNCHEZ

AGOSTO 2022

"Lisboa, río o mar"

"Me quedo con el Palacio de Queluz. El Palacio, los jardines y la tienda. Un lugar para vivir y disfrutar. Para disfrute de todas las personas, accesible y con personal amable y dispuesto a guiarte".

Recién levantada, me apresuro a entrar al mini cuarto de baño. Me ducho la primera y ya empezamos a planificar el día. Por la ventana veo la pizzería en la que cenamos y nos reímos con las ocurrencias de mi hermana, los niños aún quieren venirse con nosotros.

Bajamos por esas escaleras tan empinadas pero con vistas y rincones maravillosos. Única ventaja de alquilar un apartamento en el barrio Alto.

Estoy en Lisboa. Iremos al Monasterio de los Jerónimos, a Belem...

En el Cristo redentor, sé que debería fijarme en él, pero el puente es lo que me atrae. Viéndolo reflexiono sobre nuestras limitaciones de tiempo y espacio. Miro a un lado, miro al otro. ¡Qué maravilla!, ¿de mar o de río? Hasta donde alcanza la vista es el mismo azul luminoso.

Soy yo la que no ve, la que puede adivinar o soñar, la que puede preguntar y decidir hacía dónde ir. Las limitaciones nos las ponemos nosotros. No tenemos que demostrar nada a nadie, solo vivir nuestro día a día con la gente que nos quiere, e intentando poner nuestro granito de arena en que se nos consideren ciudadanos.

Comenzamos en la Estufa Fría, un jardín botánico en apariencia caótico y rústico. Todo tipo de plantas en espacios reducidos: todo verde, florido, subidas y bajadas, rincones salvajes, románticos, caminos que parecen entrar en cuevas. ¿No estaremos en 'El Viaje al Centro de la Tierra' de Julio Verne?

Nuestra aventura es el suelo, las subidas, las bajadas y la tentación de quedarnos sentados contemplando tanta naturaleza, quizás leyendo un

libro o simplemente hablando a la sombra de estos árboles monumentales.

Continuamos y nos encontramos con la Feria del Libro, Sao Sebastiao. Cruzamos la Plaza Marqués de Pombal y nos adentramos en la Av. da Libertade, toda llena de tiendas, con árboles y flores para pasear. Geranios y begonias. En cuanto llegue a Valencia me compro unas macetas. ¡Cómo he podido olvidar lo que me gustan!.

Llegar al Rossio es comenzar el tapeo, las compras y el elevador de Santa Justa. "¡Vaya cola! ¡Ni a la noche subimos!". No nos da tiempo a decirlo.

Sin dificultad en el camino

"¡A prepararse, que nos toca!"

Se habla con la persona que controla el viaje y te lo facilita todo, como siempre. Respiramos y nos reímos otra



Mª CARMEN BARCEIRO RUIZ

AGOSTO 2022

vez. Siempre nos estamos riendo, como si no tuviéramos ninguna dificultad en el camino, ni en nuestras vidas. Preciosas las vistas de Lisboa. Ahora toca subir al Chiado, por la Rua Carmo, Rua Barret. Cenamos con fados. Y mañana la C/ Rosa, cerca de la Plaza de Luis I (cerveza, vino, croquetas de bacalao con queso). Parque de las Naciones. Edificios unos sobre otros, todos modernos, acristalados. Me sigo quedando con la vista del río/mar. No pregunto, sigo sin querer saber la respuesta. No me importa. En el barco, estoy más que dispuesta a perdonarle sus empedrados, las raíces de sus árboles y sus bordillos. Dios, ¡qué difícil!. Óbidos, construido en las faldas de una colina. Regalo de boda de los reyes de Portugal a sus esposas. No permiten construcciones y lo tienen todo súper cuidado,

familias que llevan generaciones viviendo en el pueblo. Precioso. ¡Me encantan las sorpresas! Qué maravilla de gente, dejan sus negocios, sus tiendas, para ayudarte.

Palacio de Queluz

Pero me quedo con el Palacio de Queluz. El Palacio, los jardines y la tienda. Un lugar para vivir y disfrutar. Ahora público y para disfrute de todas las personas, accesible y con personal amable y dispuesto a guiarte. Palacio, pasillo de azulejos y dormitorio de D. Pedro IV, rey de Portugal y emperador de Brasil, con escenas de la obra maestra DON QUIJOTE DE LA MANCHA. En mi familia coleccionamos dibujos, libros, baraja de cartas, etc. Disfrutamos de sus jardines con sus cascadas, árboles y esculturas.

dos con errores de ortografía pero llenos de amor, por chicas del siglo XIX a las que estaba prohibido hablar con sus enamorados. Suele haber en las ferias de artesanía y en algunas tiendas de regalos.

He preguntado en tiendas pequeñas, grandes, de *souvenirs*, normales: en todos los lugares donde hemos estado. No tenían, ni sabían qué era.

Óbidos y Palacio de Queluz. Lo que no he comprado en Sintra, en Estoril, en Cascais, en Lisboa; todos los regalitos para familia y amigos.

Atesoramos vivencias, paisajes, sonidos... y una libreta 'Lenços dos namorados'.

"Lenços dos namorados"

Y en la tienda, la persona que está al cargo sabe lo que son "Lenços dos namorados". Como una joya guarda uno de su tatarabuela. Me explica toda la historia. Son pañuelos borda-



Desde 1969, en **Ortoprono** hemos sabido mantenernos fieles a los valores de nuestro origen familiar sin dejar de mirar hacia el futuro, con una **clara vocación por el servicio, la innovación y la investigación.**



Nuestros equipos, formados por más de 100 profesionales multidisciplinares, trabajan con dedicación y compromiso para ofrecer a cada persona la solución más eficiente y adecuada a su caso. Por ello, disponemos de **Unidades Especializadas de tratamientos ortoprotésicos y de un taller propio** donde nuestros técnicos fabrican, adaptan y personalizan los diferentes productos con el fin de ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida y su bienestar.

Nuestra propuesta de valor tiene como objetivo proporcionar a cada cliente una selección eficaz y adaptada al caso concreto. Para conseguirlo, hemos desarrollado una **metodología de trabajo basada en la calidad y la mejora continua:**

- **Acompañamiento personalizado y cuidada atención** de las necesidades de nuestros clientes ofreciendo una propuesta de valor diferencial.
- **Asesoramiento y seguimiento** con un servicio post venta que garantiza una completa adaptación de los productos, optimizando el bienestar.
- Poniendo al **cliente** en el **centro de nuestra actividad** y haciendo de esto el objetivo de nuestra empresa.

Queremos estar cerca de nuestros clientes, por eso mismo disponemos de una **red de 20 centros Ortoprono** situados en las principales localidades de la Comunidad Valenciana, así como en la Comunidad de Madrid, Aragón y Castilla La Mancha. Y con el fin de proporcionar un servicio integral más cercano y accesible, **Ortoprono dispone de un canal de venta online** desde el que ofrecemos nuestros productos y servicios de ortopedia y ayudas técnicas a toda España.

ORTOPRONO

ORTOPEDIA TÉCNICA



NUESTRA EXPERIENCIA A TU SERVICIO

Desde 1969



ORTOPRONO
INFANTIL

ORTOPRONO
AYUDAS TÉCNICAS

ORTOPRONO
DEPORTE

ORTOPRONO
PROTÉSICA

ORTOPRONO
ONLINE

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

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

CASTELLÓN

Castellón C/San Luis, 19

VALENCIA

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

Valencia **C/ Félix Pizcueta, 10 (Central)**
El Corte Inglés Av. 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

PATRICIA MARCH, SERVICIOS JURÍDICOS DE ASPAYM CV

Discapacidad, incapacidad permanente y dependencia

En el presente artículo quiero efectuar unas consideraciones para distinguir tres conceptos que tienden a confundirse y cuya diferenciación es básica

¿QUÉ ES LA DISCAPACIDAD?

La discapacidad es la situación que ostenta una persona con deficiencias físicas sensoriales, mentales o intelectuales además de los factores sociales complementarios relativos a su entorno familiar y situación laboral, educativa y cultural, y la posible existencia de movilidad reducida o no, determinando un porcentaje.

Se ha publicado el número baremo de discapacidad, mediante el Real Decreto 888/2022, pero que pese a su publicación en el BOE no entrará en vigor, aproximadamente, hasta abril de 2023. Para determinar el grado de discapacidad que corresponde a una persona, se debe utilizar una nueva fórmula que contiene cuatro baremos:

1.- Evaluación de las Funciones y de las estructuras corporales/Deficiencia Global de la Persona (BDGP) que mide las deficiencias del afectado en cuanto a funciones fisiológicas y mentales, así como de los órganos y partes del cuerpo.

2.- Evaluación de las Capacidades/Limitaciones en la Actividad (BLA). Aquí se mide la capacidad para desenvolverse en las actividades más básicas de la vida diaria.

3.- Evaluación del Desempeño/Restricciones en la Participación (BRP-QD), donde se estudian las limitaciones de la persona en su entorno real y los posibles problemas para implicarse en situaciones vitales.

4.- Evaluación de los Factores Contextuales/Barreras Ambientales (BFCA). Este cuarto baremo se centra en factores tanto personales como externos que pueden tener una influencia positiva o negativa.

A diferencia de la prestación por incapacidad permanente, la concesión de la misma no está vinculada ni respecto al trabajo efectuado, ni se exige ningún periodo de cotización previo, por lo que la concesión depende única y exclusivamente de las secuelas físicas, mentales sensoriales.

