





## ÍNDICE

#### CONTENIDOS REVISTA ASPAYM CV

- 4 REUNIÓN CON LA DIPUTADA MERCEDES BERENGUER
- 6 ACTUALIDAD DEL CLUB TRES RODES - ASPAYM CV
- 7 EVENTOS EN LOS QUE HEMOS PARTICIPADO EN EL MES DE FEBRERO
- 10-12 REPORTAJE: LOS SEGWAY COMO ALTERNATIVA A LA SILLA DE RUEDAS ELÉCTRICA CONVENCIONAL
  - 14 PLANTÀ DE PINOS ADAPTADA EN SIETE AGUAS, JUNTO A LA ASOCIACIÓN 'SÍNDROME X FRÁGIL' DE LA CV
  - 15 ACTUALIDAD DE NUESTRA ASOCIACIÓN Y PRÓXIMAS ACTIVIDADES

NOTA: Agradecemos la colaboración de las empresas que colaboran con la edición y difusión de esta Revista:

- HOLLISTER
- ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO
- ORTOPRONO
- WELLSPECT



## ASPAYM Comunidad Valenciana

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

#### REVISTA FEBRERO 2018

REVISTA REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN:

TERESA SARTI

#### COLABORAN:

CARLOS SOTOS
VICENTE BALAGUER
RAFA SANZ
MIGUEL BLASCO
TERESA NAVARRO



#### JUNTA DIRECTIVA

- PRESIDENTE: José Balaguer.
- VICEPRESIDENTE: Carlos Sotos.
- VICEPRESIDENTA: Yolanda Ruiz.
- SECRETARIA: Mª Jesús Navarro.
- TESORERA: María Navasquillo.
  - VOCALES: José Enrique Cezón

Rafael Sanz

M<sup>a</sup> Carmen Polo

Francisco Florentino.

#### REVISTA INFORMATIVA DIGITAL

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

Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes.

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

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

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

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

## NOS REUNIMOS CON LA DIPUTADA MERCEDES BERENGUER

DENTRO DE LA HOJA DE RUTA DE LA INCLUSIÓN SOCIAL



Diputada responsable del área de Salud, Educación y Bienestar Social

#### Mercedes Berenguer:

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

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



mejora tu comodidad gana en seguridad



grúa de transferencia reducida y ligera



somier articulado elevable + colchón + cabecero/piecero + barandillas

### Especialistas en bienestar

\* Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2018

Central:

C/ Félix Pizcueta, 10. 46004 - Valencia Tel. 96 353 03 09-www.ortoprono.es

EL CORTE INGLÉS AV. DE FRANCIA (8º planta) C/Pintor Maella, 37. 46023- Valencia **Tel. 96 330 51 37**  C/ Pintor Vilar, 1 46010- Valencia **Tel. 96 369 07 64** 

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



#### CON PEDRO DELGADO A FAVOR DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

EL CLUB 3 RODES - ASPAYM CV ACUDIÓ A LA CHARLA DEL CAMPEÓN CICLISTA QUE TUVO LUGAR EN VALENCIA

Pedro Delgado, el dos veces ganador de la Vuelta a España y una del Tour de Francia estuvo en Valencia y pedaleó por el anillo ciclista junto al alcalde Joan Ribó. Delgado estuvo en la ciudad para dar su apoyo al 'Congrés de la Bici' en cuya organización trabaja ya la concejalía de Movilidad Sostenible. El ciclista mostró su apoyo a las iniciativas municipales para impulsar el uso de la bicicleta y la movilidad sostenible e invitó a los valencianos y valencianas a subirse a una bicicleta para disfrutar más de la ciudad.

