



aspaym

Comunidad Valenciana



Núm. 80 (9ª época) - Septiembre 2015

La revista Aspaym Comunidad valenciana, es el órgano de difusión de Aspaym Comunidad Valenciana 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 y opiniones 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.

Han colaborado en este número:

Pepe Balaguer Soriano
Predif
Invacare
Instituto Valenciano del Pie
Luis Escribano Arellano
Amparo Solaz
Ana Belén Ponce Garrido
Elies Soler
Alejandro Asensi
Patricia March
Club Tres Rodes

Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la publicación y difusión de esta revista

Deposito legal: V-1887-1991

Imprime:

CENTRO de IMPRESION
Copistería Sanchis, s.l.
C/. Quart 121 - 46008 Valencia
Tel. 96 385 65 35 *

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Carlos Sotos
Tesorera: Ana M^a Micó
Secretaria: Yolanda Ruiz
Vocales: Rafael Sanz
Jose Enrique Cezón
M^a Carmen Polo
Maria Navasquillo

Sede Social:

C/ Fresas, 10 bajo 3 izq.
(entrada por C/ Pobla Llarga)
46020 Valencia
Tel./Fax 96 366 49 02
Info@aspaymcv.com
www.aspaymcv.com

Revista

Editores:

Aspaym Comunidad Valenciana

Maquetación:

M^a Teresa Sarti Vila

Vicente Balaguer Sanchez

Patrocina



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE BENESTAR SOCIAL



ASOCIACIÓN DE LESIONADOS
MEDULARES Y GRANDES
DISCAPACITADOS FÍSICOS DE
LA COMUNIDAD VALENCIANA



**DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA**

WWW.ASPAYMCV.COM

NUESTRA NUEVA WEB Y LOS OTROS CANALES DE COMUNICACIÓN

En ASPAYM Comunidad Valenciana estamos apostando fuerte por las nuevas tecnologías y os queremos hacer partícipes de las novedades que presentamos en el apartado de Comunicación. Además de esta Revista que ahora tenéis en vuestras manos y que también vamos a ir actualizando y modernizando más poco a poco, contamos con otros canales.

En primer lugar, **dentro de poco podréis tener acceso a nuestra nueva página web en la que llevamos unos meses trabajando.**

Una página web más moderna, más dinámica, más participativa y que irá cambiando con todas nuestras novedades.

“Nuestra nueva página web tiene un responsive desing, es

aspaym
comunidad valenciana



decir, la podrás consultar sin problemas en el móvil, en la tablet o donde quieras”

Además, sabes que estamos también a tu disposición en nuestra sede, de Lunes a Viernes, en la Calle Fresas, 10.

En nuestro horario de 9:00 a 14:30 horas.

O bien puedes usar cualquiera de nuestro correos electrónicos:

- info@aspaymcv.com
- social@aspaymcv.com
- vicente@aspaymcv.com
- comunicacion@aspaymcv.com
- consultaenfermeria@aspaymcv.com

Además, en cuanto a Redes Sociales, estamos muy contentos de la respuesta que estamos teniendo por parte de todos nuestros seguidores.

En la última reunión de nuestra Junta Directiva quisimos daros las gracias por ello con esta simpática foto que compartimos en redes sociales.



“En Facebook hemos superado ya los 1400 seguidores y en Twitter ya somos más de 450 followers”

Poco a poco iremos actualizando también nuestro canal de Youtube con nuevos vídeos de salidas, charlas y otros temas. También contamos con la difusión que nos proporciona nuestro querido Club Tres Rodes de cicloturismo adaptado, que cada vez cuenta con más protagonismo.

“El Club Tres Rodes ha tenido una participación destacada en la Semana de la Movilidad que se ha celebrado por primera vez en Valencia”

Si quieres unirme al Club Tres Rodes, ellos también tienen presencia en Facebook, en un grupo abierto al que puedes sumarte y colaborar así en la difusión de las actividades de ASPAYM CV.

**COMUNICACIÓN -
ASPAYM COMUNIDAD
VALENCIANA**



**RODANDO JUNTOS
LLEGAMOS MAS LEJOS**

ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

- . Salidas mensuales
- . Una via verde anual
- . apuntate en facebook o

llama a aspaym 963664902



HEMOS ESTADO UNA SEMANA EN LA RIOJA GRACIAS A LAS VACACIONES DE PREDIF



El pasado mes de agosto, una expedición de socios y sus respectivos acompañantes de ASPAYM CV tuvieron la oportunidad de disfrutar de una semana de vacaciones

dentro del programa de vacaciones que nos ofrece PREDIF. Cada soci@ inscrito con discapacidad debía ir acompañado por una persona sin discapacidad que pueda atender sus



necesidades personales y de acompañamiento durante el viaje.

Además contamos con la ventaja que, desde 2012, la salida es desde la ciudad de Valencia, en un autobús con todos los servicios necesarios.

Entre las ciudades y sitios a visitar, todos nuestros socios pudieron disfrutar de:

- Logroño (casco antiguo, murallas de Revellín, paseo del Espolón.)
- Pamplona (Capilla de San Fermín, el Palacio del Condestable, iglesia-fortaleza San Saturnín, Palacio de los Reyes de

“Nuestro grupo de vacaciones disfrutó del norte de España, siempre con la compañía de los monitores de PREDIF”

de Navarra etc.). Se realizó el recorrido del encierro guiado por un corredor.

- San Sebastián (catedral, zona deportiva Anoeta, palacio de congresos, festivales de Kursaal etc). Paseo por la parte vieja de la ciudad (Basílica de Santa María).

- La Rioja (Museo de la Cultura del Vino Dinastía Vivanco). Visita al pueblo de Laguardia.

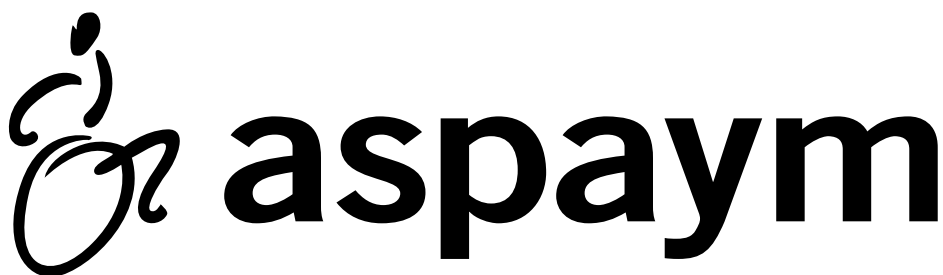
- Valle del Baztan. Visita al Parque-Museo Santxotena y al Señorío de Bértiz (Centro de Interpretación de la Naturaleza, Jardín Botánico etc.)