A título informativo, y hasta la



fecha, se determinan una serie de beneficios, tanto desde el punto de vista educativo, como de seguridad social, y empleo en función de los siguientes grados:

- PERSONAS CON DISCAPACIDAD CON 33% O SUPERIOR.
- PERSONAS CON GRADO DE DISCAPACIDAD ENTRE 45% Y 64%.
- PERSONAS CON GRADO DE DISCAPACIDAD SUPERIOR 65%.
- PERSONAS CON GRADO DE DISCAPACIDAD FÍSICA O SENSORIAL SUPERIOR AL 65% O DISCAPACIDAD PSÍQUICA SUPERIOR AL 33%.

PATRICIA MARCH, SERVICIOS JURÍDICOS DE ASPAYM CV

¿QUÉ ES LA INCAPACIDAD PERMANENTE CONTRIBUTIVA?

Es la prestación que facilita la Seguridad Social (Instituto Nacional de la Seguridad Social) al trabajador que, después de un tratamiento médico (que no implica que tenga que ser de 12 o 18 meses), ve reducida su capacidad anatómica o funcional, previsiblemente de forma definitiva, lo que imposibilite o merme su capacidad laboral.

A diferencia de la discapacidad, en el presente caso si que se necesita de un periodo de cotización previo (en cualquiera de los regímenes de la seguridad social: general, autónomos, trabajadores del mar...), que varía en función de la edad del trabajador, estableciéndose distintos baremos, en función si la incapacidad se inicia con anterioridad a cumplir los 31 años o con posterioridad a cumplir los mismos.

Existen 4 grados de incapacidad permanente:

1.- **INCAPACIDAD PERMANENTE PARCIAL:** Indemnización a tanto alzado, supone una merma para realizar las funciones propias de su puesto de trabajo superior al 33%, sin que le inhabilite para las funciones propias de su trabajo habitual.

2.- **INCAPACIDAD PERMANENTE TOTAL:** Existe incapacidad para el desarrollo propio de su trabajo habitual,

pero tiene capacidad laboral para otro tipo de profesiones. Económicamente implica un 55% de la Base reguladora.

3.- **INCAPACIDAD PERMANENTE ABSOLUTA:** Se ha perdido toda la capacidad laboral, no hay capacidad para realizar ningún tipo de trabajo en condiciones laborales optimas, sin que se exija un grado de tolerancia máximo por parte del empresario, ni de esfuerzo por parte del trabajador. Económicamente implica un 100 % de la base reguladora exento de Impuestos.

4.- **GRAN INVALIDEZ:** Es la pérdida de capacidad laboral, y que además requiera de una 3ª persona para alguna de las actividades básicas de la vida diaria, teniendo reconocido el Tribunal Supremo que el mero hecho de llevar una silla de ruedas ya determina su reconocimiento. Implica el 100 %, más un complemento que es el resultado de sumar el 45% de la base mínima de cotización vigente en el Régimen General en el momento del hecho causante, cualquiera que sea el régimen en el que se reconozca la pensión, y el 30% de la última base de cotización del trabajador correspondiente a la contingencia de la que derive la situación de incapacidad permanente. En ningún caso, este complemento podrá tener un importe inferior al 45% de la pensión percibida -sin el complemento- por el trabajador.

No toda persona que tenga una incapacidad permanente, determina que tenga un grado de discapacidad, como hemos puesto de manifiesto son situaciones jurídicas distintas.

¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA?

La dependencia es un estado permanente en que se encuentran las personas, que por diversas razones (necesitan la atención de otra u otras personas o ayuda para realizar las ABVD. El procedimiento de tramitación lo iniciará la persona que pueda estar afectada por algún grado de dependencia, o bien su representante legal o guardador/a de hecho.

Para poder beneficiarse de la ley de dependencia es necesario cumplir 2 requisitos: A) Ser español o B) Residir en territorio español, y haberlo hecho durante 5 años, de los cuales dos deberán ser inmediatamente anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

Existen 3 grados de dependencia:

1.- Dependencia moderada (Grado I).

2.- Dependencia severa (Grado II).

3.- Gran dependencia (Grado III).

En la ley de dependencia, solo se valora la necesidad de la 3ª persona, y no depende ni de la capacidad laboral que uno ostente, ni de haber cotizado a la SG, siendo independiente a la capacidad laboral.

PM

Patricia March

ABOGADOS

ESPECIALIDADES

Accidentes de tráfico

Derecho Sanitario

Derecho laboral y de la Seguridad Social

Accidentes de trabajo

Responsabilidad civil en general

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

La misión de **PATRICIA MARCH ABOGADOS** es ayudar a los lesionados a obtener la mejor indemnización y pensión posible por las lesiones, secuelas, invalidez derivado por el accidente ya sea de tráfico, laboral o de cualquier índole.

El despacho profesional que represento, se compromete a ofrecer sus servicios con gran sensibilidad ante las consecuencias derivadas de un accidente o enfermedad, con la calidad, comunicación personal directa y continua desde la experiencia de mas de 18 años en la atención integral del lesionado medular y grandes discapacitados tanto desde el punto de vista profesional como personal.

pmarch@aaat.es / 663 83 55 27



Soluciones para
la incontinencia

by  Coloplast

Cómo conseguir una buena rutina en tu sondaje

Si quieres conocer experiencias de otras mujeres, consejos y recomendaciones de profesionales, así como materiales que te ayuden para hacer de tu sondaje un Ritual

[Click aquí](#)

 El Ritual
del Sondaje

by  Coloplast

Por: Ana María Calabuig - EXPERTA EN NUTRICIÓN APLICADA A CLÍNICA

Nutrición eficaz



Alimentación no es lo mismo que nutrición. Podemos creer que comemos bien y, sin embargo, no alcanzar una buena nutrición. Alimentarse es comer alimentos, sin más. Nutrirse, es lograr que los nutrientes de esos alimentos que consumimos, sean utilizados por nuestras células, tejidos y órganos de forma eficaz.

Con la falta de movilidad en la lesión medular, se alteran funciones del organismo que están directamente relacionadas con la nutrición. Digestiones pesadas, estreñimiento o diarreas, infecciones de orina, úlceras por presión, deshidratación, sobrepeso u obesidad, desnutrición, problemas cardiovasculares y diabetes... sin olvidar las alteraciones del estado de ánimo que todo esto puede generar. Además, traemos, desde antes de la lesión, nuestros propios hábi-

tos, tendencias genéticas y patologías previas. Algunos medicamentos también pueden modificar la absorción de determinados nutrientes o alterar nuestra pared intestinal. Pasa con los antibióticos y con otros tratamientos crónicos a medio plazo.

Cada persona es única, y tampoco hay dos lesiones medulares exactamente iguales en sus consecuencias. Todo ello hace que **el abordaje de la nutrición para las personas con lesión medular resulte muy complejo.**

Promover estudios y lograr consensos, que sirvan a nuestros profesionales a tratar con mayor precisión los condicionamientos de las personas con Lesión Medular desde su nutrición, se hace del todo imprescindible. Y no solamente por su situación de sedentarismo, sino por las complicaciones específicas que

conlleva la Lesión medular así como la altura a la que se produce.

Y la pregunta que nos hacemos a menudo es... **¿y por dónde empiezo para mejorar mi nutrición?** Hacer pequeños cambios que establezcan una buena base nutricional, puede ser un buen comienzo para lograr que lo que comes resulte eficaz en tu organismo.

EJERCICIO FÍSICO:

La falta de movilidad disminuye mucho el gasto de energía. Comes menos o con menos apetito, se pierde masa muscular y los huesos tienden a desmineralizarse. La grasa se distribuye de forma inadecuada en el cuerpo, llevando cambios en el peso y/o complicaciones cardiovasculares a futuro.

El movimiento hace que tus músculos reclamen las proteínas y los minerales se incorporen, y no a costa de tus huesos. Mejora los problemas de estreñimiento, te ayuda a mantener el peso, y mejorar tu estado de ánimo y autoestima. No es posible una buena nutrición sin ejercicio físico. Hay que fomentar el ejercicio de más de 150 min. por semana.

HIDRATACIÓN:

En la lesión medular las infecciones de orina se hacen frecuentes, la piel pierde el espesor de sus capas y es más

Por: Ana María Calabuig - EXPERTA EN NUTRICIÓN APLICADA A CLÍNICA

propensa a la aparición de úlceras por presión.

Bebe muchas veces, pero a pequeños sorbos y manteniendo el agua en la boca. Re-hidrátate añadiendo a tu vaso de agua un poco de limón exprimido y una pizca de bicarbonato después del ejercicio o cuando hace mucho calor.

Come diariamente alimentos hidratantes: apio, rábanos y frutas en general. No tomes más de dos cafés al día, es muy diurético.

INTESTINO SANO:

En el intestino se gestan muchos problemas de salud y es, de la misma manera, donde empieza la recuperación si está bien preparado para la óptima absorción de nutrientes.

Para el estreñimiento, prueba las semillas de lino. Re-hidratadas un rato antes de tomarlas, suelen dar buenos resultados. Añádelas en tus yogures, desayunos y cremas o ensaladas. Lubrican el intestino y pueden ayudarte a reducir el uso de laxantes o fibras dietéticas.

El descanso de tomar alimentos durante al menos 10 horas, mejora el estreñimiento.

Incluye el Kéfir y los yogures no pasteurizados en tu día a día. Así como tomar pro-bióticos dos o tres veces al año, y siempre después del tratamiento con antibióticos. Ayudará a restablecer el equilibrio de tu flora intestinal.

Las verduras han de estar presentes en todas tus comidas. Pruébalas al vapor, te aseguras de mantener sus nutrientes y todo su sabor.

GRASAS BUENAS Y NECESARIAS:

Aguacate, yema del huevo, todos los pescados y el aceite de oliva virgen extra, son grasas muy saludables que no te deben preocupar, auméntalos.