Una representación de nuestro club de cicloturismo adaptado, cuyos miembros también son usuarios del anillo ciclista con sus *handbikes*, **asistieron a la charla magistral y posteriormente conversaron con Pedro Delgado sobre la actualidad ciclista.** 





Pedro Delgado vino a Valencia a dar apoyo al 'Congrés de la Bici' que será del 14 al 20 de mayo, con el que Valencia se convertirá en el centro de la bicicleta de toda España y de toda Europa. Valencia será la capital mediterránea de la bici.

#### RUTA CICLOTURISTA DE VALENCIA A EL SALER, HACIA LA ALBUFERA

La salida mensual correspondiente al mes de febrero del Club Tres Rodes fue desde Valencia hasta El Saler, con un pequeño recorrido por la Albufera. El buen tiempo acompañó a nuestros cicloturistas durante todo el recorrido.



## Eventos a los que asistimos y en los que colaboramos







A cargo de la Consellera de Vivienda, Obras Públicas y Vertebración del Territorio, Mª José Salvador

El Programa de Seguridad Vial 2018-2019 comprende "cinco objetivos estratégicos, 242 actuaciones y un presupuesto de 180 millones de euros para reducir la accidentalidad en la red viaria de la Generalitat y en la Comunitat." Según explicó Salvador, que estuvo acompañada por el director general de Obras Públicas, Transporte y Movilidad, Carlos Domingo, "hemos trazado una hoja de ruta junto con las asociaciones implicadas y junto con las diputaciones, la DGT, para ir todos juntos en un mismo sentido y obtener así un efecto multiplicador en nuestros objetivos".



#### Inauguración de la sede de Sexualidad Funcional

Asistieron el vicepresidente de ASPAYM CV, Carlos Sotos y nuestro TO, Miguel Blasco Giménez Con la inauguración del centro –ubicado en la calle Doctor Gil i Morte, 20– la asociación Diversidad Funcional continúa un proyecto que arrancó hace dos años gracias al apoyo de la Conselleria de Sanidad, de Políticas Inclusivas y del Cermi.

(En la foto, con Charo Ricart, presidenta de Diversidad Funcional y también médica y sexóloga).

95 años, nuestro trabajo en un sólido principio de innovación a través de iniciativas y proyectos que reviertan en productos y servicios que ayuden a los profesionales sanitarios a conseguir que la vida de los pacientes resulte más digna y gratificante.

Nuestros pilares de investigación y desarrollo, no solo están enfocados a la mejora de la calidad de vida de las personas a través del **sondaje del futuro**, sino a cuidar también nuestro compromiso con el entorno para garantizar un impacto positivo tanto en el presente de nuestra sociedad como en su futuro y en el del medio ambiente.

En Hollister centramos nuestros esfuerzos en desarrollar nuevas tecnologías que den solución a las necesidades expresadas por nuestros usuarios y su entorno. Cuidamos los detalles día a día, así vamos dibujando juntos el sondaje del futuro.

Las Personas Primero.

¿Ya sabes qué es la vaporfilia? ¿Has probado ya el sondaje del futuro?





#### UNA ALTERNATIVA A LAS SILLAS ELÉCTRICAS TRADICIONALES

#### LOS SEGWAY

Por: Carlos Sotos Portalés











Desde hace años pero sobre todo en los últimos tiempos, la visión de los *Segway* es parte de los sistemas de movilidad que encontramos recorriendo las calles y plazas de nuestras ciudades. En un primer momento estos elementos llamaron la atención por su estética pero, por encima de este aspecto, lo hicieron por su inverosímil equilibro y agilidad de movimientos.

El éxito de estos vehículos reside en el modo de conducción inteligente que desarrollan basado en los movimientos del cuerpo de su usuario. En su momento se dijo de estos aparatos que eran "el primer transportador humano con equilibrio propio" (Dean Kamen en Good Morning América). A día de hoy son muchas las versiones y copias de la idea *segway* aplicada a simples

patines, ruedas únicas, vehículos con o sin asiento, etc. y todos ellos basados en la misma tecnología del auto-balance.

