

JORNADA ANUAL - PLAYAS ACCESIBLES - I MÁSTER NACIONAL DE PÁDEL -  
CLUB TRES RODES ASPAYM CV - NUTRICIÓN - VAGACIONES - X SOLIDARIA -  
ESCASEZ DE BOLSAS - CLUB DE LECTURA

# ASISTENCIA PERSONAL Y VIDA INDEPENDIENTE

42ª JORNADA INFORMATIVA PARA  
PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR Y  
OTRAS DISCAPACIDADES FÍSICAS

VALENCIA, 14 DE JUNIO DE 2024

HOTEL SILKEN PUERTA VALENCIA

**ASPAYM**  
COMUNIDAD VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA MAYO 2024



GENERALITAT  
VALENCIANA

Vicepresidència Segona i  
Conselleria de Serveis Socials,  
Igualtat i Habitatge



AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA



IMPULSA  
IGUALDAD



CERMI-CV



caixa  
popular



Coloplast



Hollister



Wellspect  
A REAL DIFFERENCE



CENTRO  
ORTOPÉDICO  
VALENCIA



ORTOPRONO  
ORTOPEDIA TÉCNICA



rodem  
Ortopedia y Movilidad



KALDEVI

# 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 MAYO 2024

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
- JAVIER GUARDIOLA MONZÓ - TESORERO
- LARA OLTRA OLTRA - SECRETARIA
- TERESA NAVARRO FERREROS - VOCAL
- ENRIQUE SORO APARICIO - 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, OFFCARR, 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





# ASISTENCIA PERSONAL Y VIDA INDEPENDIENTE



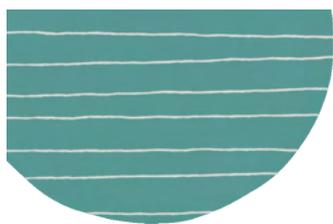
## 42ª JORNADA ASPAYM CV

ASPAYM CV Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas de la Comunidad Valenciana.  
Entidad declarada de utilidad pública.  
Trabajamos desde 1982.

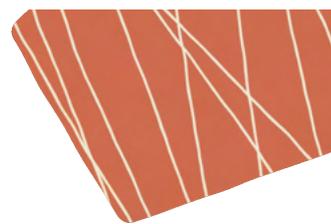
**14 JUNIO 2024**

HOTEL SILKEN PUERTA VALENCIA  
Avenida Cardenal Benlloch, 28  
46021 Valencia





14 DE JUNIO  
**09:30**



# 42ª JORNADA INFORMATIVA ASPAYM CV ASISTENCIA PERSONAL Y VIDA INDEPENDIENTE



**Información, stands, novedades,  
convivencia, comida...**



## **INSCRIPCIÓN**

**INSCRIPCIONES HASTA  
EL 4 DE JUNIO**

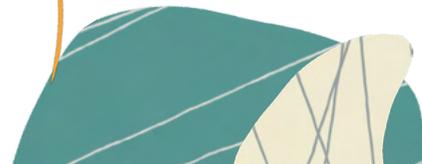
Imprescindible reservar  
plaza llamando a ASPAYM

CV (963664902 /  
663907431).



## **¿Dónde?**

En Hotel Silken Puerta Valencia  
(Av. Cardenal Benlloch, 28  
Valencia)



# 42<sup>a</sup> JORNADA ASPAYM CV

HABLAREMOS DE LESIÓN MEDULAR, EXPLICAREMOS CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SOLICITAR LA FIGURA DEL ASISTENTE PERSONAL, CONOCEREMOS TESTIMONIOS EN 1ª PERSONA Y CÓMO LOGRAR UNA VIDA INDEPENDIENTE

**14 DE JUNIO - HOTEL SILKEN PUERTA VALENCIA**

## SOBRE EL EVENTO

La edición número 42 llega con información actualizada y de interés sobre la prestación de la asistencia personal.

Agradecemos la gran afluencia de socios, autoridades,

colaboradores, patrocinadores y personal laboral que acuden a la cita.

Cerraremos el evento con una comida de hermandad entre todos los asistentes, seguida de una actuación de magia y musical en directo como broche final.

#ASPAYMCV

## SOCIOS

LLENO ABSOLUTO Y AFORO COMPLETO

La respuesta del lesionado medular sigue siendo magnífica en este evento que organiza ASPAYM CV, cuyas Jornadas siempre son multitudinarias a nivel nacional.

## 12

COLABORADORES Y PATROCINADORES

Hemos recibido el apoyo tanto del sector público como privado, imprescindible para poder llevar a cabo un evento de estas características.

## 42

AÑOS DE JORNADA

Más de 4 décadas en las que hemos tratado diferentes temáticas. Este año, la tramitación de la asistencia personal y sus beneficios para el lesionado medular son clave.

## 42<sup>a</sup> JORNADA ASPAYM CV

### ‘ASISTENCIA PERSONAL Y VIDA INDEPENDIENTE’

¿De qué hablaremos en la Jornada y qué puntos analizaremos?:

- **¿Qué es la Asistencia Personal?** Explicaremos qué es esta figura y en qué consiste.
- Situación actual de esta prestación. **Nuevos avances** que se han producido y quién puede formarse para ser Asistente Personal.
- **¿Cómo solicitar un asistente personal? ¿Cuál es el procedimiento? ¿Y los requisitos?**
- **¿Cuál es el papel de los Servicios Sociales** en la solicitud de la Asistencia Personal? ¿Puedo dirigirme a ellos?
- **¿Quién contrata al asistente personal? ¿Cuáles son los requisitos legales?**
- **¿Qué significa exactamente lo de Vida Independiente?**
- Escucharemos el **testimonio en 1ª persona de varios socios/as que tienen un asistente personal**. Cómo es su día a día y cuál es su experiencia.
- Contaremos con la **presencia de un asistente personal**, hablando de su formación y sus funciones acompañando a una persona con lesión medular.