Limita el consumo de grasas saturadas: carnes rojas, snacks, fritos y rebozados. Tu sistema cardiovascular te lo agradecerá y los procesos inflamatorios se reducirán.

¿Frutos secos? Sí y siempre. No es verdad que engordan.

SAL:

Utiliza sal marina o productos de sal mezclada con especias que te ayudarán a reducir muchísimo la sal sin perder sabor y sumando a tus platos las propiedades curativas y preventivas que nos aportan las especias como el ajo, cilantro, laurel, tomillo, cúrcuma, orégano y albahaca.

Echar la sal sólo al final del cocinado hace que sea más eficaz en el sabor final.

Reducir la sal y por tanto el sodio, ha de ir de la mano de aumentar el potasio en tus comidas diarias: plátanos, legumbres, pipas de calabaza y altramuces son algunos de los alimentos que te aportan potasio.

El balance del sodio y potasio, es muy importante para prevenir la hipertensión, la retención de líquidos (edemas) y los trombos.

PAN Y CEREALES:

Que sean integrales, pero de verdad.

Asegúrate de que no han añadido salvado ni gluten, que sean harinas integrales. Lee bien los etiquetados o pregúntalo.

PROTEINAS:

Han de estar presente en todas tus comidas. Es fundamental para los procesos regenerativos de tu cuerpo.

Proteínas de buena calidad encontrarás en el huevo, guisantes, carnes blancas y pescado. Las legumbres siempre hay que complementarlas con una parte de arroz por cada 3 de legumbre, para que su proteína sea completa. Prueba tus tostadas con pan de centeno, y animate a hacerte ensaladas de quinoa o añadirla a tus sopas.

La nutrición adecuada a las complicaciones de la lesión medular es todo un reto a nivel individual y como colectivo. Pero sumar fuerzas, compartir experiencias y tener una actitud de búsqueda y proactividad en tu nutrición, irá generando pequeños cambios que mantendrán salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Guía para médicos de atención primaria sobre dieta y nutrición después de una lesión medular espinal David R. Gater, Craig Bauman and Rachel Cowan (2020).

Lesión medular y ejercicio físico: revisión desde una perspectiva deportiva. Brizuela Costa, Gabriel (2016).

Influencia de la rehabilitación neuromuscular en el estado nutricional del paciente con trauma raquímedular dorsolumbar. Zamora PF, Santos HC, Rosa *Metanálisis de Farkas y col.8 versus/ GUÍAS Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020.*

¿Y AHORA QUÉ COMO DOCTOR? GUÍA DE NUTRICIÓN TERAPÉUTICA. Ed. Sumatra. Dra. Teresa Lajo, Blanca García-Orea-Charo de sistere.

Lesión medular traumática en Galicia (1995-2014): estudio de la evolución epidemiológica y resultados clínico-funcionales. Antonio Montoto Marqués (2018).

Análisis sobre la lesión medular en España. Huete García, Agustín (Aspaym, 2012).

MOVIMIENTO • AUTONOMÍA • LIBERTAD • SEGURIDAD

Sillas de ruedas manuales y eléctricas



Sistemas de posicionamiento



Handbikes / Sistemas de propulsión



Cojines / Respaldos



Triciclos / Multiactividades / Bipedestadores



☎ 96 110 00 74
✉ info@rodem.es

www.rodem.es



rodem

Ortopedia y Movilidad

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



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

Recuerda que:

Por ser sociola de Aspam CV te beneficias de descuentos en todos nuestros productos y servicios.

Nuevo horario de apertura al público:

Para mejorar nuestro servicio de atención al público, a partir del mes de Enero...

¡No cerramos al medio día!

Eso sí, para evitar esperas, recuerda llamarnos antes para reservar tu cita en Rodem.

¡¡ Te esperamos !!

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

☎ 96 110 00 74

✉ info@rodem.es



CELEBRADO EN EL SALÓN DEL TRONO DE CAPITANÍA GENERAL



ACTO SOLEMNE '40 ANIVERSARIO ASPAYM CV'

UN ACTO DIRIGIDO Y CENTRADO EN LAS ENTIDADES E INSTITUCIONES
CON LAS QUE HEMOS COLABORADO Y TRABAJADO DURANTE 40 AÑOS Y
QUE NOS HAN PERMITIDO CONVERTIRNOS EN LA ENTIDAD DE
REFERENCIA QUE SOMOS HOY EN DÍA



En un marco incomparable, y con el apoyo de la Delegación del Gobierno en la CV, la Conselleria de Sanitat y las instituciones públicas, el Tercer Sector y las empresas privadas que colaboran con ASPAYM CV, nuestra entidad ha celebrado el acto solemne de nuestro 40 Aniversario. Un acto dirigido y centrado en estas entidades e instituciones con las que hemos colaborado y trabajado durante cuatro décadas y que nos han permitido convertirnos en la entidad de referencia que somos hoy en día. Al evento acudieron autoridades de todos los partidos políticos y representantes de entidades de toda la sociedad. Un acto emotivo en el que hemos vuelto a disfrutar de las palabras y la experiencia de nuestro Presidente de Honor, Pepe Balaguer, junto a ex profesionales médicos del Hospital La Fe. Con intervenciones tanto del Presidente de ASPAYM CV, Paco Florentino, como de Mayte Gallego, Presidenta de la Federación Nacional ASPAYM.

El acto comenzó con la intervención de Paco Florentino, actual presidente de la entidad. Florentino dio las gracias y explicó la labor, día a día, de los servicios que se prestan en ASPAYM CV, el esfuerzo que es mantenerlos y pelear día a día por subvenciones. El actual presidente recordó que, cuando estaba en el Hospital La Fe recobrándose de su lesión, entró a su habitación otro hombre, de amplia sonrisa y también con lesión medular. «Pensé, ¿por qué sonrío este?», recordó. El hombre le dijo que la vida seguía, que tenía que mentalizarse con su nueva situación. Aquella persona era el entonces presidente de ASPAYM CV, Pepe Balaguer. Balaguer tomó la palabra a continuación y recordó los inicios de la entidad: «Al principio teníamos que hacerlo todo, íbamos con sillas que pesaban un quintal, no había rampas ni aceras bien hechas, no había conciencia social ni respeto a las personas con discapacidad, no había sondas...», enumeró.

CELEBRADO EN EL SALÓN DEL TRONO DE CAPITANÍA GENERAL



Mayte Gallego, presidenta de Federación Nacional ASPAYM, indicó que *«todas las personas lloramos cuando tenemos una lesión medular; independientemente de la edad o si somos hombres o mujeres»*, declaró Gallego. *«La vida ya no es la misma, el cuerpo no funciona igual y percibimos cómo se trastoca tanto nuestro día a día como el de los seres cercanos»*. *«Después de pasar un tiempo por nuestras entidades, muchas personas están felices, tienen nuevos compañeros de viaje, vuelven a conducir o hacer deporte, y se encuentran con sus sueños: esa es la magia de ASPAYM»*, aludió. *«Abrimos mundos de posibilidades para vivir como ciudadanía de pleno derecho»*.

Gallego aludió a las tutorías de ASPAYM Comunidad Valenciana, los cursos de prevención de la lesión medular, la transición a la vida independiente o el apoyo a las familias. La presidenta señaló que ASPAYM necesita a toda la sociedad y las administraciones; desde hospitales de referencia a casas comerciales: *«Debemos estar ahí apoyando entre todas para hacer un mundo más justo y accesible para todas las personas»*.

Tras ella intervinieron Manuel Giner y Eduardo Martínez Agulló, médicos jubilados del hospital La Fe. Durante 40 años, los mismos de actividad de ASPAYM CV, fueron responsables en Urología y Rehabilitación, respectivamen-

te. Su estrecha colaboración con la entidad les hizo merecedores de este espacio para agradecer el *«beneficio mutuo»* de las sinergias establecidas.

Tras la proyección de un vídeo resumen por el 40 aniversario, el conseller de Sanitat, Miguel Mínguez, destacó que ASPAYM CV es *«una entidad necesaria y básica»*. *«Es importante que la persona que sale del hospital se sienta arropada y guiada para integrarse en su nueva vida»*.

En líneas similares se expresó la delegada del Gobierno, Pilar Bernabé: *«ASPAYM no podría cerrar nunca, aunque no hubiera jamás lesionados medulares»*. *«Siempre hay gente a la que ayudar, seguir acompañando, guiando y mostrando comprensión»*. *«ASPAYM siempre aporta un lado humano que a veces no encuentras en el hospital»*.

EN EL ACTO SE ALABÓ EL HECHO DE QUE ESTUVIERA REPRESENTADO TODO EL ESPECTRO POLÍTICO DE LA COMUNIDAD. Y ES QUE ASPAYM CV HA SABIDO SIEMPRE AGLUTINAR A TODAS LAS INQUIETUDES PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR

CELEBRADO EN EL SALÓN DEL TRONO DE CAPITANÍA GENERAL



UN VÍDEO QUE RESUME
CÓMO EMPEZAMOS,
QUIÉNES SOMOS Y HACIA
DÓNDE VAMOS.