- Ribera de Navarra. Visita a Tudela (ciudad de origen islámico). Paseo por el casco histórico (Catedral de Santa María). Visita a Bardenas Reales de Navarra (paisaje desértico).

Entre los 17 socios y sus acompañantes iban tres de nuestros miembros de la Junta Directiva: Rafael Sanz, Mario Sancho y Yolanda Ruiz, que también sirvieron como referencia a los demás

“Visitaron Logroño, Pamplona, San Sebastián, La Rioja, Valle del Baztan y la Ribera de Navarra, entre otros, durante siete días”

El autobús los trajo de nuevo hasta Valencia después de disfrutar de una semana de relax, ocio y tranquilidad. Cabe destacar que el bus admite cuatro sillas de ruedas ancladas, el resto han de pasar a butaca, asimismo en el hotel disponía de ocho habitaciones adaptadas. Deseando ya repetir una nueva experiencia para el próximo año.



Comunidad Valenciana

**Sistemas
Ortopédicos**



Info@sisorto.com

Tel: 935801880



Triride
by Bionics Institute



progeo
ACTIVE DESIGN



www.sisorto.com
info@sisorto.com
tel: 935801880

VACACIONES EN CANARIAS

En otras ocasiones, ya les conté cómo y cuándo conocí a mi amigo José Vicente Hernández Mesa (el Canario Grande). **44 años hace que nos conocemos y 43 que no nos habíamos vuelto a ver**, aunque siempre hemos mantenido contacto.

Así que, como eran tantas las ganas que tenía de volver a pasar unos días con mi amigo canario, **dejé atada a la pata de la cama la pereza que me daba cruzar el charco y el miedo a las barreras y obstáculos que me podría encontrar en los vuelos y hoteles**, y nos fuimos con el IMSERSO, mi mujer y yo, de vacaciones a Canarias, una semana en Tenerife y otra en Lanzarote, Lugar de residencia de mi amigo José Vicente.

“Hacía 38 años que no había vuelto a subir en avión”

Hacia treinta y ocho años que no había vuelto a subir en avión y entonces, con 26 años y lo fuerte que estaba, lo hice con las ortesis y las muletas subiendo y bajando por la escalera y hasta recuerdo que entré al baño con lo pequeño que es. No me preguntéis cómo lo hice pero así fue. Nada comparado con lo que, para nosotros, ahora es viajar en avión.

“Con toda precaución y cuidado me subieron al avión y me colocaron en mi asiento. Nada fácil por mi peso y las estrecheces del lugar”

Lo mismo en el aeropuerto de Manises que en Tenerife y Lanzarote, igual al subir que al bajar del avión, las personas que están para ayudarnos, con una

cortesía y simpatía digna de alabar, nos acompañaron a la facturación de maletas y a pasar por el arco detector. Con toda la precaución y el cuidado que requería me subieron al avión y me colocaron en mi asiento; cosa nada fácil por mi peso y las estrecheces del lugar. De la misma manera me bajaron y no nos dejaron hasta que salimos del aeropuerto.

Pasaban de las doce de la noche cuando llegamos a Tenerife y allí me encontré con la primera dificultad: Resulta que ninguna persona de la organización del IMSERSO sabía nada de la llegada de una persona en silla de ruedas.

“Nada más llegar a Tenerife, la primera dificultad, pues ninguna persona de la organización sabía nada de la llegada de una persona en silla de ruedas”

En los autobuses que nos tenían que trasladar al hotel,

cuando yo llegué, ya estaban sentados el resto de pasajeros y carecían de la plataforma elevadora. **Cuando yo vi que no podía subir al autobús exigí con rotundidad mis derechos** y la verdad es que los azafatos lo pasaron muy mal ante aquella inesperada situación y aunque uno de ellos, ignorando que yo no me podía levantar de la silla, me dijo que subiera los escalones del bus a culadas, y otros viajeros de Buñol se ofrecieron a ayudarme, todos ellos me pidieron varias veces disculpas y trataban de solucionar el problema hablando por teléfono con sus superiores.

Los azafatos fueron los que me aconsejaron que tomáramos un taxi hasta el hotel y, después un buen rato de discusiones, cogimos el taxi que nos llevó al hotel en el Puerto de la Cruz.

La habitación que nos asignaron era espaciosa y no estaba nada mal, a pesar de que los muelles abultaban la tela de los viejos colchones y en el baño, bien dotado de asideros, el tabique que separaba el wáter de la ducha impedía acercarse a este último con la silla.

A la mañana siguiente, después del desayuno, cuando fui



Estamos con mi amigo José Vicente
y su Mujer Mari Carmen
Costa Tegui, Lanzarote, 20-6-2015

a la reunión con la azafata de la agencia para informarme sobre las excursiones, ella ya me estaba esperando para pagarme los 100 euros que me había costado el taxi y para comunicarme que debido a que aquel hotel estaba mal situado nos cambiaban a otro hotel mejor en la mejor zona del Puerto de la Cruz.

Un taxi nos llevo al otro hotel donde la habitación que nos dieron era casi una *suite*. Los colchones de las camas eran muy buenos y el baño era muy espacioso.

En este hotel de largos pasillos alfombrados, la comida estaba muy bien; los postres y la repostería eran exquisitos y en general pasamos seis días fantásticos en los que yo alquilé una *scooter* y nos recorrimos todo el Puerto de la Cruz y las más importantes zonas turísticas de la isla.

La verdad es que la agencia del IMSERSO se lo había trabajado para que yo me sintiera a gusto y satisfecho.

Unos días después, otro taxi nos trasladó al aeropuerto donde embacamos en el avión que

en un viaje corto y satisfactorio nos llevó a Lanzarote.

La altura en la que volamos era perfecta. Y además el cielo estaba casi sin nubes y desde la ventanilla del aparato pudimos ver la isla de Tenerife con el imponente Teide dominándolo todo a su alrededor cual amo y señor de los pueblos, valles y costas del lugar.

Durante unos minutos volamos por encima del verde mar con rizos de espuma blanca que formaban las olas con su imparable vaivén y pronto apareció en la lejanía la isla de Lanzarote, que fue agrandándose rápidamente conforme nos acercábamos a ella, en la que veíamos cada vez con más nitidez las blancas urbanizaciones y pueblos contruidos en los alrededores de las muchas colinas, de colores entre negro y marrón, carentes de vegetación que en su día fueron volcanes.

Cuando el avión aterrizó, otro taxi nos llevó al hotel que iba a ser nuestro hogar durante otra semana.