El funcionamiento del *segway* imita al mantenimiento del equilibrio en el cuerpo humano. Éste precisa de la coordinación de una serie de estructuras orgánicas como el oído interno, los ojos y los músculos controlados por un órgano superior como es el cerebro. En el *segway* la tecnología llamada Estabilización Dinámica funciona de forma parecida a nuestro sistema del equilibrio y para ello utiliza giroscopios, sensores de inclinación, microprocesadores y motores eléctricos de gran potencia. Cuando una persona se apoya sobre el suelo con una sola pierna reduciendo su base de sustentación, todo el sistema del equilibrio hace

ajustes instantáneos para no perder este equilibrio y caer. Los músculos de la pierna y el tronco van regulando su nivel de tensión y con ello nos mantenemos erguidos. El segway, salvando las diferencias, hace lo mismo de manera que todos sus elementos y de forma redundante (doble) evalúan la información recibida al instante y van haciendo ajustes cien veces por segundo dando igual que circulemos a cierta velocidad, que estemos haciendo maniobras lentas en espacios estrechos o permanezcamos parados. Los segway,al igual que hacemos los humanos, se autorregulan y

equilibran inclinándose hacia adelante o atrás en en función de los cambios de postura de su usuario sin acelerador ni frenos. Si nos inclinamos hacia delante, nos movemos en esa dirección con mayor o menor velocidad según el rango de inclinación; si nos enderezamos o echamos hacia atrás reducimos la velocidad, frenamos o vamos marcha atrás, es así de simple. Para la realización de giros van provistos de un manillar que debemos girar en la dirección deseada. Sus únicas dos ruedas en paralelo les permiten girar sobre sí mismos en un rango de 360º lo que los hace muy eficientes para maniobrar en espacios reducidos.





Ya hace algún tiempo que las personas con movilidad reducida usuarias de sillas de ruedas, pueden también beneficiarse del sistema segway y en algunas ocasiones pueden ser una alternativa a la silla eléctrica tradicional; en el mercado existen diferentes modelos (Genny, Nino...) que con una estructura un tanto modificada para que el usuario pueda ir sentado, fidelizan la filosofía Segway de equilibrio dinámico o auto-balance. En estos casos un manillar de reducidas dimensiones (mucho más corto), que se desmonta del vehículo para facilitar la transferencia, controla los giros y ayuda en el apoyo al inclinarnos o enderezarnos durante los trayectos.

Recientemente (Sep-2017) se ha presentado una innovadora silla eléctrica llamada MarioWay que provista de tan solo dos ruedas sigue los preceptos de los *segway* pero además, esta versión tiene cierto rango de elevación por lo que su usuario cambia la perspectiva de visión al poder mirar de tú a tú, aspecto que pasa desapercibido para el resto de mortales pero que para el colectivo es importante dadas sus limitaciones de bipedestar,

facilitando muchas tareas de la vida diaria. La MarioWay está pensada y diseñada para ser conducida sin manos, tan solo con los movimientos del tronco, lo que deja las manos libres para por ejemplo llevar un paraguas, pasear al perro o ir cogido de la mano con tú pareja (o todo a la vez).

Con este tipo de vehículos se acabó el ir pendiente de no meter las ruedas delanteras en un hueco de la acera, sus anchas cubiertas superan sin apenas notarlo las irregularidades de las calzadas y pavimentos de nuestras ciudades existiendo también en algunos modelos, la posibilidad de cambiarlas por unas todoterreno más gruesas y con dibujo más acentuado con las que podremos desplazarnos sobre arena, hierba o nieve sin ninguna dificultad.

Las baterías, motores y otros componentes van sellados y protegidos frente a los cambios climáticos soportando tanto la humedad como las variaciones de temperatura.