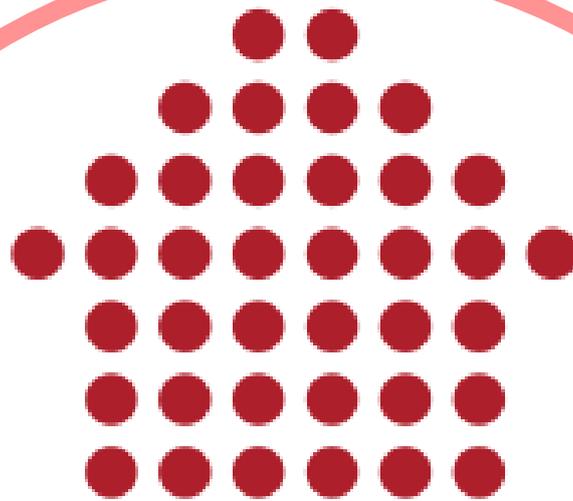
40 Aniversario ASPAYM CV
ASPAYM Comunidad Valenciana

VÍDEO CONMEMORATIVO 40 ANIVERSARIO ASPAYM CV



Desde ASPAYM CV queremos agradecer a todos los organismos públicos, entidades y asociaciones colaboradoras, empresas privadas, partidos y representantes políticos, Tercer Sector valenciano y nacional, hospitales y personal médico que participaron de nuestro Acto Solemne del 40 Aniversario. De igual modo, agradecemos la colaboración y buena disposición de todos los trabajadores y directivos de ASPAYM CV en su organización y en el desarrollo del mismo. Sobre todo, agradecemos la colaboración en todo momento del **Cuartel General Terrestre de Alta Disponibilidad de Valencia (Capitanía General)**, lugar donde se celebró el acto solemne. Igualmente, nuestro agradecimiento al personal médico del **Hospital La Fe** por su participación, testimonio y colaboración en el vídeo de nuestro 40 Aniversario.

JIMÉNEZ & MARCH S.L.P



**ADMINISTRACIÓN
DE FINCAS Y
ABOGADOS**

CALLE POETA FERNÁNDEZ HEREDIA, 1 (BAJO)

VALENCIA - 46009

TELÉFONO: 96 332 19 14

CORREO ELECTRÓNICO:

administracion@jimenez-march.es

CELEBRADO EN EL SALÓN DEL TRONO DE CAPITANÍA GENERAL



Mayte Gallego (Presidenta de la Federación Nacional ASPAYM) y su asistente personal



Coronel Juan Palau con una placa conmemorativa; Teresa Sarti (Responsable de Comunicación de ASPAYM CV) fue la conductora del acto



Miguel Mínguez (Conseller de Sanitat)



Los ex doctores del Hospital La Fe Manuel Giner y Eduardo Martínez Agulló



Fernando Giner y Javier Copovi (Ciudadanos); Vicente Montoro, Marta Torrado y Germán García (PP)



Pilar Bernabé (Delegada del Gobierno en la CV)



Elena Albert (Directora general de Diversidad Funcional y Salud Mental); Irene Gavidia (Secretaria autonómica de Atención Primaria y Servicios Sociales); César Marí (OMAD); Helena Ferrando (Coordinadora Bienestar y Derechos Sociales Ajuntament)



Luis Escribano (fundador de ASPAYM CV) con Teresa Navarro (Defensora Personas con discapacidad Ajuntament València); cuarteto que amenizó el acto



Catering de celebración del acto solemne



Mayte Gallego, Francisco Florentino (Presidente ASPAYM CV) y Pepe Balaguer (Presidente Honor ASPAYM CV)

CELEBRADO EN EL SALÓN DEL TRONO DE CAPITANÍA GENERAL



Coronel Juan Palau; Pilar Fúnez (Jefa Tráfico Valencia); Javier Ferragut (Teniente Coronel Guardia Civil); Jesus Charneco (Guardia Civil)



Pepe Balaguer (Presidente Honor ASPAYM CV) con Carlos Laguna (Diputado); Thoper Triviño y Sandro López (Club de Pádel en silla Valencia)



Luis Vaño (Presidente CERMI CV), Enrique Llin (ONCE), Carlos Laguna (Diputado); Ruth Aguilar (Deportista Paralímpica)



Juan Iborra (Coloplast) junto a miembros del Hospital La Fe, ASPAYM CV y empresas colaboradoras



Trabajadores y Directiva de ASPAYM CV



José Raya (OM) con Teresa Navarro, Carlos Laguna y Luis Peinado (Hospital La Fe); Beatriu Espuig (TetraSport), Teresa Sarti y Yolanda Ruiz (Vicepresidenta ASPAYM CV)



Daniel Montesinos (Vocal ASPAYM CV con su esposa); Raquel Rodríguez (Trabajadora Social ASPAYM CV) y Patricia March (Abogada ASPAYM CV)



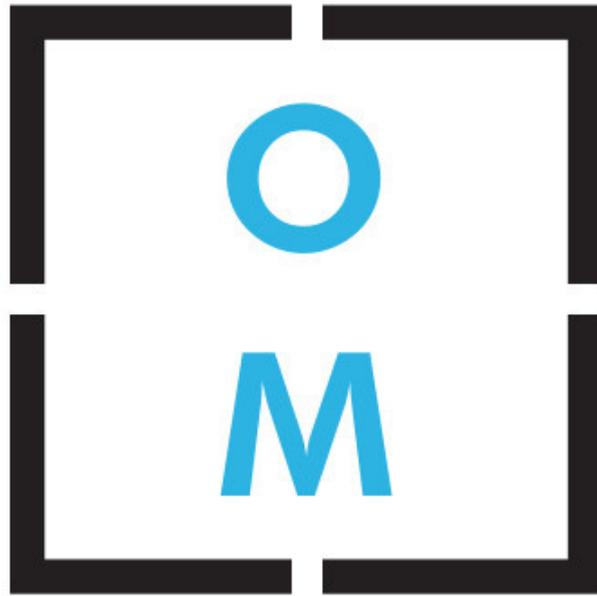
Mª Jesus Navarro e Isabel Domínguez (Tesorera y Terapeuta Ocupacional de ASPAYM CV) en la bienvenida al acto solemne



Eva García (Enfermera ASPAYM CV junto a su esposo Vicente Balaguer); Isaura Navarro (Secretaria Autónoma Salud Pública y Sistema Sanitario con Irene Gavidia y Paco Florentino)



Lara Oltra, Alfredo Basconillos y Juanba Benlloch (Directivos de ASPAYM CV)



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

PIDE TU CITA *sin compromiso*

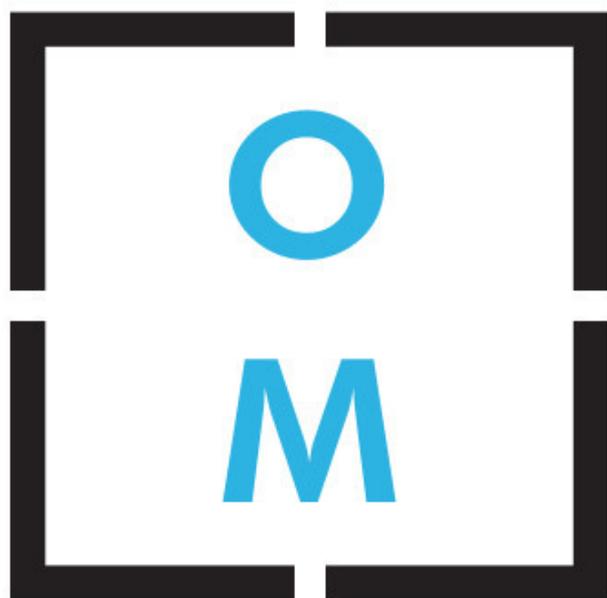
EN EL **961210126** O EN EL MAIL:

CONSULTAS@ORTOPEDIASDELMEDITERRANEO.COM



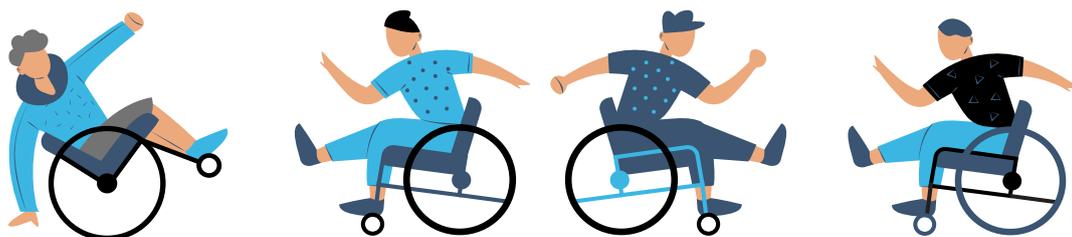
TAMBIÉN DISPONEMOS DE ALQUILER DE:

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



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

NOS MOVEMOS CONTIGO



AVENIDA MAESTRO RODRIGO, 18

VALENCIA

TELÉFONO: 96 121 01 26

40 JORNADA ASPAYM CV 'SEXUALIDAD PLURAL'

ASPAYM CV HA VUELTO A CELEBRAR SU TRADICIONAL JORNADA INFORMATIVA ANUAL (TRAS DOS AÑOS DE PARÓN POR LA PANDEMIA), QUE ESTE AÑO HA CONMEMORADO LOS 40 AÑOS DE NUESTRA ENTIDAD



Un éxito de participación (tanto a nivel de socios, como de autoridades presentes, ponentes y entidades colaboradoras) que ha superado los números registrados en 2019, cuando se celebró la última. 150 socios/as de ASPAYM CV (personas con lesión medular u otra gran discapacidad física) se dieron cita en el Hotel Silken Puerta Valencia desde primera hora de la mañana para reencontrarse y volver a ser partícipes de este acto tan emotivo.

Emocionados por contar con algunos de los socios más veteranos de nuestra entidad (que llevan 40 o incluso 50 años en silla de ruedas) y por la presencia y la participación de nuestro Presidente de Honor, Pepe Balaguer Soriano, fundador de ASPAYM CV.

La 40 Jornada ASPAYM CV, titulada 'Sexualidad plural' y centrada en temas como pluralidades, fertilidad, desempeño sexual y dificultades para las personas con lesión medular, contó con el apoyo y

la presencia de 8 empresas colaboradoras. Por una parte, los laboratorios COLOPLAST, HOLLISTER y WELLSPECT. Y, por otra, con las ortopedias ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, RODEM, ORTOPRONO, KALDEVI y CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA.