Este hotel era de portada. Con rocas negras se componía de *bungalows* unidos ente sí y tenía un gran espacio interior, todo él abierto al cielo; donde

había árboles, césped, tres piscinas, solárium con bar y tumbonas. También tenía salón, otro bar interior, un espacioso comedor donde dábamos buena cuenta del bufet y todos los servicios necesarios.

Y lo más importante: el *bungalow* que me asignaron, además de dos muy buenas camas y una cocina americana bien dotada, tenía el más amplio y mejor baño adaptado que jamás había visto yo en hotel alguno. Pues todos sus elementos: el wáter, los asideros, el lavabo, la silla para ducharse, estaban perfectamente colocados.

“El bungalow que me asignaron tenía el baño adaptado más amplio y mejor que jamás he visto en ningún hotel”

En la semana que estuvimos en Lanzarote quedé muy contento con aquel hotel: **COSTA TEGUISE GARDENS** y os lo recomiendo por si alguno de vosotros quereis ir de vacaciones a Lanzarote.

Después de instalarnos, llamé por teléfono a **mi amigo el Canario Grande que, si bien hacía meses le había comentado que iba ir a verlo, no sabía nada de nuestra llegada y en seguida se presentó en el hotel** conduciendo desde su silla un monovolumen. **La alegría que nos llevamos al vernos de nuevo, después de cuarenta y tres años, fue inmensa.** Casi lloramos de emoción. Mi amigo nos llevo a Arrecife, la capital de Lanzarote, donde recorrimos toda la zona portuaria y en unos de los bares nos tomamos unos refrescos al tiempo que recordábamos los días de trabajo y aprendizaje pasados en el hospital de Toledo y a los amigos que allí hicimos y que ya no están con nosotros.

“Recordamos todos los días de trabajo y aprendizaje en el hospital de Toledo y a todos los amigos que hicimos allí y que ya no están con nosotros”

En algunos silencios miraba yo a mi amigo canario y lo recordaba joven y fuerte como cuando teníamos 21 años y, aunque estábamos paraplégicos, teníamos alegría y muchas ganas de trabajar en el gimnasio para salir adelante. Ahora que somos canos con 66 años, 44 de ellos paraplégicos y con muchas de nuestras facultades físicas mermadas, veía en su rostro las arrugas que nos marca el tiempo transcurrido. **En él, seguramente acentuadas por la preocupación que le ocasionaba el principio de alzheimer de su mujer.**

Durante la semana que estuvimos en Lanzarote mi amigo nos hizo de *cicerone* llevándonos a recorrer la isla y a sus lugares más típicos, como son el espectacular parque nacional del Timanfaya por sus manifestaciones volcánicas y paisaje desolado. También recorrimos dos veces más Arrecife, sus iglesias y museos. Y en los recorridos que hicimos por la isla también pudimos admirar los pequeños pueblos blancos impolutos. Una bodega y las muchas hectáreas de viñedos de la afamada uva malvasía; plantadas, sus cepas, en hoyos

y protegidas por un muro semicircular para resguardarlas del viento. Y las ya escasas higueras y chumberas para la cría de la cochinilla, plantadas de la misma manera que las viñas, todo ello de color verde, formando un perfecto contraste.

El último día, después de una mañana turística en la que fuimos a un mirador desde donde divisamos la isla Graciosa y estuvimos en una blanca ermita dedicada a la virgen de los Dolores patrona del lugar, hicimos parada en un figón de carretera.

“Todos nos despedimos con interminables abrazos, intuyendo que lo más

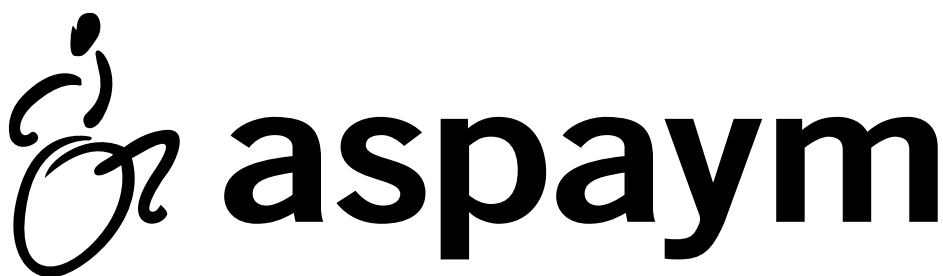
probable es que ya no nos volvamos a ver nunca más”

Y yo entré en el hotel con las lagrimas resbalando en mis mejillas sin querer mirar atrás para no ver la marcha de mis buenos amigos: José Vicente (el Canario Grande) y su mujer Mari Carmen.

Estas fueron las vacaciones más ansiadas por mí y a la vez de las que mejores recuerdos tengo y mejor lo he pasado aunque. **¡Cosas de la vida... de un parapléjico!**

Luis Escribano Arellano (Por parte de madre)

En Buñol: 28 de agosto del 2015



Comunidad Valenciana

ASPAYM CV SE REÚNE CON EL NUEVO GOBIERNO VALENCIANO

Desde la Junta Directiva de ASPAYM Comunidad Valenciana creemos que es fundamental estar al lado de la instituciones y órganos de gobierno para hacerles partícipes de nuestras inquietudes y necesidades.

Es por eso que, **tras el cambio de gobierno en la ciudad de Valencia, varios de los miembros de nuestra Junta nos hemos reunido en diferentes ocasiones con los nuevos miembros del gobierno valenciano.**

“A todos ellos les hemos hecho una presentación del trabajo y la labor que hace ASPAYM CV y de los proyectos y planes futuros que tiene nuestra Asociación”

Antes del verano, nuestra primera reunión fue con el actual alcalde de Valencia, **Joan Ribó**. También hemos mantenido charlas y hemos intercambiado opiniones con **Giuseppe Grezzi, Concejal de Movilidad.**

Y lo mismo con **Mónica Oltra, vicepresidenta y responsable de la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas.**

La **Directora General de Farmacia, Patricia La Cruz**, también nos recibió para escuchar nuestras propuestas. Así como el Asesor de la Concejala de Educación, Cultura y Deporte del Ayuntamiento de Valencia.

Y, junto con **Elena Ortega, directora general de PREDIF**, estuvimos reunidos para tratar con **Francesc Colomer, Secretario Autonómico de la Agència Valenciana de Turisme**. A todos, ¡GRACIAS POR ATENDER A NUESTRO COLECTIVO!