# 42<sup>a</sup> JORNADA ASPAYM CV

HABLAREMOS DE LESIÓN MEDULAR, EXPLICAREMOS CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SOLICITAR LA FIGURA DEL ASISTENTE PERSONAL, CONOCEREMOS TESTIMONIOS EN 1ª PERSONA Y CÓMO LOGRAR UNA VIDA INDEPENDIENTE

14 DE JUNIO - HOTEL SILKEN PUERTA VALENCIA

## PARTICIPANTES

Tendremos el honor de contar, en esta edición número 42, con la participación de:

- **Honorable Sra. Susana Camarero Benítez**, Vicepresidenta Segunda y Consellera de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana.
- **D. Luis Vañó Gisbert**, Presidente de CERMI Comunidad Valenciana.
- **Dña. Myriam Arnáiz**, Directora del Área de Autonomía Personal y Vida Independiente de Impulsa Igualdad.
- **Dña. M<sup>a</sup> Ángeles Navarro**, Jefa de Servicio de Coordinación de Servicios Sociales de Atención Primaria Específica. Dirección General de Dependencia y de las Personas Mayores. Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda.
- **Dña. Lluïsa Colomer Tortosa**, Jefa de Sección de Promoción de la Autonomía del Ayuntamiento de Valencia.
- **Dña. Patricia March**, Asesoría Jurídica de ASPAYM CV.
- Alfredo Basconcillos Lozano, Enrique Simón Cánovas, Ignacio March Aguilar, Esther Aparisi González, como testimonios.
- **Dña. Marta Torrado**, Concejala de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Valencia.

## PATROCINADORES

Desde ASPAYM CV agradecemos enormemente el apoyo y patrocinio de estas entidades y empresas privadas, que año tras año, colaboran con este evento y muestran su apoyo a nuestro colectivo.



# ORTOPRONO

ORTOPEDIA TÉCNICA



## Hasta un 30% de descuento en una selección de scooters y sillas eléctricas

\*PRECIOS CON IVA INCLUIDO. NO APLICADO EL REDUCIDO

PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA EL 31 DE JULIO DE 2024



SCOOTER ENZO

~~3.625,64 €~~ 2.612,52€



SCOOTER I-NANO

~~1.573,00 €~~ 1.494,35 €



SCOOTER I-TRANSFORMER  
NOVA

~~3.102,44 €~~ 2.947,32 €



SILLA SPA

~~2.962,50 €~~ 2.607,00 €



SILLA ILCA

~~1.8017,00 €~~ 1.399,09 €

### 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)**  
C/ Pintor Vilar, 1

[www.ortoprono.es](http://www.ortoprono.es)

902 30 50 70 - 96 353 03 09

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

PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA EL 31 DE JULIO DE 2024

Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida



# Temporada de Baño adaptado 2024



**A partir del 1 de junio, en horario de 11:00 a 19:00**

Desde la delegación de playas nos informan que la apertura de los puntos accesibles y baño adaptado en las playas de Malvarrosa, Cabanyal y Pinedo será el día 1 de Junio , en horario de 11 a 19 horas. Además, están preparando la ampliación de las actividades de ocio, atención y formación a las personas con discapacidad en el entorno de dichas playas y Marina de Valencia.

¡¡Os iremos informando!!

# ¿Qué es el suelo pélvico y cómo influye en la incontinencia?

El suelo pélvico es el grupo de músculos que sostienen los órganos de la pelvis. Estos órganos incluyen el intestino, la vejiga y el recto y, en la pelvis femenina también el útero y la vagina. Debido a su situación y a sus funciones, este grupo muscular tiene un papel determinante en el cuidado de la continencia. Por ello, es conveniente ejercitarlo con frecuencia y mantenerlo en un estado óptimo.

## ¿Cuáles son las funciones del suelo pélvico?

El suelo pélvico tiene dos funciones principales:

- Soporte de los órganos pélvicos: los músculos, ligamentos y tendones del suelo pélvico son vitales para regular la presión intraabdominal y sostener los órganos de la pelvis en las posiciones correctas para prevenir el prolapso (desplazamiento de un órgano de su ubicación natural).
- Control de esfínteres: la contracción de los músculos del suelo pélvico cierra los esfínteres urinario y anal, lo que permite mantener la continencia, mientras que la relajación de estos músculos abre los esfínteres urinario y anal, permitiendo la micción y defecación voluntarias.

Los músculos del suelo pélvico pueden lesionarse o debilitarse. El embarazo y el parto vaginal contribuyen significativamente al debilitamiento del suelo pélvico, que también puede verse alterado por la obesidad, el envejecimiento y ciertos tipos de cirugía.

Los trastornos del suelo pélvico a menudo se asocian con incontinencia urinaria, que puede

empezar manifestándose con pequeñas pérdidas de orina al estornudar o reír, debido al fallo de la función de cierre del suelo pélvico.

Si has notado estos síntomas, puede que tengas algún grado de disfunción del suelo pélvico. La mejor solución para prevenir la incontinencia es mantener fuertes estos músculos, haciendo ejercicios especialmente pensados para fortalecerlos. Habla con tu profesional sanitario para que estudie tu caso y pueda ofrecerte una explicación detallada sobre qué ejercicios debes hacer y cómo realizarlos correctamente.