Además, tanto la Conselleria de Sanitat como el Ajuntament de València estuvieron también presentes apoyando y participando de esta celebración. La inauguración estuvo a cargo de Ofelia Gimeno Forner, Directora General de Salut Pública i Addiccions de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Se mostró *"emocionada de ver cómo trabajáis en la asociación"*. Y remarcó la importancia de la sexualidad como *"parte fundamental del ser humano. Una sexualidad libre, segura, placentera y plural"*. *"Que trabajemos juntos por una sexualidad sana"*, concluyó.

Un arranque de Jornada en el que también participó Laura Soler Azorín (Secretaria de disca-

40 ANIVERSARIO ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA



pacidad y autonomía personal del PSPV. Diputada autonómica del PSPV PSOE). Dedicó palabras emotivas a nuestra entidad e insistió en el “*papel fundamental de las instituciones públicas apoyando este tipo de eventos. ASPAYM CV lucha por la autonomía de las personas, no sólo desde el punto de vista médico o rehabilitador, sino también social*”.

Por su parte, la clausura del evento estuvo a cargo de Isabel Lozano, Concejala de Servicios Sociales del Ajuntament de València. Junto a Helena Ferrando, Coordinadora General del Área de de Bienestar y Derechos Sociales del Ajuntament de València. Lozano felicitó a ASPAYM CV por estos 40 años de trayectoria y por celebrar una Jornada que pone el acento en la sexualidad, el afecto, la autoestima, la intimidad y la salud de las personas. “*Todos tenemos derecho a una sexualidad sana y responsable. ASPAYM CV ha elegido un título muy acertado en este evento para reflexionar y debatir. Y deseo que continuéis rompiendo barreras culturales, mentales y morales*”. Estuvo presente también César Marí, Jefe de Sección del Área de Atención a la Diversidad Funcional del Ajuntament de València. Así como Javier Copoví, Concejala de Ciudadanos y Marta Torrado, Concejala por el Partido Popular.

Respecto a las ponencias y el interés que la temática despertaba en el colectivo, destacamos:

- Natalia Rubio Arribas (Presidenta Asociación Estatal Sexualidad y Discapacidad), ‘EN EL PLURAL DE LAS SEXUALIDADES’: hizo hincapié en las diferentes formas de disfrutar de la sexualidad, a pesar de la lesión medular. ¿Cómo disfrutamos la genitalidad cuando ya no funciona? Con ímpetu y motivación animó a los presentes a explorar las pluralidades en cuanto a hombres y mujeres, en cuanto a las palabras que nos gusta escuchar, expresiones, etc.
- Saturnino Luján Marco (Médico adjunto de la sección de urología funcional y reconstructiva del Hospital La Fe). ‘¿CÓMO AFECTA LA LESIÓN MEDULAR A LA FERTILIDAD Y QUÉ PODEMOS HACER PARA TRATARLA?’:



TAMBIÉN HA ESTADO PRESENTE EN ESTA INOLVIDABLE JORNADA MAYTE GALLEGO, PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM

destacó el elevado número de personas con lesión medular entre los 20 y los 40 años, edades en las que la sexualidad va unida a la fertilidad. Además, en el caso de los hombres va asociado también a un descenso de la calidad del semen, lo que dificulta la reproducción. Ante esta situación, el doctor hizo un repaso por las técnicas utilizadas y las más efectivas que se aplican a los varones lesionados medulares para conseguir espermatozoides de buena calidad que permitan un embarazo de su pareja.

- Ramón Rogel Bertó (Médico de la Sección de Urología Reconstructiva y Funcional (SURF) del Hospital La Fe). 'ERECCIÓN PARA EL DESEMPEÑO SEXUAL': a raíz de su trato profesional con lesionados medulares, el doctor Rogel expone que el deseo sexual existe antes y también después de sufrir una lesión medular. Los pacientes se muestran bastante insatisfechos con su vida sexual el primer año de lesión y luego la situación va cambiando y mejorando. Explicó los distintos mecanismos y soluciones que existen para que el varón lesionado medular logre una erección (orales, inyectables, quirúrgicos, tratamientos, etc).
- José Bustamante Bellmunt (Presidente de la Asociación española de especialistas en sexología.) 'DIFICULTADES SEXUALES FRECUENTES EN LESIÓN MEDULAR. CÓMO ENTENDERLAS Y TRABAJARLAS': desde el punto de vista de la psicología, la última intervención se centró en los problemas sexuales de las personas con lesión medular y cómo afrontarlas. Se habló de la sexualidad como una necesidad interpersonal básica y de cómo los problemas sexuales que puede tener una persona con lesión medular pueden afectar a su integridad y a su calidad de vida: desde disfunciones sexuales, a baja autoestima, como los más frecuentes.

Al ser una Jornada especial, digna de un 40 Aniversario, hubo regalos y sorpresas para todos.

El photocall situado a la entrada fue el gran protagonista del evento y recogió cientos de fotos de todos los presentes. Todas las personas que acudieron al acto fueron obsequiadas con una bolsa regalo cuyo contenido ha sido elaborado por diferentes centros ocupacionales de Valencia, en los que trabaja gente con discapacidad intelectual.

Y, por último, un llavero metalizado con el grabado del logo realizado expresamente para el 40 Aniversario de ASPAYM CV como regalo estrella.



40 ANIVERSARIO ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

Búscate en el photocall



40 ANIVERSARIO ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

Búscate en el photocall



ACTIVIDAD ENMARCADA EN LOS ACTOS DEL 40 ANIVERSARIO DE ASPAYM CV

I CARRERA SOLIDARIA EL SALER

CORRE EN EL SALER Y NO EN LA CARRETERA -
A BENEFICIO DE ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA



Con presencia atletas de toda España y la colaboración de la 'Comissió de Festes El Saler 2022'.

GRAN ÉXITO DE PARTICIPACIÓN

El entorno urbano y natural de El Saler acogió a finales de mayo la primera edición de la **CARRERA SOLIDARIA EL SALER 'CORRE EN EL SALER Y NO EN LA CARRETERA'**, de carácter solidario, y cuyos **beneficios fueron destinados íntegramente a nuestra asociación**. Unas 200 personas de todas las edades y con distintas capacidades, acudieron a por su dorsal solidario y disfrutaron de un recorrido (a pie, trotando, corriendo, en handbike, scooter, etc) por la dehesa y la playa de El Saler de unos 5 km.



HANDBIKE ELÉCTRICA PARA SILLAS DE RUEDAS

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



UNAwheel Maxi



UNAwheel Mini

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

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

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



I OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV

DISPUTADO EN LAS INSTALACIONES DEL ENJOY SAMARANCH DE VALENCIA

GANADORES

Triunfo del valenciano Thoper Triviño y el vasco Edorta de Anta



PATROCINADORES Y COLABORADORES

El valenciano Christopher Triviño y el vasco Edorta de Anta han ganado el 'I OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV'.

Los jugadores se han impuesto a los semifinalistas Óscar Agea y Coco Bernal por 4/6, 6/1 y 6/3 en el encuentro disputado en el Club Enjoy Samaranch, culminando así un evento que potencia el deporte adaptado en la ciudad de Valencia.

Los ganadores del Cuadro B fueron Víctor Carretón y Sergio de Loro; los subcampeones Fernando Pérez y Javier Lobón.

Este Open Nacional de Pádel en Silla ha reunido a 20 parejas de jugadores, los mejores del panorama nacional, en numerosos encuentros a lo largo de estas tres jornadas deportivas desarrolladas durante un fin de semana completo.

La organización, a cargo de ASPAYM Comunidad Valenciana, dispuso además de un photocall y la posibilidad de probar el pádel en silla.



La final del evento fue retransmitida en directo por el canal YouTube de ASPAYM CV. Puedes verla pinchando en el QR:



Cuenta con el patrocinio de COLOPLAST, HOLLISTER, ORTOPRONO DEPORTE, RODEM MOVILIDAD, CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA, KALDEVI ORTOPEDIA, BATEC MOBILITY Y ENJOY SAMARANCH. Y CON LA COLABORACIÓN DE PÁDEL EN SILLA VALENCIA, FEDD, HEAD, FUNDACIÓN ONCE, FESA VALENCIA, CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES Y COPA DE ESPAÑA DE PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS.

I OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV

CON EL RESPALDO DE LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS

CON EL APOYO DEL CONCEJAL DE DEPORTES Y LA FDM

Javier Mateo y Borja Santamaría



También hemos tenido el placer de contar con el apoyo de las instituciones públicas valencianas, representadas en la figura del Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Valencia y el Director Gerente de la Fundación Deportiva Municipal, Javier Mateo y Borja Santamaría, respectivamente.

Ambos vinieron a conocer el 'I OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV' y a interesarse por el deporte adaptado en nuestra ciudad.

Charlaron con nuestro Presidente, Paco Florentino Juan, y el resto del equipo ASPAYM CV y con jugadores como el valenciano Luis Peinado. Javier Mateo y Borja Santamaría se atrevieron a probar el pádel en silla de ruedas y derrocharon simpatía y amabilidad hacia nuestra asociación y los jugadores.

GRAN AFLUENCIA DE PÚBLICO



Durante todo el evento contamos con numeroso público aficionado que no quiso perderse el evento. Tampoco faltaron Javier Copovi, representante de Ciudadanos Valencia, y Germán García, en representación del Partido Popular, acudieron a presenciar la final del Open de Pádel y mostrar su apoyo al deporte adaptado.



I OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV - PARTICIPANTES



I OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV - PARTICIPANTES





CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

✓ **Seguramente, la mejor ortopedia de Valencia**

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

✓ **Taller propio de fabricación y reparación**

✓ **Servicio Técnico Oficial de las principales marcas del mercado**



**DÓNDE
ESTAMOS**

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

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

Estrenamos nuevo showroom multimarca



DÓNDE



Calle/ Callosa d'en Sarrià, 14
VALENCIA





ASPAYM CV PARTICIPA EN LA COMISIÓN ESPECIAL DE ESTUDIOS SOBRE DISCAPACIDAD DE LES CORTS VALENCIANES

Paco Florentino, Presidente de ASPAYM CV, ha sido el encargado de representar y defender los intereses y necesidades de nuestra entidad en la Comisión especial de estudios sobre discapacidad que ha tenido lugar en Les Corts Valencianes.

La comparecencia de nuestro Presidente se ha basado en una primera exposición donde se ha presentado a la asociación, que este año ha cumplido 40 años de historia y poniendo de relieve todas las iniciativas y proyectos que llevamos a cabo para mejorar la calidad de vida y conseguir la plena integración en la sociedad de nuestros socios.

Área de Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Servicio de Asistencia personal y Vida Autónoma, Enfermería, Asesoría Jurídica, Educación Sexual, Revista divulgativa y redes sociales, Ocio y Tiempo Libre, Club Tres Rodes, etc. También hemos expuesto todas las campañas y actividades de información y visualización, por ejemplo:

- No corras no bebas, no cambies de ruedas. Junto a la DGT y la Federación Nacional ASPAYM.
- Educación y seguridad vial en los colegios, a través de la figura de Willy, un niño con lesión medular.
- Por aquí no puedo, por aquí no paso. Con el objetivo de sensibilizar sobre las calles y calzadas en mal estado en nuestras ciudades.
- Tírate con cabeza. Campaña que se lanza cada verano para evitar más lesiones medulares por malas zambullidas en piscinas y/o en el mar.

Paco Florentino también ha expresado en la sesión ciertas demandas del colectivo como:

- Más campañas de sensibilización sobre conductas responsables en el ámbito de la movilidad urbana.
- Regulación y potenciación de la figura del ASISTENTE PERSONAL, como nuevo modelo de prestación de servicios a las personas con discapacidad, desistucionalización, puestos de trabajo, modelo basado en la persona y su dignidad.
- Favorecer la inserción socio laboral. Incentivar a la empresa para la contratación de las personas con

PACO FLORENTINO, JUNTO A LOS DIPUTADOS CARLOS LAGUNA, LAURA SOLER Y MICHEL MONTANER



- discapacidad.
- Modificación de la normativa para realizar una verdadera eliminación de barreras arquitectónicas.
- Normativa en espacios públicos deportivos para poder realizar una rehabilitación necesaria y en igualdad de condiciones.

A esta comparecencia, celebrada el pasado julio, se suman dos sesiones más, en septiembre/octubre, y con la finalización de éstas la Comisión ha elaborado un dictamen sobre las aportaciones de las asociaciones y técnicos. Desde ASPAYM CV, queremos poner de relieve la importancia de esta comisión y agradecer la posibilidad de realizar nuestras aportaciones como colectivo de lesionados medulares.



WWW.NOCAMBIESDERUEDAS.ES

#nocambiesderuedas

Personas con Lesión Medular conciencian a los conductores en los controles de tráfico sobre distracciones al volante

EL OBJETIVO Y EL LEMA DE ESTE AÑO EN LA CAMPAÑA ES CONCIENCIAR A LA POBLACIÓN FRENTE A LAS DISTRACCIONES AL VOLANTE Y EVITAR ASÍ ACCIDENTES DE TRÁFICO QUE DERIVEN EN UNA LESIÓN MEDULAR

En esta sensibilización que ha tenido lugar por la autovía V-31 han participado José Enrique Cezón y Juan Bautista Benlloch, en calidad de voluntarios de ASPAYM Comunidad Valenciana. «Cero móvil, cero utilizar otros dispositivos mientras se está conduciendo», declararon los conductores. «Las distracciones pueden causarte un accidente que te deje como nosotros, o peor». «La mejor manera de evitarlos es cumplir los límites de velocidad, nada de alcohol y respetar las normas de tráfico».

Por su parte, Bernabé ha destacado que «en la Comunidad Valenciana las distracciones son ya el principal factor de riesgo de accidente al volante». La delegada cifró en 10 las víctimas mortales en el territorio hasta este verano, de las cuales 5 fueron por distracción al volante; «ya está por encima del consumo de alcohol y de otras sustancias».

En este 2022 son las distracciones el tema vertebral de la concienciación que se persigue desde la DGT y ASPAYM. Así, se prevendrá frente al uso del móvil al volante, primera causa de distracción en carretera. Pero también ante otras casuísticas como manejar la radio o el GPS, comer o beber mientras se conduce, el exceso de sueño o fatiga y circunstancias externas como vías monótonas, los paneles



HA ESTADO CON ASPAYM CV EN ESTA IMPORTANTE CAMPAÑA LA DELEGADA DEL GOBIERNO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, PILAR BERNABÉ. ASÍ COMO LA JEFA DE TRÁFICO DE VALENCIA, PILAR FÚNEZ. ACOMPAÑADAS DE LA GUARDIA CIVIL.

de publicidad o la curiosidad que puede despertar un accidente cercano.

ASPAYM desarrolla desde el año 2007 la campaña de sensibilización 'No corras, no bebas, no cambies de ruedas', con la implicación de sus personas voluntarias con lesión medular junto a agentes de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil y la DGT.

MYRIAM ARNÁIZ

Directora Técnica del área
de Autonomía Personal y
Vida Independiente de
PREDIF

asistenciapersonal@predifcv.org
social@aspaymcv.com

ASISTENCIA PERSONAL



AVANZANDO CON INDEPENDENCIA

“Tenemos mucha labor por delante y nuestra misión es dar visibilidad a la Asistencia Personal. Cuanta más visibilidad le demos, mejor nos irá. Están siendo muy importantes las aportaciones que estamos haciendo, desde las entidades, para mejorar la ley actual y en la Comunidad Valenciana se está apostando fuerte por esta figura”

ASPAYM CV y PREDIF CV llevamos trabajando conjuntamente los últimos años para lograr la implantación plena y dar la máxima visibilidad posible a la figura del Asistente Personal. Todo ello con el apoyo, a nivel nacional, de PREDIF y de la Federación Nacional ASPAYM. Con este objetivo, celebramos la ponencia '**AVANZANDO CON INDEPENDENCIA**', dirigida por Myriam Arnáiz y en la que, además, **contamos con la presencia de César Marí, Jefe de Sección del Área de Diversidad Funcional del Ajuntament de Valencia.**

Myriam Arnáiz comenzó explicando su propia experiencia con la Asistencia Personal (en adelante AP), insistiendo en que *"es un derecho reconocido por la ley, en el que hay un contrato laboral y una relación laboral entre la persona con discapacidad y el AP. Esta figura, sin duda, promueve nuestra autonomía personal y nuestra participación social. El mayor beneficio, que es un servicio centrado en la persona"*.

Tareas del AP

Cuando surgen dudas respecto a cuáles son sus funciones, Myriam explicó que el AP realiza *"tareas personales, del hogar, de comunicación e incluso tareas excepcionales. Trabaja en cualquier ámbito, con un horario flexible que previamente ha pactado con el usuario"*.

Actualmente, en España el 0,56% de las personas con discapacidad tienen reconocida la figura del AP, un total de 8.347 usuarios. *"Aún falta conocimiento, también hay desigualdad territorial y las cuantías económicas que se conceden en muchos casos son insuficientes. A ello se une, en ocasiones, la falta de cualificación de los AP"*. (Para ello, tanto desde PREDIF como desde PREDIF Comunitat Valenciana venimos formando a mujeres en riesgo de exclusión social en este cometido).

Situación en la Comunitat Valenciana

Sin duda, nuestra Comunitat es una de las que más fuertemente está apostando por esta figura. A día de hoy, son varios los socios/as de ASPAYM CV que ya tienen reconocida la AP y seguimos im-

pulsando este servicio. *"En enero de 2022 había 129 personas con la ayuda concedida y aún hay sobre la mesa 30 expedientes más que se resolverán en los próximos meses. Son cifras muy buenas, teniendo en cuenta que en 2015 sólo había 4 personas con la AP concedida"*.

Recordamos que la AP la pueden solicitar personas entre 18 y 65 años (más de 65 años también se puede alegar su necesidad). Para personas entre 3 y 18 años se puede solicitar la PATI (Persona de Asistencia Terapéutica Infantil).

Paco Florentino y Myriam Arnáiz, trabajo entre las entidades #RedPREDIF

Paco Florentino, presidente de ASPAYM CV, recalcó al finalizar el acto la importancia de las "aportaciones de las entidades para mejorar la ley. En ASPAYM CV siempre nos hemos implicado con este tema y seguiremos haciéndolo. Tenemos mucha labor por delante y mucho trabajo para dar visibilidad al AP. Pero cuanto más visibilidad le demos, mejor nos irá a todos". E insistió en que todos aquellos interesados en solicitar la AP se pongan en contacto con nuestra Trabajadora Social, Raquel Rodríguez.

Con Mercè Martínez, Dtora. General de Autonomía Personal y Atención Primaria de la Conselleria de Igualdad

Una representación de PREDIF CV, junto a Myriam Arnáiz, también se ha reunido con Mercè Martínez para hablar sobre Asistencia Personal y fomentar esta figura en la Comunitat Valenciana.



HUMANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE LESIÓN MEDULAR

Bajo este lema y con este espíritu hemos estado apoyando la presentación del 'Manual de Buenas Prácticas de Humanización en Lesión Medular'. Una jornada que ha transcurrido en el Salón de Actos del Hospital La Fe y que ha contado con profesionales médicos, miembros destacados de ASPAYM CV y con público asistente.