*“Aprovechamos para hacernos un **selfie** en el balcón del Ayuntamiento, que está muy de moda, tras la reunión con el alcalde, Joan Ribó”*



CONTAMOS CON UN NUEVO SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL

Desde este mes de septiembre contamos con los servicios de **Miguel Blasco, nuestro nuevo Terapeuta Ocupacional** que, como él mismo dice, “vamos a hacer prácticas con el objetivo de que cada persona tenga el control”. Todos los soci@s de ASPAYM CV podéis poneros en contacto con Miguel para pedirle consejo, consultar su opinión, solicitar su ayuda o su entrenamiento, etc. Sólo tenéis que llamar a nuestra sede (**96 366 49 02**) y hablar con él. Las sesiones se realizarán bien en la consulta de ASPAYM CV o bien en los domicilios del interesado en cuestión, según los casos.

Miguel pretende dar un servicio a todos los socios con el fin de evaluar a cada persona y el entorno de su casa, así como su entorno más inmediato.

Asesoramiento, entrenamiento y ayudar a pulir la técnica de cada persona son sus objetivos.

“Intentaremos que el familiar o la persona de apoyo siempre esté presente cuando realicemos el entrenamiento, para que intervengan y la persona se sienta con más confianza”, explica Miguel. “Han de ser conscientes de que la dinámica familiar tiene que cambiar”. “Los cuidadores también necesitan formación y apoyo”.

“Las sesiones serán en nuestra sede o en el domicilio de cada persona, según cada caso”

“Superar el miedo y la ansiedad es fundamental y ofreceremos diferentes soluciones”



Según el método de trabajo que va a seguir Miguel con todos los socios, **“pasaremos de una fase rehabilitación a una fase de enseñanza**. Lo que quiere la persona cuando acude a un terapeuta ocupacional es solucionar sus problemas. Haremos prácticas centradas en cada persona, en favor de sus objetivos”.

Por el momento, Miguel ya está trabajando en varios casos con socios de ASPAYM CV:

- De momento ha realizado 8 visitas a diferentes hogares de usuarios.
- Se ha hecho un entrenamiento

en el manejo de silla de ruedas, subiendo y bajando rampas.

- Se han realizado tres valoraciones de adaptación de la vivienda.
- Ha llevado a cabo también tres formaciones sobre movilizaciones y transferencias de usuarios, a los familiares.
- Se han realizado cuatro derivaciones al CARD Capacitas.
- Ha realizado además un entrenamiento en silla de ruedas eléctrica.
- Próximamente se van a confeccionar tres férulas de miembro superior.

- Ha realizado cuatro sesiones de acupuntura y vendaje neuromuscular.

- Se ha realizado un documento sobre adaptación de cuartos de baño.

- Se ha establecido una colaboración con Leroy Merlin.

- Se ha realizado una valoración de barreras arquitectónicas en la localidad de Meliana, y su posterior instancia al Ayuntamiento para modificación.

“Las sesiones con Miguel, nuestro terapeuta ocupacional, son totalmente gratuitas y sólo tenéis que llamar a nuestra sede para concertar una cita con él y explicarle vuestro caso (96 366 49 02), a partir de las 10:00 de la mañana”



“Vamos a hacer prácticas con el objetivo de que cada persona tenga el control”





Miguel Blasco, antes de recalar en ASPAYM CV ha trabajado en el Hospital La Fe, en la unidad de daño cerebral del Hos

pital de Manises y en el Centro Residencial El Carmen.

Soluciones rodem

TU ORTOPEDIA DE
CONFIANZA EN VALENCIA



Servicio Técnico propio

- Sillas de ruedas manuales
- Sillas de ruedas eléctricas
- Sillas de posicionamiento
- Cojines antiescaras
- Respaldos terapéuticos
- Handbikes
- Bipedestadores
- Otros productos de apoyo

C/ San Juan de Dios, 3 VALENCIA / 96 110 00 74 - 96 355 64 15

www.solucionesrodem.es

“LA MENTE ES EL LÍMITE”

Hola amigos,
La vida es una lucha y más cuando por un error humano te quedas en silla de ruedas. Las fases que se van superando son realmente muy duras. Todo cambia: dónde vives, tu medio de transporte, alimentación, carácter, te hace cambiar a la fuerza, quieras o no, llegas a tener malos pensamientos.

Pero piensa en tus seres más queridos y siempre hay alguien que está contigo aunque no esté seguido a tu lado.

Yo pude rehacer todo con mucho esfuerzo psíquico y pudiendo salir del agujero en el que caí. Pensé en mi madre que es la primera persona que vi en el hospital.

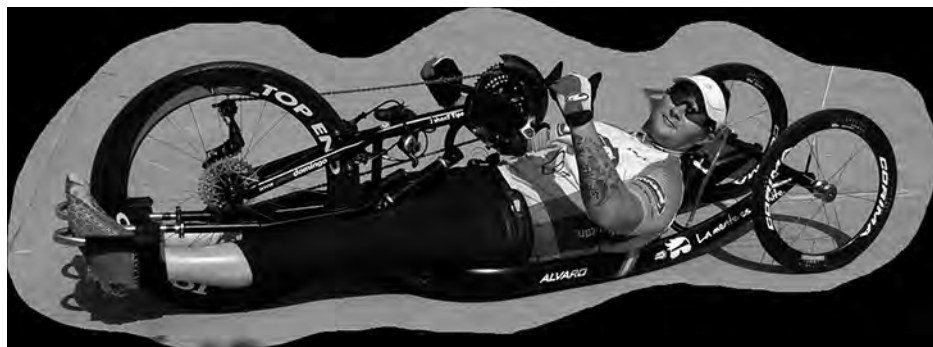
A mis padres se lo debo todo, desde ese momento mi vida cambió, dejé atrás todas las agonías, superé mis malos pensamientos y **comenzó un nuevo Paco Domingo Guillen.**

Mis comienzos fueron haciendo natación, después de haber llevado más de tres años en rehabilitación todas las mañanas

y por las tardes en otra clínica particular, acompañándolo de natación terapéutica. Tanto me gustó que realicé un descenso a nado de 15.600 m. Fue algo muy importante para mí.

Conocí a una persona que me propuso probar el ciclismo adaptado. Gracias a la natación conocí a Vicente Arzo, medallista paralímpico, probé esa máquina que me dejó un compañero de Albalat de Sorells, con ella rodé una semana y realicé mi primer maratón de Valencia, gracias a la ayuda de Frank Tamarit, ahí ya se me despertó algo más en mi interior.