## Cómo ejercitar los músculos del suelo pélvico

Aunque al principio te puede parecer difícil aprender a contraer los músculos del suelo pélvico sin usar los músculos abdominales, glúteos o muslos, es importante que aprendas a hacerlo para que los ejercicios sean efectivos. Te irá resultando más fácil con el tiempo y la práctica.

Una vez que hayas descubierto cómo usar los músculos correctos, puedes comenzar a fortalecerlos. Para ello, has de seguir tres pasos:

- **Contraer:** aprieta los músculos del suelo pélvico.
- **Sostener:** sigue contrayendo los músculos durante 8 a 10 segundos. Al principio, es posible que no puedas mantener la contracción durante tanto tiempo, pero con el tiempo, desarrollarás más fuerza.
- **Relajar:** relaja el suelo pélvico por completo. Este paso es tan importante como contraer los músculos.

Puedes hacer estos ejercicios en cualquier posición (de pie, sentado o acostado) e incorporarlos a tu rutina diaria de la manera que te resulte más conveniente.

### ¿Con qué frecuencia debes hacer estos ejercicios?

Lo habitual es practicar esos tres pasos (contraer los músculos, mantenerlos contraídos y luego relajarlos) de 8 a 12 veces por sesión, durante tres sesiones todos los días, si es posible. Esta rutina debes llevarla a cabo de forma continuada durante al menos 15 a 20 semanas, ya que se necesita tiempo para fortalecer los músculos del piso pélvico, especialmente si se han debilitado o lesionado. Así pues, trata de ser paciente y sigue trabajando en ello, y si te surgen dudas, comunícate con tu profesional sanitario. Verás como al final notarás la diferencia y mejorarán tu musculatura y tu continencia

**Si desea más información sobre nuestros productos y servicios, visite [Wellspect.es](http://Wellspect.es)**

Conéctese a nuestras páginas en:

LinkedIn

X

Facebook e Instagram



Wellspect SLU, Pl. d'Europa 31,  
Planta Baja,  
08908  
L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona.

Tfno. servicio al cliente:

+34 932643566



Wellspect®  
A REAL DIFFERENCE



MARCANDO  
UNA  
DIFERENCIA  
REAL

# PAWS Rehasense



**¡OFERTA!**

**5.250€**

P.V.P recomendado

Valido hasta el 30/06/24

Tenemos una gran oferta para ti.  
Paws City 14"

**CORREOS:**

paws.rehasense@gmail.com  
edubapa2014@gmail.com

**CONTACTOS:**

Judiht: 629469816  
Juan: 638358989

**INSTAGRAM:**

Paws Rehasense España

**FACEBOOK:**

Paws Rehasense España

## PAWS City 14"

### Manual & standard

- Adaptable a todas las silla de uso diario.
- No añade peso a la silla.
- Control de tracción.
- Velocidad máxima 36kmh.
- Autonomía de unos 40km.
- Fijación segura y estable.
- Marcha atrás en tres velocidades
- Dos luces.
- USB
- Fácil de adaptar.

Estas son algunas de las cosas que podemos contarte de este material que tenemos en oferta, pero no dudes en preguntarnos para darte toda la información. Estaremos encantados de contarte sobre este y otros productos que tenemos.



# ECO ASSIST

EMPOWER YOUR MOBILITY



**NEW  
PRODUCT**

**3.650€**  
PVP recomendado



## **CONTACTOS**

Juan Egea: 638358989

Judiht Nuñez: 629469816

Jaume Banus: 637764023

rehasense.paws@gmail.com

## **REDES SOCIALES**

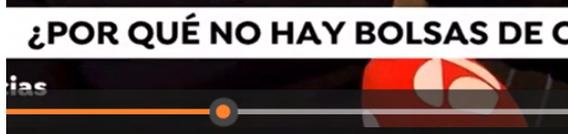
FACEBOOK: Paws Rehasense España

INSTAGRAM: paws\_rehasense\_electric

UN PROBLEMA QUE AFECTA A TODAS LAS DELEGACIONES ASPAYM

# ¿Por qué hay desabastecimiento de bolsas de orina?

El pasado mes de diciembre comenzó el problema de desabastecimiento de bolsas de orina que a día de hoy aún no se ha solucionado de manera definitiva



ASPAYM considera una vergüenza el desabastecimiento de productos sanitarios de primera necesidad en España. Nuestra Federación Nacional continúa detectando que en diferentes puntos del territorio español prosigue el problema del suministro de bolsas de orina que alertamos en febrero, al que además se suman las sondas de autosondaje.

«Es una vergüenza la situación en la que se encuentran las personas que necesitan las bolsas de orina y las sondas para su día a día». Son palabras de Mayte Gallego, presidenta de la Federación Nacional ASPAYM. «Resulta inaceptable que por cau-

*sas ajenas a las personas con lesión medular y otras patologías tengamos que encontrarnos con una peor calidad de vida y regresar a siglos pasados», denuncia.*

«Por todo ello, exigimos a la administración y a las consejerías competentes que resuelvan este grave problema haciendo compras destinadas para las personas usuarias que así lo requieran», zanja Gallego.

Ya informamos que los grandes comercializadores estaban teniendo problemas de stock en bolsas de orina para cama y pierna. Por aquel entonces, el aumento de los costes de energía de elaboración de estos productos ha provocado que muchos pequeños fabricantes no estén pudiendo cumplir con las demandas del mercado. Algunos han tenido que cerrar, o suspender la cadena de montaje de este producto en concreto. Otras, ante este reordenamiento del sector, han absorbido parte de esa necesaria demanda y se encuentran, ahora, con una rotura de stock.