Más que emotivo ha sido el testimonio de nuestro Presidente, Paco Florentino Juan, que ha contado, a través de su testimonio personal, los detalles y anéc-



Con la presencia de la Directora General de Asistencia Sanitaria, M^a Amparo García Layunta, gran conocedora de la lesión medular y de nuestro colectivo.

MÁS HUMANOS QUE NUNCA

UN PROYECTO LIDERADO POR HOLLISTER INCORPORATED Y EVEN LESIÓN MEDULAR, QUE SE HA VOLCADO CON LAS UNIDADES DE LESIÓN MEDULAR. Y EN EL QUE SE HA IMPLICADO DESDE EL HOSPITAL UNIVERSITARI I POLITÈCNIC LA FE DE VALÈNCIA.

dotas de su experiencia como ex paciente del Hospital La Fe. Sentimientos, relaciones, consejos, cuidados y experiencias vividas junto a los profesionales sanitarios, siempre desde el cariño, el respeto y la humanización que le hicieron sentir en la Unidad de Lesión Medular.

"A mi alrededor tuve siempre un equipo profesional y humano que supo respetar mi intimidad, que supo adaptarse a mis tiempos y a lo que yo necesitaba en cada momento. Me trataron con mucho cariño. Cuando los medicamentos no me calmaban el dolor (físico y emocional) hicimos sesiones de

relajación. Crean una visión holística de la persona que está ingresada. Y eso es HUMANIZACIÓN".



Humanización de la asistencia sanitaria

El **Hospital Intermutual de Levante** celebra una jornada de Humanización englobada en su **50 Aniversario**



50 aniversario
1972 - 2022



Hospital
Intermutual
de Levante

Víctor Bayarri, adjunto de la Unidad de Rehabilitación, y el resto del equipo dan a conocer su proyecto de humanización entre los distintos profesionales del hospital, y con ello tratar que sea un punto de partida para iniciar la implementación progresiva de las medidas que se proponen para mejorar la humanización a todos los niveles asistenciales en el centro.

Con la colaboración de



HABLAMOS DE DISCAPACIDAD Y SEGURIDAD VIAL EN EL COLEGIO

EN EL CENTRO EDUCATIVO 'EL CRISTO' DE ALDAYA, CONCIENCIANDO SOBRE DISCAPACIDAD E IGUALDAD A ALUMNOS DE PRIMARIA



Explicado a través de la figura de Willy, un niño que tiene una lesión medular

Como cada año, ASPAYM CV ha participado en la campaña de la Federación Nacional ASPAYM 'Discapacidad y Seguridad Vial', que ya ha formado a miles de alumnos en toda España. Esta campaña va dirigida a alumnos/as de Primaria con los que se trabajan las consecuencias que tienen las actitudes no responsables en seguridad vial a través de Willy, que tras un accidente de tráfico, tiene una lesión medular. Al mismo tiempo, permite dar a conocer a los niños y niñas las barreras y dificultades de movilidad que encuentran en su día a día las personas con discapacidad, pero demostrando las capacidades y los valores

Este proyecto permite dar a conocer a los niños las barreras de movilidad que encuentran en su día a día las personas que, víctimas de un accidente de tráfico, tienen que vivir con una discapacidad, pero demostrando las capacidades y los valores en positivo de estas personas. Permitiendo así acercar las capacidades de las personas con discapacidad con mensajes positivos de tolerancia y empatía.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Formar al alumnado en seguridad vial.
- Sensibilizar y formar sobre discapacidad en general y sobre lesión medular en concreto.
- Fomentar la inclusión social de las personas con discapacidad en la sociedad en general.

Federación Nacional ASPAYM: Según los datos aportados por el Hospital Nacional de Paraplégicos, en 2021 ingresaron 258 pacientes en el centro con lesión medular aguda. De ellos, 39 lo fueron por accidentes de tráfico.

Campañas como ‘Muévete con Willy’ ayudan a concienciar a la población, sensibilizar a niños y mayores y fomentar una conducta vial que sea activamente responsable. Mediante la observación de las elementales normas de tráfico, la conducción prudente y el sentido común se consiguen evitar accidentes de tal magnitud que supongan adquirir una discapacidad física.

‘Muévete con Willy’ contribuye al abrazo de una serie de comportamiento cívicos ante los vehículos y las vías públicas, que supone un impacto directo no solo en sus primeros receptores; los niños, también repercute en las actitudes de sus padres al manejo del volante. Estas conductas se pueden ver censuradas por sus hijos e hijas en el caso de que cometan alguna imprudencia o infracción al volante que ponga en peligro su seguridad y, más aún, sus vidas.



Salida Fallera realizada tras dos años de parón por la pandemia



Tornem a les Falles

Desde hace 25 años esta actividad se realiza con los nuevos lesionados medulares ingresados en la FE y su equipo médico, bajo la organización de ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO y la FALLA DEL REGNE. Este año, aunque desde ASPAYM CV volvimos a participar, los médicos de la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital La Fe volvieron a considerar que el estado de salud de los pacientes no permitía su participación. Esperamos que la pandemia vaya remitiendo y que, en 2023, podamos contar de nuevo con ellos.

ASPAYM CV VUELVE A MOSTRAR LA INCLUSIÓN EN LAS FALLAS

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

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

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

Salida Fallera realizada tras dos años de parón por la pandemia



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

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

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

Un año más, recibimos la visita del alcalde de Valencia, Joan Ribó, así como del Delegado de Cultura Festiva, Carlos Galiana. Junto a ellos,

las dos Falleras Mayores de Valencia, Carmen y Nerea, que **protagonizaron un momento único e histórico. Gritaron la famosa frase "Senyor pirotènic, pot començar la mascletà" desde la ubicación de ASPAYM CV, junto a todos nuestros socios y socias.** Y ante los flashes de los fotógrafos y cámaras de TV.

Germanor e inclusió

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

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

POR: MAR GARCÍA-TORREMOCHA TERRITORY SALES MANAGER WELLSPECT

Marcando una diferencia real

Esto es lo que nos une a todos en Wellspect: nos mueve una gran pasión por marcar una diferencia real, para nuestros usuarios, para nuestros clientes y para la sociedad.

Esta pasión es lo que nos impulsa a buscar continuamente nuevas soluciones e innovaciones que nos permitan proporcionar calidad de vida y alcanzar una vida plena.

No hay mayor satisfacción que recibir comentarios positivos de nuestros usuarios y de los profesionales sanitarios que apuestan por la calidad y seguridad.

Por este motivo, el pasado mes de octubre desde ASPAYM CV se realizó un taller informativo dirigido a sus socios, con objeto de presentar el último lanzamiento de Wellspect: **Navina Insert** “Una solución más efectiva para los problemas de Incontinencia”

Junto con el personal de ASPAYM CV y con Profesionales Sanitarios, tuvimos la oportunidad de escuchar a sus socios y poder conversar con ellos sobre sus preocupaciones, inquietudes y dudas que les asaltaban sobre el manejo y seguridad del dispositivo. Somos conscientes de las limitaciones sociales, inseguridad, miedo, pérdida de autonomía, etc. que puede producir la incontinencia, así que nos pareció de gran utilidad tener un encuentro con todos ellos liderado por Eva García, enfermera especialista en disfunción intestinal con una amplia trayectoria, con el fin de aclarar su buena “praxis” y poder transmitir los beneficios que puede aportar un obturador anal en su día a día o en momentos puntuales, pues es imprescindible la valoración por parte de un profesional sanitario que determine la indicación y la prescripción de los mencionados dispositivos. Creemos firmemente que la buena labor se basa en “acercarnos”, escuchar realmente sus miedos



y preocupaciones para poder trabajar en el desarrollo de opciones que sean realmente efectivas, adaptadas y relevantes para ellos, contribuyendo a mejorar su vida que es lo más feliz nos hace, creciendo con ellos y disfrutando de momentos inolvidables.

Gracias ASPAYM CV por vuestra pasión, lucha constante y superación diaria, es muy gratificante aprender a vuestro lado.

VIVE TU VIDA
SIN QUE
NADA
TE PARE



Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

Cómo reduje la incidencia de las infecciones del tracto urinario



“

El entrenamiento es mucho más fácil con la sonda adecuada.

- Nico Sommer, paratleta

Niko Sommer tiene un objetivo: ganar una medalla en los Juegos Paralímpicos de 2026 en deportes de invierno. Combina conferencias y seminarios con el entrenamiento y el ciclismo en la Universidad Leopold Franzens de Innsbruck (Alemania). Para Niko el entrenamiento es mucho más fácil en las pistas, si se tiene el tipo de sonda adecuada.

En 2017, el entonces joven de 16 años sufrió una grave caída durante un entrenamiento en la pista de esquí y desde entonces está parapléjico. El cateterismo intermitente (CI) tuvo que convertirse en una parte esencial de su vida.

"Cuando esquiaba", dice Niko, "el cateterismo era siempre un gran problema". Pero tras probar las sondas intermitentes hidrofílicas de Wellspect, descubrió algunas ventajas que marcaron la diferencia. "No se enfrían tan rápido, así que puedo utilizarlos

siempre", dice este joven de 21 años.

"Al principio, noté que el sondaje tardaba un poco más que con mi producto anterior, pero también experimentaba muchas menos infecciones de las vías urinarias y de la vejiga".

Fue en una entrevista realizada hace tiempo a Martin Schenk, director de la revista Rollt. Magazine, cuando Niko conoció este tipo de productos y los probó. "Al principio, noté que el sondaje tardaba un poco más que con el producto anterior", dice Niko.