“Me lancé: Campeonato de España, autonómico, Copa del Mundo, de Europa, Bira de Bilbao, GP Skoda Handbike Jerez y muchas carreras durante más de cinco años”



Me puse manos a la obra para conseguir mi primera bicicleta adaptada *handbike*. Con esa bicicleta tuve muchos problemas hasta el punto de no llegar a competir, estuve mas de un año para poder conseguir otra *handbike*, y ya me lancé: Cto de España , Cto autonómico, Copa del Mundo, Campeonato de Europa, Bira de Bilbao, estas son de las más importantes de mi carrera entre otras muchas como el GP SKODA HANDBIKE JEREZ, y otras tantas carreras durante más de cinco años. Durante estos años competí a nivel nacional y provincial en natación aunque me decante más por el ciclismo, aún llegando a realizar con una silla de atletismo prestada y sin ser de la medida porque es de una persona doble amputada y yo soy parapléjico, realicé un PARATRIATLON LD, varios DUATLONES.

Un día salí a las 5:30 am de Almenara, mi pueblo natal, dirección Roncesvalles. Allí llegué sobre las 13:00 pm. Mis padres me acompañaban. Decidí comenzar el Camino de Santiago ese día. Pude realizar aún cerca de 96 km. Yo me iba motivando aunque las horas fuertes de sol me las sufrí todas y mis piernas se quemaron pero **mi madre me masajeaba las piernas y continúe y vi que iba a mas esto se convirtió en una carrera realizando 142 km diarios**, hasta que llegamos a Rabanal del Camino y ocurrió. Paré un momento y les hice una señal a mis padres que venían detrás, paró mi padre y mi madre bajó con tal mala suerte que resbaló y se rompió el tabique nasal. Yo arrastrándome por el suelo fui hasta mi madre y le taponé la nariz porque mi padre se puso muy nervioso, les dije tranquilos y mi madre siguió graban-

do hasta llegar a Ponferrada y llegar a un hospital y operarla, pero continuamos y **llegamos a Santiago de Compostela en un total de 7 días 842 km.**

“Me propusieron realizar un récord Guinness con un total de 6165 km en 56 días”

Ya en casa me llamaron de Alianza Galadtrans y me propusieron realizar un Record Guinness y así fue. Desde **Almenara, Francia, Mónaco, Italia, Vaticano, Suiza, Alemania, Bélgica, Holanda, Reino Unido, y finalizando por el Camino del Norte y Primitivo de Santiago con un total de 6165km en 56 días.** Recorriendo diez países y por una persona en silla de ruedas, en el año 2012, y con apoyo de una autocarabana con dos personas especializadas: mi fisio Julián Caverio y mi hermano Ramón Domingo Guillen. Pero no más allá en el 2015 he realizado un Camino en solitario sin ningún apoyo y a la aventura desde mi casa Almenara a Santiago, por el Camino de Levante, Vía de la Plata.

Este camino lo he realizado por un niño enfermo, DIEGO. Lo conseguí pasando miles de peripecias, durmiendo muy poco y comiendo una vez al día para poder llegar y conseguir el reto, días de 15 horas descansar y continuar para poder realizar hasta 256 km en un día, llevando un lastre detrás de casi 30 kilos y llegando a lugares e ir arrastrándome porque no llevaba silla de ruedas.

Pero estoy muy agradecido a todos los lugares que paraba como a mis compañeros Mario López de Villarubia y Luis Adanero me acompañaron unos 80 km hasta que continué solo mi camino. Se me hizo muy duro subir el Puerto de Bejar y la Valleteja. Me daban ánimos todos los ciclistas y otras gente que me encontraba, dándome fruta fresca porque hacia temperaturas de 41°.

Era muy pesado, lloraba todos los días, reventé una rueda y anduve más de 20 km con ella rota hasta llegar a Salamanca, dormí bajo de un puente para seguir rápido y poder llegar lo antes posible hasta Sillera donde allí vi a mis padres, ya me quedaban 30 km hasta Santiago. Fue un Camino muy

emotivo, hasta que lo **conseguí llegar por tercera vez a el Obradoiro realice 1070 km en 6 días.**

Mi mayor reto hasta el momento y pensando en el próximo, espero realizar algo en México.

Como podéis ver no hay nada imposible, todo está en nuestra mente y querer es poder. **Acuérdate de mi eslogan: La mente es el límite.**

Francisco Domingo Guillen



INTESTINO NEURÓGENO: RECOMENDACIONES

Entre las consecuencias de la lesión medular, los problemas derivados de la vejiga y del intestino neurógeno son los que más preocupan y más problemas suelen dar ya que pueden condicionar las actividades sociales, laborales, familiares...e influir directamente en la autonomía y en la calidad de vida.

Después de una lesión medular y como consecuencia de la desconexión que se produce, se ve afectada, entre otras, la función intestinal.

Dependiendo del nivel de la lesión se pueden dar dos tipos de intestino neurógeno:

1) En lesiones superiores a T12 puede perderse la capacidad para sentir cuando el recto está lleno. El esfínter anal permanece tenso. Sin embargo las deposiciones se producen por reflejo, cuando el recto se llena, se produce el reflejo y se evacúa el intestino.

2) En lesiones por debajo del nivel T12 puede dañar el refle-

jo de la defecación y relajar el músculo del esfínter anal.

Con un programa de reeducación intestinal y un buen entrenamiento se pueden minimizar los problemas derivados de un intestino neurógeno y evitar sorpresas desagradables.

Recomendaciones:

1) SOMOS LO QUE COMEMOS:

Esta frase tiene su razón de ser. Es muy importante llevar una dieta equilibrada, rica en fibra y pobre en grasas. Es aconsejable tomar fruta fresca y verduras, ya que son ricas en vitaminas y en fibra.

No abusar de los alimentos precocinados o muy condimentados.

2) BEBER 2 LITROS DE AGUA AL DÍA:

Beber unos dos litros diarios de agua, siempre que el funcionamiento vesical lo permita. Las heces se hidratan y se facilita

su paso por el intestino. La falta de agua hace que las heces se endurezcan y se haga mas lento su tránsito.

3) TOMAR FIBRA VEGETAL:

Completar la dieta con la toma de fibra vegetal, alguno de los preparados comerciales o del tipo de salvado de trigo o avena. Se puede tomar junto con algún producto lácteo.

4) MASTICAR ES FUNDAMENTAL:

Realizar una buena masticación de los alimentos facilita mucho la digestión.

5) EVITAR LAS BEBIDAS CON GAS Y EL ALCOHOL:

Limitar la toma de bebidas con gas y las alcohólicas.

Todo con moderación está bien.

Beber una vaso de vino en las comidas puede ser saludable, pero tomar más alcohol del recomendado diariamente perjudica seriamente el funcionamiento de todo el organismo.