En febrero, ASPAYM se reunió con el Ministerio de Sanidad donde se garantizó a nuestra entidad el suministro de bolsas de orina. También estuvo presente la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. La entidad indicó que «se trata de un problema a nivel europeo debido al cierre de una planta de fabricación en Europa que elaboraba estos productos de varias marcas».



**ASPAYM CV, HABLANDO  
SOBRE LA ESCASEZ DE  
BOLSAS EN ANTENA 3**



**EN UN REPORTAJE EN EL QUE PARTICIPA  
NUESTRO PRESIDENTE, PACO FLORENTINO**



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

# I MÁSTER NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV

DISPUTADO EN LAS INSTALACIONES DEL ENJOY SAMARANCH DE VALENCIA

## GANADORES

Triunfo de la pareja formada por Óscar Agea y Coco Bernal



Desde ASPAYM CV queremos agradecer a tod@s los que han hecho posible la celebración de esta 1ª edición del MÁSTER DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV. Un evento de primerísimo nivel que ha colocado a Valencia como capital del mejor pádel nacional y ha sido todo un éxito. Enhorabuena a los ganadores Óscar Agea y Coco Bernal, así como a los subcampeones Edorta de Anta y el valenciano Miguel Betoret tras una final de más de horas de juego (6-1, 4-6 y 6-4).

El tercer puesto fue también para el valenciano Luis Peinado junto a Álvaro Garmilla tras imponerse en dos sets por 6-4 y 6-1 a sus rivales valencianos Thoper Triviño y Javier Navarro. En el cuadro B, el primer puesto se lo llevó Iñaki Rampérez junto a Josechu Viada. Y el subcampeonato fue para Jose Lezama y Toni Gillem. El torneo, organizado por ASPAYM CV y el Club de Pádel en Silla de Valencia, es el único de categoría Master del calendario de la FEDDF y congregó durante todo el fin de semana a un total de 23 parejas y más de 300 personas.

## PATROCINADORES Y COLABORADORES



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



YouTube



Con el patrocinio de

- COLOPLAST
- ORTOPRONO
- RODER MOVILIDAD
- UNA WHEEL
- VERMEIREN
- C. ORTOPÉDICO VALENCIA
- KALDEVI ORTOPEDIA,
- CAIXA POPULAR
- PÁDEL EN SILLA VALENCIA
- FEDD
- HEAD
- FUNDACIÓN ONCE
- FESA VALENCIA
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

# I MÁSTER NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV

DISPUTADO EN LAS INSTALACIONES DEL ENJOY SAMARANCH DE VALENCIA

**PARTICIPACIÓN DE PAREJAS DE TODO EL TERRITORIO NACIONAL**

*Foto grupal con patrocinadores*



También hemos tenido el placer de contar con el apoyo de las instituciones públicas valencianas, representadas en la figura de la Directora Gerente de la Fundación Deportiva Municipal, M<sup>a</sup> Ángeles Vidal. Así como Germán García, miembro del Patronato de la FDM. Ambos vinieron a conocer el 'I MÁSTER NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM CV' y a comprobar el crecimiento del deporte adaptado en nuestra ciudad. Así como a la entrega de trofeos. También acudieron representantes de otras formaciones políticas (PSVP) como Borja Santamaría y Borja SanJuan. Y lo mismo con varios representantes de los patrocinadores de este evento, como Caixa Popular, Centro Ortopédico Valencia, Kaldevi, etc.

**GRAN AFLUENCIA DE PÚBLICO**



# SILLA ANFIBIA

Llegó el verano a **KALDEVI**



Descubre nuestra silla anfibia para que todos disfrutemos del agua. Fabricada en aluminio reforzado, ofrece durabilidad y se monta en menos de un minuto.

Sus tres ruedas de baja presión garantizan estabilidad y fácil traslado en arena y cantos de las playas o lagos.

El flotador monobloque asegura que la silla flote sin moverse, permitiendo bañarse sentado con total confianza. Perfecta para disfrutar del agua sin comprometer el bienestar.

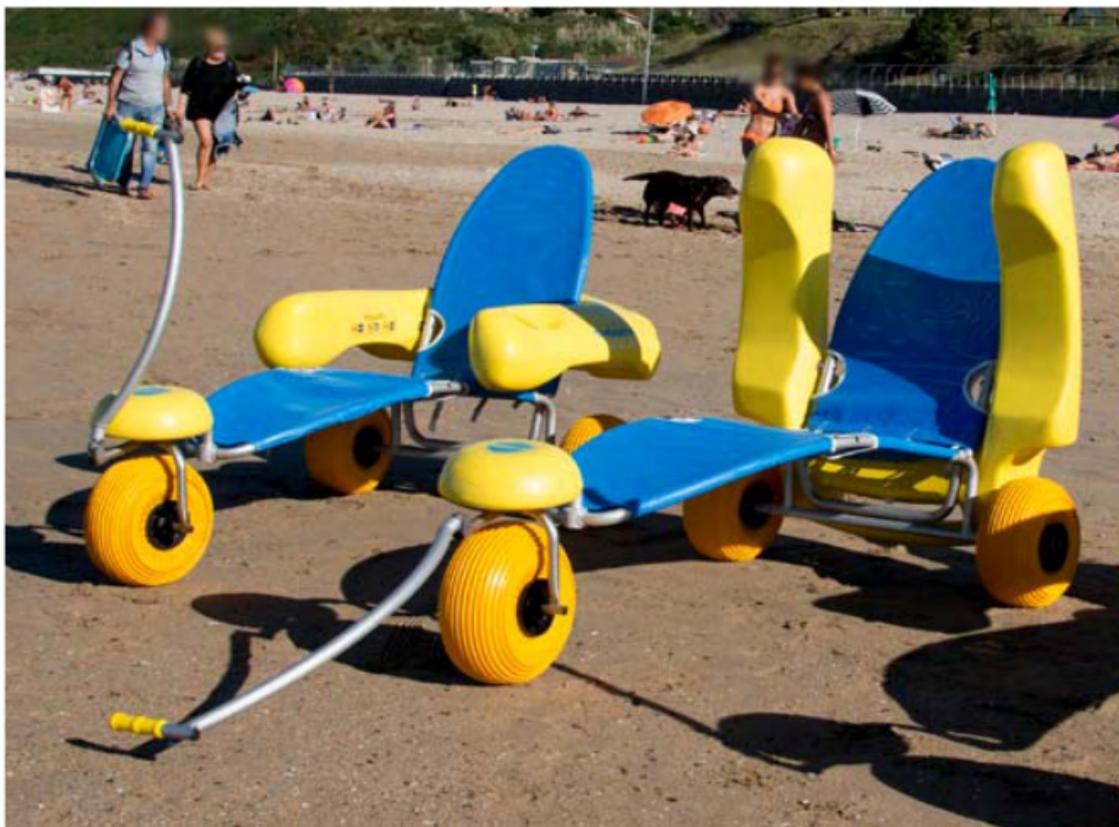


**KALDEVI VALENCIA**  
Calle Almacera, 5  
46017 Valencia  
Lunes a viernes: 9-14h y 16-19h

[www.ortopedia.kaldevi.com](http://www.ortopedia.kaldevi.com)  
963775893  
[tienda@kaldevi.es](mailto:tienda@kaldevi.es)

# SILLA ANFIBIA

Llego el verano a **KALDEVI**



**Conoce más sobre este  
producto y toda nuestra  
gama de turismo  
accesible aquí**



**8 JUNIO**

**RUTA EN BUS HASTA  
BENICÀSSIM**

**PASEO EN HANDBIKE  
POR LA VÍA VERDE**

**COMIDA FINAL PARA  
LOS PARTICIPANTES**

**PRECIO COMIDA:  
21€**

**Inscripciones  
hasta el 7 de  
junio**

**INSCRIPCIONES LLAMANDO A ASPAYM CV 963664902 / 663907431**

**Ven a la vía  
verde de  
Benicàssim**

 **aspaym**  
comunidad valenciana

  
**3 rodes**  
CLUB DE CICLOTURISMO  
ASPAYM C.V.

**PUNTO DE ENCUENTRO: a las 8:30 en la rotonda de General Avilés (frente a la Policía Local).**

## CLUB 3 RODES - ASPAYM CV



3rodes  
CLUB DE CICLISMO

Los miembros del Club 3 Rodes- ASPAYM CV realizan salidas cicloturistas cada sábado. Puedes unirme a cualquiera de estas salidas llamando a nuestra sede 963664902.

Imprescindible disponer de handbike, triciclo o bici para realizar cada ruta en condiciones óptimas.  
#cicloturismo



## CLUB 3 RODES - ASPAYM CV



Las últimas salidas que se han realizado han sido por zonas como:

- Albalat dels Sorells
- Albuixech
- Cullera
- El Saler
- Godella
- Rocafort
- Playa de Valencia
- Pobla de Farnals

#cicloturismo





**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](http://www.rodem.es)



# rodem

Ortopedia y Movilidad

Aire libre  
Hippocampe Nieve



Autonomía  
Libertad de movimiento



• **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 socia/o de Aspaym CV te beneficias de descuentos en todos nuestros productos y servicios.

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

☎ 96 110 00 74

✉ info@rodem.es



# CONSULTA DE NUTRICIÓN

PARA LOS SOCIOS/AS DE ASPAYM CV  
Y SUS FAMILIARES DIRECTOS

CITA PREVIA LLAMANDO AL 963664902

¡AMPLIAMOS  
HORARIO!  
AHORA DE 10:00  
A 14:00



TODOS LOS JUEVES, DE 10:00 A 14:00 EN LA SEDE DE ASPAYM CV

 **aspaym**  
comunidad valenciana

## La influencia de la nutrición en la prevención de las infecciones de orina

En ASPAYM CV **disponemos de una báscula para sillas de ruedas**, asociada a la Consulta de Nutrición, y de **equipamiento profesional para medir la grasa corporal** de cada paciente. Una báscula apta para pesar a tetraplégicos, parapléjicos, bípedos, etc y con posibilidad de hacer uso de la grúa si la persona no quiere o no puede pesarse con su silla de ruedas.



Las cistitis o infecciones de orina de repetición son un problema frecuente entre los pacientes afectados de lesión medular, principalmente asociadas al uso frecuente de sondas. El modo en que nos alimentamos y la ingesta de líquidos van a resultar factores importantes para controlar la prevalencia de esta enfermedad que aumenta, además, su incidencia con la llegada de las altas temperaturas. **En este artículo te explicamos qué puedes hacer para evitarlas.**

### Probióticos asociados a antibióticos

Uno de los factores que resultan de vital importancia es el uso de probióticos asociado a los antibióticos (en caso de que éstos últimos sean necesarios), ya que los antibióticos reducen significativamente (además de a las bacteria patógenas) a las bacterias protectoras alojadas en el tracto urinario. Los probióticos los tomaremos siempre distanciados de la toma de las antibióticos lo máximo posible en el día y mantendremos su uso durante unos días después de haber finalizado el tratamiento con el antibiótico prescrito.

Los suplementos probióticos también pueden sernos útiles de forma preventiva tomados en situaciones en las que el riesgo de infección aumenta, bien porque estamos bebiendo menos agua o bien porque orinamos de forma menos frecuente por diversos motivos, como viajes o situaciones en las que pasamos más tiempo fuera de casa.

La d- manosa es un tipo de azúcar que se elimina por vía renal y evita la adhesión de las bacterias (especialmente de la E-coli, principal causante de infecciones de orina) a las paredes de la vejiga, reduciendo así el riesgo de infección. La podemos encontrar en forma de suplemento y de forma natural en algunos alimentos.

**Aumentar la ingesta de líquidos.**

**Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo las ricas en polifenoles.**

El consumo de arándanos (frescos, en zumos o

## CONSULTA DE NUTRICIÓN IMPLANTADA EN ASPAYM CV



en forma de suplemento: arándano rojo americano con elevado contenido en PACs (protocianidinas). Los arándanos rojos poseen elevados niveles de taninos, quercitina y vitamina C, lo que evita que la bacteria E-Coli, causante de la cistitis, se adhiera a las mucosas del tracto urinario.

¿Cómo tomarlo? Puedes ingerir un zumo de arándanos frescos al día (250-300 ml) o recurrir a suplementos. En ambos casos, el resultado es óptimo, ayudándote a prevenir la aparición de infecciones de orina.

Los probióticos como el yogur, el kéfir o el tempeh.

Alimentos diuréticos como los espárragos, el apio, el pepino, los rábanos, la sandía o la piña.

La gayuba (nombre científico: *Arctostaphylos uva-ursi*) es una planta con multitud de beneficios en el tratamiento.

Diuréticos como el diente de león o la cola de caballo.

### **Espárragos**

Los espárragos son ricos en fibra y diuréticos, por lo que son ideales para tratar y prevenir la cistitis. Además, son beneficiosos para

la salud, ya que tienen la capacidad de regular el tránsito intestinal, poseen propiedades antioxidantes, ayudan a mantener fuertes los huesos y potencian el sistema inmunitario.

Otros alimentos de acción diurética como el apio, el pepino, las coles, la sandía o la piña también son recomendables para la prevención de las infecciones de orina.

### **Puerro**

Al igual que ocurre con los espárragos, el puerro ofrece altos niveles de fibra, pero, además, sus compuestos azufrados intervienen en la salud del hígado. Puedes incluirlos en tus ensaladas, preparar unos deliciosos puerros a la vinagreta, añadirlos a tus guisos o a tus potajes de legumbre. ¡Las posibilidades son infinitas!

### **Tempeh**

El tempeh es un alimento elaborado habitualmente de semillas de soja, aunque se puede hacer con cualquier legumbre de alto contenido en proteínas, como los garbanzos, las alubias, la soja negra o los azukis. Se caracteriza por estar fermentado con un hongo llamado *Rhizopus Oligosporus*, lo que consigue que los almidones sean más fáciles de digerir.

El tempeh ayuda a mantener la calidad de la flora intestinal. Por supuesto, también previenen de la cistitis otros probióticos como el yogur, el kéfir o el tamarí.

### **Papaya**

Al igual que ocurre con otros alimentos de color anaranjado, la papaya es rica en betacaroteno, una vitamina clave en el bienestar del sistema inmunitario, lo que previene la aparición de infecciones. Además, se trata de una fruta que posee elevados niveles de vitamina C, calcio, magnesio y potasio. Puedes tomarla en ensaladas, macedonias o, por qué no, como fruta de mesa. ¡Está deliciosa en todo tipo de preparaciones!

### **Brócoli y otras verduras de hoja verde**

El brócoli, como muchas otras verduras de hoja verde, combaten la acidez del estómago. Esto, a su vez, impide la producción de la bacteria E. Coli. Asimismo, aporta compuestos azufrados, por lo que tiene un efecto depurativo.

## CONSULTA DE NUTRICIÓN IMPLANTADA EN ASPAYM CV



En esta línea, también son muy recomendables las espinacas, las acelgas, el repollo o las endibias, por lo que no dudes en incluirlas en tus menús.

### **Rabanitos**

De efecto antibiótico y diurético, su consumo ayuda a evitar las infecciones urinarias. Además, son ricos en vitamina A, vitamina C, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y fósforo, entre otros. Puedes añadirlos a tus ensaladas, laminarlos e incorporarlos a tus platos favoritos o preparar un exquisito salteado.

### **Cereales integrales y grano**

Los cereales integrales y el arroz, el cuscús o la pasta ofrecen un elevado contenido en fibra y en nutrientes como la vitamina B y E, el selenio, el potasio, el magnesio o el hierro. Del mismo modo, también poseen propiedades antioxidantes, lo que previene la inflamación y favorecen la salud cardiovascular.

### **Judías azukis**

Como ocurre con otras legumbres (garbanzos, guisantes, alubias...), las judías azukis son fuente de fibra y proteínas, siendo muy recomendables para mantener la microbiota intestinal y, por tanto, prevenir la cistitis. Asimismo, son ricas en vitaminas del grupo B, pero también en minerales como el fósforo, el calcio o el magnesio.

### **Hidratarse correctamente, clave en la prevención de la cistitis**

Para prevenir la infección de orina, además de seguir una dieta saludable, también es clave incrementar la ingesta de agua, preferiblemente de mineralización muy débil, ya que, al contar con una baja concentración en minerales y sodio, favorece la diuresis. Así, ayuda a eliminar más rápido los desechos del organismo y a expulsar las bacterias del tracto urinario con mayor facilidad.

CONSULTA DE NUTRICIÓN EN ASPAYM CV, TODOS LOS JUEVES DE 10:00 A 14:00

SIEMPRE CON CITA PREVIA (LLÁMANOS AL 963664902).

**CONSULTA DIRIGIDA A LOS SOCIOS/AS Y SUS FAMILIARES DIRECTOS Y/O CONVIVIENTES**



## ESPECIALIDADES

Accidentes de tráfico  
Derecho Sanitario  
Derecho laboral y de la Seguridad Social  
Accidentes de trabajo  
Responsabilidad civil en general

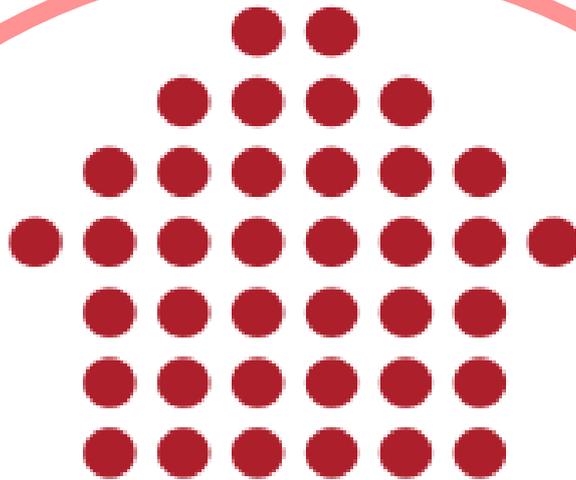
- Visita gratuita y asesoramiento gratuito continuado a los socios/as de ASPAYM CV.
- Defensa integral de los grandes lesionados.
- Especialista en tramitar y revisar prestaciones de invalidez y discapacidad.
- Abogados especialistas en conseguir la máxima indemnización.

## CONTACTO:

**pmarch@aat.es / 663 83 55 27**  
**C/ Colón 60, piso 8º - Puerta E**  
**46004 Valencia**

---

# 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](mailto:administracion@jimenez-march.es)**

## Ruta por el Cabanyal más auténtico

# Volem València



Flor de Mayo es uno de los libros más conocidos de Vicente Blasco Ibáñez. En él se narra la vida de los pescadores y describe la sociedad de aquellos años, el ambiente y costumbres del Cabanyal.

Como homenaje a este escritor quisimos realizar una visita guiada este mes.

Los antiguos poblados marítimos, actualmente barrios, tienen mucha historia que data desde el siglo XIII, aunque hay evidencias anteriores que existía un tráfico mercantil con algún pueblo íbero cercano, al

que se destinaban los productos desembarcados.

Durante la ruta hacemos un recorrido a estos barrios, mostrando lo que había y lo que hay en su lugar. Por la arquitectura con sus azulejos característicos y sus diferentes tipos de casas. Paseamos por la playa, aquella que plasmó Joaquín Sorolla, conocido como el pintor de la luz. También estos barrios han sido protagonistas y escenario de películas como Tranvía a la Malvarrosa, Mi panadería en Brooklyn o por ejemplo en Alba de América donde la embarcación Santa María fue construida en los talleres de Vicente Lacomba.

Además, damos a conocer leyendas, curiosidades que tuvieron lugar y sus tradiciones con su fiesta más conocida, la Semana Santa Marinera, declarada de Interés Turístico Nacional.

Fue una mañana muy agradable junto a socios y familiares de ASPAYM.

**Recuerden que pueden encontrar esta ruta y muchas más en la web [www.volemvalencia.es](http://www.volemvalencia.es) durante todo el**

## ¿Qué es una ITU?

Las infecciones del tracto urinario (ITUs) ocurren cuando bacterias patógenas entran en la vejiga, se multiplican y atacan la pared de la vejiga. Algunas personas son más propensas que otras, pero los usuarios de catéter son especialmente vulnerables. Tu médico puede recetarte medicamentos para ayudar a tu organismo a combatir la infección. Pero, ¿y si pudieras reducir el riesgo de contraer una ITU?

## Cómo se desarrollan las ITUs y qué puedes hacer al respecto



### Paso 1

Cuando las bacterias entran en la vejiga

La mayoría de los microorganismos que se encuentran alrededor y dentro de la uretra son beneficiosos. Sin embargo, también puede haber bacterias patógenas, como E. coli, que normalmente se encuentran en el intestino y las heces, y que pueden entrar en la vejiga cuando se introduce la sonda. El catéter también puede contener bacterias patógenas si entra en contacto directo con las manos u otras superficies.

## ¿Qué puedes hacer para evitarlo?



Lávate bien las manos con agua y jabón antes del sondaje.



No dejes que el catéter entre en contacto con tus manos, ropa o piel.



Limpia la zona que rodea el orificio uretral siguiendo las instrucciones del profesional sanitario.



Utiliza un catéter lubricado, que esté listo para usar, de modo que no tengas que tocarlo antes de la inserción.



No toques la zona alrededor de la uretra con la sonda antes de la inserción.



Después de defecar, límpiote de delante hacia atrás para evitar la transmisión de bacterias a la uretra.



### Paso 2

Cuando las bacterias empiezan a multiplicarse

Una vez dentro de la vejiga, las bacterias pueden multiplicarse rápidamente. Pueden duplicarse cada 20-30 minutos, por lo que es importante vaciar la vejiga por completo y con frecuencia.



### Paso 3

Cuando las bacterias causan una infección

La infección se produce cuando las bacterias atacan la pared de la vejiga. El riesgo aumenta si la concentración de bacterias es elevada o si la pared de la vejiga está inflamada o traumatizada a causa de una ITU, un tratamiento o un examen previo.



# CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

✓ Seguramente, la mejor ortopedia de Valencia



Proveedor oficial del Valencia Club de Fútbol

*Acércate al Valencia CF con nosotros*

- ✓ 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).

# La Calidad en productos y servicios ... es nuestro mayor Compromiso



10° Aniversario



Innovación



Seguridad



Precisión



Experiencia



Confianza



# PROGRAMA DE VACACIONES

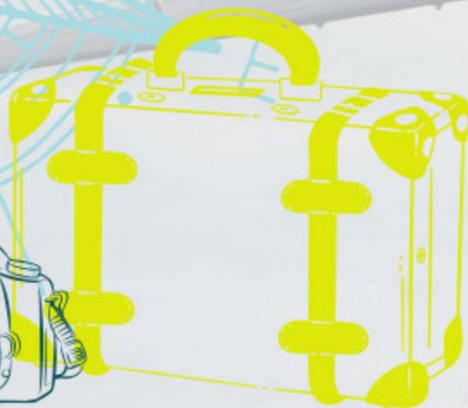
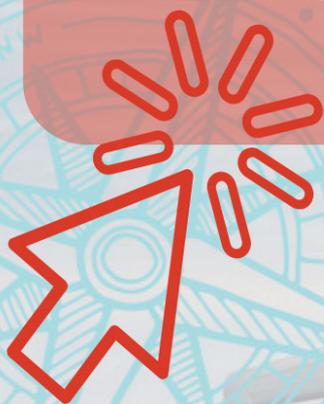
## 2023-2024

¿Te apetece viajar un poquito?

Lloret de Mar ☀️ y otros destinos nacionales están a vuestro alcance con los viajes organizados por Impulsa Igualdad. ¿Os animáis? 😊 ✉️ Contacta con nosotros escribiéndonos a [vacaciones@impulsaigualdad.org](mailto:vacaciones@impulsaigualdad.org)

Haz clic [AQUÍ](#) para descargar el catálogo de viajes y elige tu próximo destino [#accesible](#).

¡Tu nueva aventura está a un clic!



[WWW.IMPULSAIGUALDAD.ORG/PROGRAMA-DE-VACACIONES/](http://WWW.IMPULSAIGUALDAD.ORG/PROGRAMA-DE-VACACIONES/)



¿Te apetece viajar un poquito?

Desde la encantadora Italia Romántica hasta Londres, cruceros y Nueva York al completo, te ofrecemos una gama de destinos nacionales e internacionales accesibles que te dejarán sin aliento.

**Haz clic AQUÍ para descargar el catálogo de viajes y elige tu próximo destino #accesible.**

¡Tu nueva aventura está a un clic!



VIAJES 2023 - 2024

**TUR4all**  
travel agency

 IMPULSA  
IGUALDAD



VIAJES  
**El Corte Inglés**

Viajes 'El Corte Inglés' y TUR4all, turoperador de IMPULSAIGUALDAD, se alían para ofrecer viajes inclusivos y accesibles. Para alcanzar este objetivo, Viajes El Corte Inglés ha puesto en marcha una línea telefónica de atención preferente para clientes con discapacidad (91 324 72 52) y asegurar una experiencia de viaje adaptada, respaldada por un equipo de más de 100 profesionales especializados en turismo accesible.

# CLUB DE LECTURA

ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA



DENNIS  
LEHANE

## GOLPE DE GRACIA

LIBRO RECOMENDADO

MAYO 2024

MAYO  
2024

*Si quieres ver tu reseña publicada en las páginas de nuestra REVISTA, sólo tienes que enviarnos el título del libro y porqué lo recomiendas a nuestro correo electrónico :*

[comunicacion@aspaymcv.com](mailto:comunicacion@aspaymcv.com)

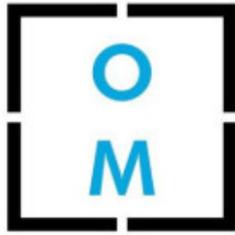


### GOLPE DE GRACIA DENNIS LEHANE



Boston, verano de 1974. Una noche, Jules, la hija adolescente de Mary Pat, se queda fuera hasta tarde y no vuelve a casa. Esa misma noche, un joven negro aparece muerto, arrollado por un tren en misteriosas circunstancias. Los dos sucesos parecen no tener relación, pero Mary Pat, impulsada por la desesperada búsqueda de su hija, empieza a hacer preguntas que molestan a Marty Butler, jefe de la mafia irlandesa, y a los hombres que trabajan para él.

Ambientada en los calurosos y tumultuosos meses en los que la desegregación de las escuelas públicas de la ciudad estalló en violencia, 'Golpe de gracia' es un magnífico thriller, una brutal descripción de la criminalidad y el poder, y un retrato inquebrantable del oscuro corazón del racismo americano.

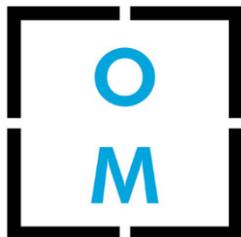


ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

MORGAN<sup>M</sup>

VERSUS

MANIOBRABILIDAD PERFECTA



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO





ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

# morganM

VERSUS

LA MEJOR DE SU CLASE EN

RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR



**Karma**

LA MEJOR DE SU CLASE EN RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR

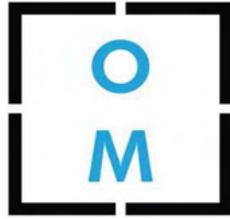


DE VENTA EN:



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

¡Nos movemos contigo!



## ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

*Nos movemos contigo*



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

síguenos:



[www.ortopediasdelmediterraneo.com](http://www.ortopediasdelmediterraneo.com)