Pero también sentí que experimentaba muchas menos infecciones del tracto urinario y de la vejiga. Y luego, la capacidad de vaciar completamente la vejiga y el tono muscular de la vejiga empezaron a mejorar", continúa.

Niko recuerda que, al cabo de un año aproximadamente, se sometió a un examen urológico y le preguntaron si había cambiado o hecho algo diferente: ¿cuál era la causa de esta mejora en la salud de la vejiga? El cambio obvio que había hecho Niko fue empezar a utilizar las sondas intermitentes hidrofílicas, por lo que tenía claro que la mejora se debía a estos productos.

Niko consideraba que la longitud y el grosor del tubo de esta solución se adaptaban mucho mejor a su anatomía,

y la buena superficie resbaladiza de las sondas, junto con la técnica sin contacto que ofrecen, fueron en opinión de Niko factores que contribuyeron a su mejora de la salud de la vejiga. Niko explica: *"Al principio, el manejo puede resultar desconocido y llevar un poco más de tiempo. Pero debes observar por ti mismo si tu cuerpo se siente mejor o se ve favorecido por ello".*

“Todo lo nuevo resulta un poco desconocido al principio...”

Él mismo también ha comprobado a la larga que el proceso de sondaje con estos productos es igual de rápido que con su anterior producto. *"Además", añade Niko, "todo lo nuevo es un poco desconocido al principio".*



(Foto: Niko Sommer)

En Wellispect sabemos a las personas que han sentido a nuestro sitio como proveedor líder de productos para el control vesical y de la vejiga que representan un cambio de vida, como las conocidas marcas Lufix® y Novena®. Gracias a los miles de usuarios y profesionales de la salud de todo el mundo que utilizan nuestros innovadores productos, sabemos que trabajar juntos es la mejor manera de avanzar en la atención de la incontinencia, para dar a nuestros usuarios más libertad para su vida. Con una experiencia de más de 30 años de éxito en la mejora de la vida, seguimos pensando qué nuestro propósito es marcar la diferencia día tras día para todos los que necesitan nuestros productos y servicios.

Wellispect. A Real Difference.



Wellispect HealthCare, S.L. - Calle Francia 15, St. Agustín - Torre Balboa, 08008 Barcelona, España. Tlf: +34 93 552 21 00. Fax: +34 93 552 21 01

© 2019 Wellispect HealthCare, S.L. Todos los derechos reservados.

VOLEM VALENCIA

WWW.VOLEMVALENCIA.ES



Hace dos años pusimos en marcha **Volem València** con la ilusión de unir la experiencia en la educación social y turismo y con el objetivo de poder aportar nuestro granito de arena a la accesibilidad.

Nos decidimos en 2020, con la sorpresa inesperada del Covid. Con ello aprendimos que muchas veces no existe el momento perfecto, sino que hay que hacer que ese sea nuestro momento. Aprovechamos para crear la web e ir dando forma al proyecto sin perder la esperanza de que no se quedara solo en un sueño.

Tanto el año pasado como este, poco a poco, se ha dado a conocer, han ido saliendo proyectos y Volem València se ha ido haciendo un hueco dentro del turismo.

Estamos felices porque muchas personas han disfrutado de **rutas por toda la Comunidad Valenciana**: la Albufera, Sta Pola e isla de Tabarca o Castelló. También algunas bajo petición en **nuestro servicio "A medida"** como Llanera de Ranes o Les Rodanes. Además, en la ciudad de València con **diferentes temáticas**: Curiosa, Animal, Misteriosa, Romana, Refranes o la Marítima, entre otras. Todas ellas con un toque peculiar para conocer el mismo lugar de una manera diferente.

Hemos creado nuevas rutas que incluso han salido en los medios de comunicación como las **visitas sensoriales**. Además hemos formado parte en **proyectos europeos y diversas ferias y eventos del sector**. Ha sido un gran placer ser los encargados de realizar las visitas en días señalados como el **Día Mundial del Turismo o el Día Mundial de las Personas con discapacidad**.

Incorporamos la **tecnología InSuit en la web** para que sea accesibles a todas las personas, al igual que nuestras rutas. De esta manera romper con las barreras de la brecha digital.

Muchas gracias a todas las personas que de una manera u otras, han estado allí, apoyando y participando en Volem València. Todo esto nos hace felices y nos llena de energía para continuar.

En este 2023, seguimos avanzando y aprendiendo. Ofrecemos nuevas rutas, como la de **Mujeres con Historia**, donde conocer, visibilizar y valorar a mujeres importantes que han aportado en diferentes disciplinas. Al igual que la renovada **ruta del cine** donde hacemos un recorrido por los escenarios e historia del séptimo arte. Todas estas rutas y muchas más experiencias inclusivas están en nuestra web:

www.volemvalencia.es

Esperamos encontrarnos pronto y seguir disfrutándolas.

¡Feliz 2023 a todxs!

VIAJAR EN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

COLABORAMOS CON ASPAYM CV OFRECIENDO DIFERENTES RUTAS. LOS SOCIOS TIENEN UN DESCUENTO EN TODAS NUESTRAS RUTAS, QUE PUEDEN REALIZARLAS EN CUALQUIER MOMENTO DEL AÑO.



TODO ESTO Y MUCHAS MÁS EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

VOLEM
VALENCIA

CONTACTO:

www.volemvalencia.es

info@volemvalencia.es

Tlf. 658881325 

Redes Sociales: [@volemvalencia](https://www.instagram.com/volemvalencia). [visitasguiadas](https://www.facebook.com/volemvalencia)



Los números de 2022

4.039 descargas anuales de la Revista mensual

332 suscriptores



4.099 seguidores



12 empresas colaboradoras



1.535 followers

ASPAYM CV

Política de Calidad 2021



Puedes consultar este y otros documentos (estatutos, memorias económicas, organigrama, etc) en la sección Transparencia de nuestra web www.aspaymcv.com



MANUAL DE CALIDAD

Edición: 01
Fecha: 01/04/2021
Página 25 de 32

ANEXOS

Anexo I Política de Calidad

La Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas de la Comunidad Valenciana, ASPAYM CV, trabaja desde 1982 y está DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA, ha establecido su POLÍTICA DE CALIDAD reflejando su compromiso constante con la calidad del servicio prestado a sus socias y socios. Esta política es conocida por todas las trabajadoras y trabajadores y cuenta con el compromiso y el respaldo de la Junta Directiva y la alta dirección velará por su cumplimiento y por su revisión y mejora.

La **Misión** de ASPAYM CV es ayudar a mejorar la calidad de vida y conseguir la plena integración en la sociedad de nuestra población asociada con lesiones medulares y grandes discapacidades físicas, así como del colectivo al que representa en general. La mayoría de sus asociados son lesionados medulares, parapléjicos y tetrapléjicos, aunque también cuenta con miembros de otras patologías como paraparésicos, espina bífida, amputados, etc.

Además, se busca la consecución de los siguientes objetivos:

- Aumentar la satisfacción de las socias/os a través de la aplicación eficaz del Sistema de Gestión de Calidad, disminuyendo el número de incidencias y reclamaciones de usuarios.
- Mejorar continuamente el Sistema de Gestión de Calidad y sus procesos, proporcionando los recursos necesarios para lograr mantener y mejorar continuamente la eficacia de este.
- Mejorar la calidad de la prestación mediante actividades que se ajusten a las necesidades de motivación y aprovechamiento de los socios y usuarios de los programas.
- Aumentar la sensibilidad de los familiares y entorno social mediante la promoción de la comunicación.

ASPAYM se compromete a cumplir con los requisitos especificados por los socios y socias y los legales y reglamentarios y proceder a la mejora continua del Sistema de Gestión de Calidad y desarrolla su actividad basándose en los siguientes valores:

- Compromiso con los usuarios: Hacer todo lo posible para encontrar soluciones viables a sus problemas, ofreciéndoles una intervención social, psicológica que favorezca su autonomía e integración.
- Promover un clima de diálogo abierto y de transparencia en la información.
- Formación continua
- Profesionales especializados
- Rigurosidad en la gestión económica, financiera, legal y fiscal.
- Confidencialidad de la información y desarrollo de un plan de protección de datos, de acuerdo con la normativa vigente

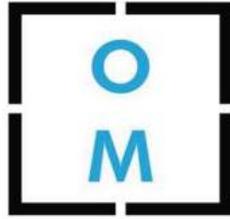
La Dirección del ASPAYM CV ha asumido el compromiso de implantar y mantener el modelo de Gestión de la Calidad.

La mejora continua de la calidad se asegura por la Dirección estableciendo periódicamente objetivos coherentes con esta Política, que son asumidos por todos y cada uno de los trabajadores que forman parte de ASPAYM CV.

VALENCIA FDO. Presidente ASPAYM

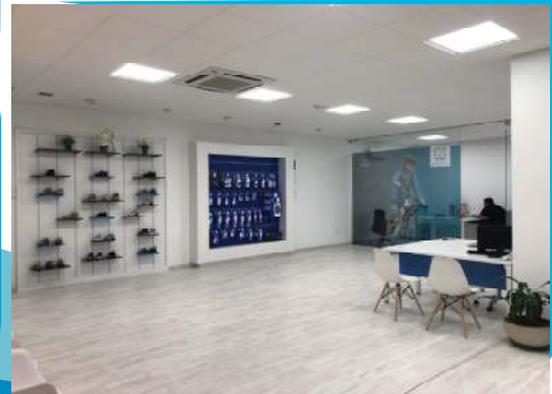
22561901M FRANCISCO
FLORENTINO (R:
G46877189)

Firmado digitalmente por
22561901M FRANCISCO
FLORENTINO (R: G46877189)
Fecha: 2021.10.25 10:42:11 +02'00'



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo



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

síguenos:



www.ortopediasdelmediterraneo.com