Las bebidas con gas, además, también nos producen un aumento de los gases en el estómago y en el intestino, causando distensión y molestias en ambos.

6) DEDICARLE TIEMPO A LA DEFECACIÓN:

Dedicarle todos los días un tiempo a la defecación. Sin prisas. Aconsejable de forma regular a la misma hora del día. Puede ser después de una de las comidas principales, aprovechando el reflejo gastrocólico que se produce después de las comidas.

7) NO ESTAR MÁS DE DOS DÍAS SIN DEFECAR:

No dejar más de 48 horas sin defecar. Lo aconsejable es que sea a diario o en días alternos.

8) RECORDAR HÁBITOS PASADOS:

Hay que tener en cuenta los hábitos, que al respecto, tenía la persona antes de esta situación.

9) ES PREFERIBLE DEFECAR EN EL WC:

Lo aconsejable es defecar en el water. Si por alguna circunstancia se tiene que hacer en la cama, es mejor hacerlo apoyado sobre el lado izquierdo.

10) LOS FÁRMACOS BAJO PRESCRIPCIÓN:

En muchas ocasiones se nece-

sita la ayuda de algún fármaco por vía oral, que estimule el movimiento intestinal, pero siempre bajo prescripción y control médico.

11) SUPOSITORIOS:

Puede ser necesario el uso de supositorios para estimular y facilitar la salida de las heces. Pueden ser de glicerina o de bisacodilo.

12) ¿CUÁNDO UN ENEMA?

Si pasan más de tres días sin defecar es conveniente aplicar un enema, mejor jabonoso con agua templada. Si es necesario se realiza antes una extracción manual de fecalotas.

Siempre hay que tener en cuenta el riesgo de presentar una crisis de hiperreflexia como consecuencia de la distensión de un órgano hueco, como puede ser la vejiga y también el intestino.

En el caso del intestino es como resultado de la acumulación de las heces, produciendo molestias y **la posibilidad de desencadenar la crisis hiperreflexia. Un cuadro muy aporatoso y peligroso con intenso dolor de cabeza, subida de la tensión arterial.**

Complicaciones que se pueden presentar:

- **Diarrea:** cuando las deposiciones son líquidas, más frecuentes y abundantes de lo normal. Se debe tomar una dieta astringente, beber abundantes líquidos, si no cede en unos días consultar al médico.

- **Estreñimiento:** retención o eliminación escasa de heces. Puede producir molestias abdominales con acumulación de gases. Pudiendo producir una crisis de hiperreflexia.

- **La pseudodiarrea:** es una falsa diarrea, producida por estreñimiento, si durante varios días las deposiciones son casi líquidas, de mal olor, con mucosidad. Se forman heces duras en el intestino (fecalomas) que no se pueden eliminar, las paredes del intestino se irritan y salen pequeñas cantidades de heces líquidas. No se debe de tomar medicación antidiarreica. Se intenta aliviar esa situación con extracción manual de los fecalomas y enemas de limpieza.

Amparo Solaz

PANCHO MU HAPI, ¿CONOCES EL BLOG DE PANCHO REVERTE?

Nuestro querido Presidente de ASPAYM CV, Pepe Balaguer, me pide que colabore con vuestra revista, contando relatos que también cuelgo en Facebook. Como avanzadilla, una explicación de por qué se llama PANCHO MU HAPI mi blog.

Mi amigo Rodrigo Barsallo, desde Costa Rica, comentaba, al al hilo de mi vuelta a Facebook, que qué es eso de MU HAPI, que lo correcto es Muy Happy para el título del blog.

Me explico: cuando inicié mi aventura en Facebook, hace casi 3 años, me dió por contaros anécdotas de mi vida, relatos cortos de ficción, opiniones varias... Primero fué EL SOL SALE PARA TODOS, luego COMO LA VIDA MISMA, DESDE MI OTERO, HISTORIAS POSIBLES, MICROPANCHOS... A propuesta de mi hijo Jorge he decidido modernizarme un poco y presentaros este nuevo blog donde podéis en-



contrar casi todo lo escrito hasta ahora, de una forma más ágil y con una mejor presentación, a partir de ahora. Espero contar con vuestra ayuda y buenos consejos.

Necesitaba un nombre y pensé en Pancho, que es como me llaman los amigos. Aparte, tenía que encontrar una palabra o algo que me definiera. En mis estudios de Historia, han sido innumerables nombres de dioses, reyes, poblaciones, culturas... los que me he encontrado. Uno captó mi atención enseguida: MU HAPI. Se me encendió la lucecita y me dije "ya está".

Una característica común del ser humano es su búsqueda incesante de la felicidad, de la que hablaremos en otra ocasión.

Desde que tengo uso de razón esa es mi meta máxima. Pero no la quiero toda para mí, quiero compartirla con todos vosotros.

Intento que mis escritos transmitan esa felicidad que yo siento, aunque a veces parezca que pueda ser pesimista, catastrofista o negativo. Todo lo contrario, siempre, aún con malas noticias, le busco el lado bueno a la vida. Siempre positivo.

"MU HAPI era el Dios de las crecidas del Nilo, que traía muchas aguas, fertilidad, cosechas, riquezas, prosperidad y, en definitiva, mucha felicidad"

Bueno, y MU HAPI era el Dios de las crecidas del Nilo, que traía muchas aguas, mucho limo, mucha fertilidad en los campos, grandes cosechas, mucha riqueza, mucha prosperidad: MUCHA FELICIDAD. Y eso es lo que quiero que os llegue a través de mis sencillos y humildes escritos en alguna de las secciones de este nuevo blog, que recoge a todos los anteriores.

Sólo tenéis que pulsar un botón y dedicar un poquito de vuestro tiempo. ¡Ah!., si queréis podéis suscribiros al mismo. ES GRATIS. ¡¡¡Por supuesto!!!

www.panchomuhapi.es

Y quiere que también lo seáis todos vosotros.

PANCHO MU HAPI

CASTILLOS FLOTANTES

Y con el verano llegaron las atracciones acuáticas, nuevas, diferentes o las mismas de años anteriores; torres de marfil de vistosos colores flotando mar adentro, blancos toboganes blancos como la nata invitando a ser montados, curiosas construcciones mecidas dulcemente por las aguas de la bahía a la espera de visitantes. Toda una ciudad de dibujos animados lista para la diversión.

En la orilla más castillos flotantes listos para ser fletados y con ellos crear nuevas fortalezas que ser asaltadas, en la arena cientos de cuerpos ansiosos por lanzarse sobre aquel mundo de plástico y color; todo previo pago pues nada es gratis en verano salvo el sol y aun por este, tarde o temprano, pagamos un peaje.

Braceros improvisados ayudan a echar al agua a la última pirámide, el color naranja chillón predomina en sus escalonadas cinco alturas, poco a poco va surcando las olas en dirección a sus compañeras para quedar

instalada junto a ellas y formar un todo. La ciudad de colorín está lista para abrir sus puertas, lista para soportar a cientos de cuerpos durante el largo verano, lista para pasar a formar parte de ese trozo de costa como un elemento más.

Allí está como muchos otros, el chico con su silla de ruedas que también quiere alcanzar la ansiada ciudad de colorín; paciente, anclado en la arena y con la mirada puesta en las lejanas pirámides se siente un Lawrence de Arabia sobre su camello rodante. La primera avalancha humana se lanza al asalto de la ciudad flotante y él queda atrás, varado sobre la arena húmeda, sin poder moverse y viendo como el llamativo colorido va cubriéndose de carne humana, pieles con las más diversas tonalidades sustituyen al naranja chillón, al blanco nata, al azul y el amarillo.

Tan cerca y tan lejos la ciudad flotante le pone el cartel de prohibido y él se siente naufrago incapaz de alcanzar la isla soñada, sentado en su silla de

ruedas la ve y la disfruta en su cabeza pero sigue anclado en la orilla sin poder alcanzarla. Esa ciudad flotante está vetada a la movilidad reducida, exenta a la diversidad funcional, prohibida a nuestro Lawrence de Arabia; sin resignarse el muchacho en su silla de ruedas elucubra en su cabeza la forma de llegar, alcanzar la ciudad de colorín es su sueño de esa mañana y no está dispuesto a renunciar a él. Mira, busca, piensa como hacerlo, sus neuronas echan chispas bajo un sol de justicia mientras tanto, el tiempo sigue pasando y él no avanza; por momentos cree estar echando raíces en aquella playa mediterránea, la gente se mueve a su alrededor ignorándolo y su cabeza sigue buscando la forma de llegar hasta tan deseadas construcciones. Unos cientos de metros bahía abajo hay un puesto de baño adaptado y él lo sabe, allí tienen sillas anfibias para meter a la gente en el mar... una luz se enciende en su cabeza y una sonrisa malévola aflora en sus labios.

El monitor del puesto adaptado lo recibe sonriente poniéndose a su disposición para lo que necesite, poco imagina que está

a punto de perder una de sus sillas anfibias; minutos más tarde nuestro Lawrence navega rumbo a la ciudad de colorín, ha aprovechado un descuido del monitor para adentrarse entre las olas de la bahía dejando atrás la zona de baño adaptada. Cada vez las pirámides están más cerca y ya se ve lanzándose por sus rampas y toboganes, poco a poco se aproxima hasta casi tocarlas y de pronto, sin previo aviso, algo cae sobre él desde las alturas.

El golpe es más fuerte de lo que imagina, la silla zozobra y empieza a inclinarse, todo son gritos y gemidos, alguien se retuerce a pocos metros de él mientras la silla herida de muerte, comienza a hundirse tras perder sus flotadores arrastrándolo con ella; el sonido de los gritos parece ahogarse al tiempo que las grandes estructuras hinchables desaparecen de su vista, todo es agua a su alrededor y no puede respirar.

No sabría decir el tiempo que había transcurrido cuando abrió los ojos, una rubia de ojos verdes y busto generoso se inclinaba sobre él y le apretaba el torso de forma rítmica, estaba tirado en la arena y un corrillo

de gente los rodeaba; algo debía haber pasado pero aun no era consciente de ello, lo último que recordaba era como una sirena de larga cola plateada lo cogía entre sus brazos y nadaban entre corales, él se dejaba llevar por ella y esta lo llevaba con soltura y determinación; por unos momentos se sintió en el paraíso, muy lejos de su miserable vida.

La ciudad flotante quedó muy por encima de ellos pero ya no echaba de menos subir por sus rampas y toboganes, no echaba de menos sus colores

y sus formas, no envidiaba a todas aquellas pieles húmedas de tonalidades variadas que se divertían sobre ella; por unos momentos todo quedó en un segundo plano y tan solo él y su sirena cobraron protagonismo pero nada de todo aquello estaba claro, quizás todo había sido vivido tan solo dentro de su cabeza mientras permanecía varado en la orilla sobre su silla de ruedas. La ciudad de colorín seguía meciéndose en la bahía.

BAMBI

SpeediCath® Compact
Set

Sencillez única para el sondaje diario



EL DEPORTE ADAPTADO

Tengo la suerte de practicar algo muy bonito y, que me ha ayudado a lo largo de los años en el desarrollo de mi vida personal: El deporte adaptado.

Desde finales de los 80 y durante todos estos años, he intentado mantenerme físicamente bien y, he intentado comunicar a mis compañeros y compañeras, las bondades de hacer deporte. Por supuesto, eso incluye a mi hijo, que ya lo práctica.

Esta afición y cariño por el deporte empezó viendo basket

por la TV de pequeño y escuchando a mi padre sus periplos siendo jugador de rugby universitario.

Por ello, empecé siendo jugador de **baloncesto en silla de ruedas**, algo que marcó positivamente mi vida, ya que eran los comienzos de entrenar semanalmente, jugar partidos de liga, etc...

Un par de años después practique **Natación**. Es un deporte de concentración y esfuerzo en el que la misma persona es la que tiene que superarse y lu-





char contra el crono.

También he practicado un deporte bonito como es el **tenis** adaptado. El tenis normalmente se juega de manera individual y algunas veces en pareja, es exigente, física y técnicamente, en el cual, una buena visión de juego en la pista te da ventaja.

“Descubrí un deporte de nuestra tierra que se adapta a las sillas: el raspall”

Así iban pasando los años y (teniendo en cuenta que con mi silla hago también deporte al moverme) descubrí un deporte de nuestra tierra que se adapta a la sillas: el **raspall**, este es un deporte, el cual, me hace sentir muy orgulloso de participar en nuestras tradiciones, dentro de las exhibiciones que hacemos por los pueblos de nuestra Comunitat. Jugar en el trinquete Pelayo o en Oliva, te deja sensaciones muy buenas. El agacharse y prepararse las protecciones de los dedos es una de las cosas más difíciles, pero



una vez has cogido la mecánica, es un deporte muy bonito y con buen compañerismo.

Otro de los deportes que también he practicado es el **karting** en el que se utiliza un *kart* adaptado con las manos a través de unas levas en el volante. Es un deporte rápido y algo peligroso. Me gusta mucho y el grupo de pilotos que somos, de varios puntos de España, es genial.

Finalmente hay que nombrar, el que está dando fuerte ahora y practico, el **pádel adaptado**, deporte bonito y de gran repercusión y que ya existen muchos campeonatos en los que es interesante participar.

Todo ello sin olvidar tampoco el **cicloturismo adaptado con handbike** y los bonitos paseos que damos por nuestra Comunitat, sobre todo a través del Club Tres Rodes - Aspaym Comunidad Valenciana.

Este es un pequeño resumen de los deportes que he practicado y el mensaje es que siempre, aunque pasen los años, hay que practicar algún deporte.

Saludos.

GERMÁN GARCÍA
@validovalencia

CHARLA-TALLER EN LA NUEVA FE

Ya hemos celebrado la primera charla-taller del nuevo curso. Fue en La Fe y tratamos las úlceras por

presión, la vejiga neurógena y la lesión medular, con Carlos Sotos y el doctor Salvador Arlandis y mucho público.



Este es el número que tenemos en ASPAYM Comunidad Valenciana para participar en el sorteo de Navidad.



«NAVIDAD»
Autorización de los pastores. Dirección
comité regional del Pastoreo Valenciano
C/Alfonso de Aragón, 10. 46100 Sagunto (Valencia)



■ 5102508137>0584220160 ■

“Los décimos para el sorteo de Navidad ya están en nuestra sede. Podéis adquirir alguno de 9:00 a 14:30, de lunes a viernes”

¿QUIÉNES TRABAJAMOS EN ASPAYM CV?

GERENTE Y ADMINISTRACIÓN

VICENTE BALAGUER
SÁNCHEZ
vicente@aspaymcv.com

ABOGADA

PATRICIA MARCH AGUILAR

Información,
asesoramiento, recursos...
Solicitar cita: 96 366 49 02

TRABAJADORA SOCIAL

RAQUEL RODRÍGUEZ
MARTÍNEZ

Información, orientación y
asesoramiento
Solicitud de Subvenciones
Coordinación de Programas
y Actividades
social@aspaymcv.com

MÉDICO HOMEÓPATA

AMPARO RUBIO ROIG

A través de cita previa
llamando a Aspaym
96 366 49 02

ASISTENTES PERSONALES

MARISA RIPOLL, WENDY
ESCARFULLERY Y MAITE

ENFERMERA

EVA M^a GARCÍA PEÑA

Consulta gratuita especializada
en intestino neurógeno
Pide cita en el 648 41 00 78
consultaenfermeria@aspaymcv.com

VOLUNTARIOS

Miembros de la
Junta Directiva

¿QUÉ HACEMOS EN ASPAYM CV?

CHARLAS - JORNADAS:

Con información de interés general, cada dos meses en La Fe y en nuestra sede de Aspaym, llevamos a cabo unas charlas-taller sobre temas interesantes para el colectivo de personas con discapacidad física.

REVISTA:

Se editan tres números al año con una tirada de 900 ejemplares en cada envío.

CONSULTA DE ENFERMERÍA:

Los servicios que se prestarán en la consulta son:

- Formación
- Dieta alimentaria
- Apoyo psicológico
- Manejo de las diferentes alternativas terapéuticas (técnica de irrigación)
- Prevención de posibles complicaciones
- Control y seguimiento

- Asesoramiento al cuidador
- Pide cita previa: 648 41 00 78

VISITAS A LA FE Y AL CENTRO INTERMUTUAL DE LEVANTE:

Mantenemos contacto con nuevos lesionados medulares y sus familiares.

INFORMACIÓN, TUTORÍA Y APOYO como pasos fundamentales.

CLUB TRES RODES ASPAYM CV:

El objetivo es fomentar el cicloturismo como opción de ocio practicando deporte al aire libre. Organización de una salida mensual por la Comunitat Valenciana.

OCIO Y TIEMPO LIBRE:

Se organizan excursiones y salidas en grupo con diferente temática.

INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO:

Lograr la inclusión del colectivo de mujeres con gran discapacidad física de Aspaym Comunidad Valenciana a través de la participación social en foros, talleres y otras actividades.

VACACIONES PREDIF:

El programa de vacaciones adaptadas que organiza Predif durante todo el año a precios muy asequibles.

Desde 2012 con salidas desde Valencia.

Este año el destino escogido ha sido La Rioja, con muy buen resultado y satisfacción.

ATENCIÓN PERSONAL Y VIDA AUTÓNOMA:

Uno de nuestros programas más importantes, en el que tres auxiliares realizan visitas diarias a domicilio para prestar ayuda a los asociados: Aseo personal, vestir/desvestir, acompañamientos en el entorno inmediato, actividades domésticas que necesiten de una 3ª persona...

CONSULTA DE MEDICINA NATURAL:

Los lunes por la tarde mediante cita telefónica en el local de Aspaym CV.

Si deseas concertar una cita, llama al 96 366 49 02.

ATENCIÓN AL SOCI@:

De lunes a viernes estamos en nuestro local para atender tus consultas, orientarte y aconsejarte. Si tienes ideas y ganas de aportar tu granito de arena, pásate por allí .Tu ayuda será bienvenida.

“Te esperamos en ASPAYM CV. Tus ideas, tus sugerencias, tus comentarios, dudas, ruegos y preguntas serán siempre bienvenidos y tenidos en cuenta para hacer mejor nuestra Asociación”



 **aspaym**
Comunidad Valenciana

C/ Fresas, 10 Bajo - 3 Izq.
(entrada por C/ Pobla Llarga)

46020 VALENCIA

Teléfono y Fax: **96 366 49 02**

www.aspaymcv.com

Horario:

Lunes a viernes de:

9:00 a 14:30 h.

info@aspaymcv.com
social@aspaymcv.com
vicente@aspaymcv.com
comunicacion@aspaymcv.com
consultaenfermeria@aspaymcv.com



Ahora, él puede decidir

... para ir a trabajar con confianza

Peristeen®

Para controlar y predecir la evacuación intestinal

El estreñimiento y la incontinencia fecal pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida impidiendo realizar actividades diarias. Peristeen le puede ayudar a superar estas circunstancias.

Peristeen es una alternativa muy eficaz y muy documentada¹. Es un sistema de evacuación intestinal para el manejo del intestino y la incontinencia fecal.

Utilizar Peristeen de forma rutinaria, permitirá decidir dónde y cuándo realizar la evacuación intestinal.



Referencia¹: Christensen P, et al. Gastroenterology 2006; 131:738-747

www.coloplast.es

Coloplast, y todas las marcas aquí contenidas son marcas registradas de Coloplast A/S.
© 2011/10. Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S.A.

 **Coloplast**