#### Reportaje

Pero no todo es tan bueno como parece, también tienen sus inconvenientes y limitaciones que en el caso de usuarios con movilidad reducida deben tenerse en cuenta. Los *segway* mantienen su equilibrio, como se ha dicho, gracias a los giroscopios. Los motores y el resto de elementos eléctricos funcionan gracias a las baterías, por tanto, si éstas se acaban o fallan las propiedades del vehículo cesa. En el caso de un usuario de silla de ruedas con ésta puede seguir desplazándose de forma autónoma o asistida, pero en los *segway* esto es más complicado al no poder autopropulsarnos.



Otro de los inconvenientes que ha limitado mucho sus ventas es el elevado precio y ausencia de ayudas públicas para adquirirlos. Los precios varían según modelos y marcas pero no suelen bajar de los 6.000 € pudiendo alcanzar los 18.000 €, importes que no están al alcance de la mayoría de bolsillos.

Así pues, la existencia de estos vehículos no deja de ser una alternativa a las sillas eléctricas que normalmente se utilizan.

Funcionan basándose en un sistema de equilibrio que parece de ciencia ficción pero que está altamente testado ya con los *Segway* de bipedestación convirtiéndose en un modo de transporte ágil, rápido y con las medidas oportunas, seguro.

A la hora de plantearse adquirirlo hay que tener en cuenta aspectos como el equilibrio de tronco del usuario, la presencia de espasticidad, coordinación de movimientos, etc... por lo que el tipo de lesión o patología pueden influir de manera decisiva en la viabilidad de su utilización.



European Association of Urology Nurses



## **STOP UTI**Stop Infecciones del Tracto Urinario

Es usted usuario de sondaje intermitente y sufre Infecciones del Tracto Urinario (UTI)? Esta App le ofrece consejos para prevenirlas.

Las personas con afectación de la vejiga, tienen un riesgo elevado de padecer Infecciones Urinarias, pero existen maneras sencillas de prevenirlas.

#### Esta App le permitirá:

Aumentar sus conocimientos, accediendo a la información general sobre las UTI y a los consejos para prevenirlas.

Realizar una sencilla Autoevaluación para obtener recomendaciones personalizadas para prevenir las UTI.

Esta aplicación ha sido desarrollada por Wellspect HealthCare en cooperación con la asociación Europea de Enfermería Urológica (EAUN).

iEvite las Infecciones del Tracto Urinario y descargue la App STOP UTI! Para más información contacte al Teléfono Gratuito: 900 21 11 00 iPhone



Android



Wellspect HealthCare Dentsply Sirona Iberia S.A.U. Servicio telefónico gratuito: 900 21 11 00 www.wellspect.es



# Plantà de pinos adaptada con ASPAYM CV

JORNADA EN LA NATURALEZA

ORGANIZADA POR LA ASOCIACIÓN 'SÍNDROME X FRÁGIL' DE LA CV

#### Es la 3<sup>a</sup> edición

La plantà de pinos comenzará a las 11:00 h. con un almuerzo en el área de servicio de Las Moratillas (Buñol), y de ahí el grupo se dirigirá hacia Siete Aguas en la zona donde se realizará la plantà, lugar que es accesible para sillas de ruedas. Cada uno ha de traer una garrafa de agua y azada. Al finalizar la plantà, habrá diplomas y sorpresas para todos. También hay posibilidad de quedarse a comer (11€ adultos y 9€ niño/a), indicándolo al hacer la reserva. (El desplazamiento hasta Siete Aguas corre a cargo de cada uno).

#### CELEBRACIÓN DÍA DEL ÁRBOL



Siete Aguas 11 de Marzo 2018



Área de servicio Las Moratillas



Asociación
Síndrome X Frágil
Comunitat Valenciana

aspaym



## Realidad Virtual en ASPAYM CV

CON NUESTRO TERAPEUTA MIGUEL BLASCO GIMÉNEZ

Nuestro Terapeuta

Ocupacional la utiliza como una intervención, con base científica, dirigida a mejorar la función de la extremidad inferior en una lesión medular incompleta.
En este caso, se utiliza el

En este caso, se utiliza el visionado de actividades motoras mientras se aplica una movilización de la extremidad inferior de

manera sincronizada.

Hoy en día, las nuevas tecnologías son un medio de tratamiento con suficiente base científica.

Es por eso que la realidad virtual y la observación de actividades motoras tienen la capacidad de mejorar el control motor y la función de las estructuras afectadas por las lesiones.

#### 6 Marzo, Radio ASPAYM CV

EL PROGRAMA ESTARÁ DEDICADO AL DÍA DE LA MUJER, QUE SE CELEBRA EL 8 DE MARZO

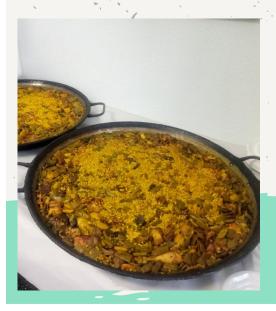
Habrá entrevistas a mujeres con una trayectoria destacada. Si quieres asistir como público, acude el 6 de marzo a las 17:00 a nuestra sede a escuchar el programa en directo.



#### Rifa Solidaria

Aún estáis a tiempo de participar en nuestra RIFA!!! Sólo son 3€. Conoceremos al ganador/a el 14 de marzo.





#### III edición de la Convivencia Fallera

SERÁ EL PRÓXIMO 14 DE MARZO Y ES NECESARIO INSCRIBIRSE PREVIAMENTE

Este año hemos vuelto a organizar la Convivencia Fallera que tan buena acogida ha tenido los años anteriores. Habrá juegos, tertulia, comida y una *drag* 

queen que amenizará el final de fiesta. El precio por persona son 10 euros y es necesario inscribirse. El aforo máximo son 40 personas.

#### Sillas Eléctricas

La mayoría de las personas con movilidad reducida afectadas por una lesión medular alta (cervical), deben recurrir al uso de una silla de ruedas eléctrica para poder desplazarse. Es verdad que existen otros dispositivos que pueden ser también utilizados (handbikes) pero en un menor número si consideramos a la totalidad del colectivo mieloleso cervical. La elección de la silla adecuada merece un análisis exhaustivo de la oferta existente en el mercado, que puede venir limitada por los modelos incluidos en los catálogos de productos financiados por la administración. Aún así, en éstos hay mucho donde elegir y siempre caben los modelos especiales para casos especiales que, tras su estudio, suelen aprobarse si están bien iustificados.

Pensar en el entorno en el que nos movemos es un aspecto obvio pero, aun siéndolo, hay quien falla cuando realiza su elección: las dimensiones del ascensor, la anchura de puertas en casa, el espacio útil en las habitaciones... son puntos de capital atención a la hora de seleccionar el tamaño de la silla, el diámetro y grosor de sus ruedas, y en ocasiones hasta el peso de la misma.

El tipo de pavimento urbano así como las distancias que solemos recorrer a diario influirán en el tipo de neumáticos, la incorporación de suspensión en las ruedas, la potencia y amperaje de las baterías que nos dará más fuerza y autonomía. El tipo de mando de conducción dependerá de los restos funcionales que permanezcan pues, si bien la mayoría usa una de sus manos, cabe la posibilidad de trasladarse al mentón, boca mediante voz o soplido o incluso al movimiento de los ojos.

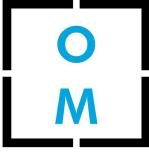
Podemos añadir opciones de reclinación de respaldo, basculación o elevación de asiento, elevación de reposapiés o un kit de luces; sustituir los asientos/respaldos por equipos más ergonómicos con diversos tipos de cabezales es otra opción cuando el usuario así lo requiera.



En ORTOPEDIAS DEL
MEDITERRÁNEO te ayudamos a
elegir tú mejor opción.
Visítanos y compruébalo.







ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO