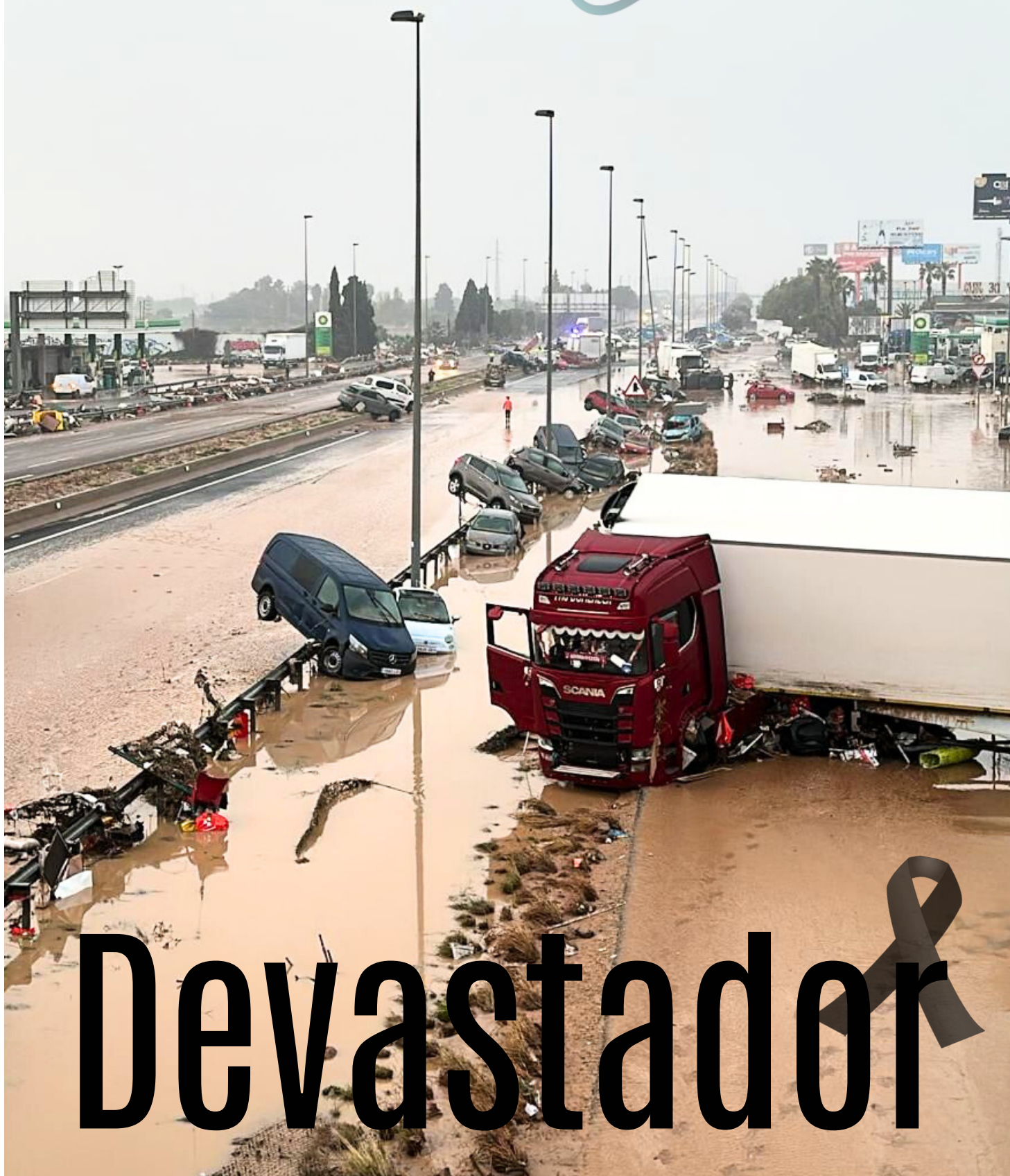


ASPAYM



COMUNIDAD
VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA OCTUBRE 2024



Devastador

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 OCTUBRE 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, INVACARE, PATRICIA MARCH ABOGADOS Y JIMÉNEZ & MARCH.

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





ASPAYM CV también se vuelca con los damnificados

- Desde ASPAYM CV nos hemos puesto en contacto con todos aquellos socios que viven en las zonas más afectadas. Y conocer, de primera mano, cómo están ellos y sus familiares.
- De momento, no tenemos constancia de ninguna pérdida humana pero sí materiales.
- Se han perdido coches, handbikes y todos aquellos que vivían en bajos lo han perdido todo o está embarrado e inutilizado.
- Hay socios que no pueden moverse de sus casas porque no funciona el ascensor.
- Productos de primera necesidad para nuestro colectivo como sondas o colectores empezarán a escasear en los próximos días. Nuestra enfermera y nuestra trabajadora social ya están en contacto con ellos para ayudarles y/o facilitarles todo aquello que sea posible.
- Agradecemos las llamadas y ofrecimientos de socios de otras zonas, dispuestos a ayudar y colaborar si es necesario.
- Muchos habéis compartido estos días con nuestra Responsable de Comunicación fotos y vídeos tomados desde vuestras casas. Y los iremos publicando para dar toda la visibilidad posible a esta tragedia.
- Nuestra sede ha estado cerrada el miércoles 30 y el jueves 31 de octubre, hasta nuevo aviso. Cuando podamos reanudar la actividad, os informaremos a través de las redes sociales.
- Recordad que cualquier incidencia o ayuda que necesitéis, nos la podéis comunicar a través del mail comunicacion@aspaymcv.com



Fotos facilitadas por nuestros socios y socias





Nuestro apoyo a KALDEVI, empresa colaboradora cuya sede central está en Paiporta

Estimados amigos,

Queremos comunicarles que, a causa de la reciente DANA que ha afectado a la provincia de Valencia, en particular a Paiporta, nuestro equipo y nuestras familias se encuentran bien. Sin embargo, nuestras instalaciones han sufrido daños por el agua y se verán cerradas hasta nuevo aviso.

Estamos dedicados a minimizar cualquier impacto en nuestros servicios. Nuestro equipo está evaluando la situación para llevar a cabo las reparaciones necesarias y restaurar la normalidad lo más pronto posible.

Agradecemos sinceramente su interés y las muestras de apoyo que hemos recibido, así como su comprensión y paciencia mientras abordamos esta situación.

Les mantendremos al tanto de cualquier actualización o avance en nuestro proceso de recuperación. Mientras tanto, pueden contactarnos a través de los medios: números de teléfono habituales, nuestro equipo comercial y a través de correo electrónico.

Desde aquí queremos ofrecer toda nuestra solidaridad con todas las familias afectadas y nuestra oración por las víctimas mortales de esta catástrofe.

Gracias por su colaboración y por confiar en KALDEVI.

Cordialmente,
Equipo KALDEVI



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
963775893
tienda@kaldevi.es

SILLA ANFIBIA

Llego el verano a KALDEVI



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





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

 **aspaym**
comunidad valenciana



LOTERÍA



Los décimos se venderán de forma **PRESENCIAL** en nuestra sede, de lunes a viernes (de 09:00 a 14:00 h.).

(El precio siguen siendo **22 € cada décimo**).

Si no puedes venir a comprarlo de forma presencial ponte en contacto con nosotros (96 366 49 02 / 663 90 74 31) y te indicaremos los pasos a seguir.

REDESCUBRE **VOLEM** VALENCIA

LA CIUDAD CON NOSOTROS



ESPERAMOS VEROS MUY PRONTO EN NUESTRAS PRÓXIMAS RUTAS



Visitas guiadas todo el año,
siempre hay algo que descubrir

En **VOLEM VALÈNCIA** queremos acercaros la ciudad de una manera diferente y amena. Si durante el año queréis hacer alguna visita guiada bienvenidos seréis y, **por ser socio de ASPAYM CV, tienen un descuento en todas las rutas que hacemos.**

Ana M^a Soler Machirant.
www.volemvalencia.es
info@volemvalencia.es
Tlf. 658881325
(también via whatsapp)

20 DICIEMBRE

'BELENES, MERCADILLOS Y LUCES NAVIDEÑAS'

Visita a belenes exteriores e interiores:
Ayuntamiento, Palau, Marqués de Dos Aguas, Basílica, San Nicolás, Muvim, Plaza de la Reina, Mercado de Colón, etc.
Mercadillos y luces navideñas.

INSCRIPCIONES LLAMANDO A ASPAYM CV 963664902. PRECIO 10€ POR PERSONA - MENORES DE 12 AÑOS ¡GRATIS!



TALLERES de AUTOCUIDADO y HÁBITOS SALUDABLES para PERSONAS CUIDADORAS

TALLERES CUIDA-TE

¡¡Último taller, el 7 de noviembre!!

Inscríbete llamando a ASPAYM CV 963664902 o pinchando en el QR

HAZ TU INSCRIPCIÓN



Bienestar físico para cuidar JUNIO

- 6 junio/16h: Técnicas de movilización y transferencias
- 13 junio/16h: Entrenamiento personal
- 20 junio/12h: Ergonomía e higiene postural

Salud en los cuidados SEPTIEMBRE

- 12 septiembre/16h: Cómo tratar el intestino neurógeno
- 19 septiembre/16h: Hábitos saludables en nutrición
- 26 septiembre/12h: Cuidados Urinarios



Autoconocimiento y ayuda mutua OCTUBRE/NOVIEMBRE

- 3 octubre/12h: Autoestima y habilidades sociales
- 0 octubre/12h: Mindfulness
- 7 octubre/12h: Comunicación entre la persona cuidadora y la persona cuidada
- 4 octubre/16h: Apoyo mutuo de personas cuidadoras
- 7 noviembre/16h: Síndrome de Burnout: cómo evitar que cuidar nos 'queme'



<https://comunica.aspaym.org/proyectos/inscripcion-a-los-talleres-cuida-te/>



FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida





En ASPAYM Comunidad Valenciana hemos desarrollado una acción de sensibilización frente a la prudencia al volante en trayectos cortos y carreteras convencionales. Esta dinámica de concienciación se integra dentro de la campaña nacional '¿Qué me va a pasar? ¡Si está aquí al lado!', que coordina la Federación Nacional ASPAYM en colaboración con la DGT.

En el acto se ha leído a varias voces el manifiesto de esta campaña de prevención en carretera, especialmente en trayectos cortos y carreteras convencionales.

El objetivo de esta campaña es prevenir los accidentes de tráfico en las carreteras convencionales, poniendo especial relevancia en los trayectos cortos. Persigue la siniestralidad cero para acabar con las muertes en carretera o todo tipo de lesiones, leves, graves e irreversibles, que supongan una desgracia para las personas implicadas y sus entornos familiares y afectivos en una situación donde se peca de exceso de confianza ante lo que se considera un recorrido breve, seguro y en el que la precaución parece irrelevante.

- Solo el año pasado, fallecieron en carretera 1145 personas, según datos de la DGT.
- De todas ellas, 849 (esto es, un 74%) perdieron la vida en una carretera convencional.



ESTUVO CON ASPAYM CV LA SENADORA ESTELA DAROCAS; EL DIRECTOR GENERAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE VALENCIA JAVIER COPOVI; ASÍ COMO EL REPRESENTANTE DE LA POLICÍA LOCAL DE VALENCIA, MIGUEL ÁNGEL MEDINA. JUNTO A ELLOS, PACO FLORENTINO, PRESIDENTE DE ASPAYM CV Y TERESA NAVARRO, PRESIDENTA DE IMPULSA IGUALDAD CV.



Por todo ello, lanzamos las siguientes demandas:

- Abogamos por una conducción tranquila y concentrada, rigurosa, que impida distracciones al volante.
- Reclamamos que la velocidad en carretera sea siempre la prudente, por debajo de los límites marcados para turismos, bicicletas o patinetes eléctricos. Una circulación precavida, que respete la distancia de seguridad entre vehículos.
- Exigimos tasa cero en el consumo de alcohol, drogas o medicamentos que nublen la percepción de nuestros sentidos.
- Remarcamos la importancia del uso de prendas reflectantes en horas nocturnas o en carreteras de baja visibilidad, para reducir atropellos fácilmente evitables.
- Por último, destacamos la importancia de no dejarnos llevar por el exceso de confianza, que propicia que bajemos la guardia en este tipo de carreteras.

Gracias a este trabajo, contribuiremos todos y todas a reducir de manera significativa las muertes y las lesiones, leves, graves e irreversibles, a la hora de circular por estas carreteras.



EN LA PRESENTACIÓN DE ESTA CAMPAÑA HEMOS CONTADO CON LA PRESENCIA DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

- TVE 1
- RNE
- LA 8 MEDITERRÁNEO

UNA PARTICIPACIÓN DE ASPAYM CV TANTO EN LOS INFORMATIVOS TERRITORIALES DE TVE, COMO EN LOS DE RNE. ASÍ COMO EN EL INFORMATIVO Y MAGAZINE MATINAL DE LA 8 MEDITERRÁNEO.



Yes, you can.®

UNIQUE

Designed by you. Built by us.

Diseñado por ti. Construido por nosotros.

¡ El ÚNICO límite a la personalización lo pones tú !



Küschall
UNLIMIT YOUR WORLD

UNIQUE
Designed by you. Built by us.



Yes, you can.

Invacare lanza **UNIQUE**: Servicio de personalización de sillas de ruedas

Sabemos lo importante que es para los usuarios tener una silla de ruedas que realmente les represente, por eso Invacare ha creado un nuevo servicio más completo con muchas opciones de personalización que ofrece elegir tanto colores como adaptaciones y accesorios. Ahora los usuarios pueden diseñar una silla de ruedas que refleje su personalidad y cubra sus necesidades específicas.

Características clave del servicio **UNIQUE**:

- **Selección de colores:** Con una gran variedad de colores, cada uno puede escoger una silla de ruedas que se ajuste a su estilo personal.
- **Dibujos y estilos personalizados:** *Invacare* va más allá al ofrecer estampados y diseños personalizados. Los clientes pueden poner su nombre, iniciales o dibujos en el chasis de la silla de ruedas, añadiendo un toque personal y haciendo que su silla sea única.
- **Nuevos modelos:** *Küschall **Champion 2.0 Super Light*** aun más rígida y ligera, *Küschall **Super Light***, modelo totalmente a medida, para los usuarios que buscan el rendimiento más alto.



Nuestro servicio **UNIQUE** permite a las personas expresarse y sentirse identificadas con su silla de ruedas. Estamos orgullosos de ofrecer este servicio innovador como parte de nuestro compromiso con nuestros usuarios.

El servicio **UNIQUE** de *Invacare* está respaldado por años de experiencia en soluciones de movilidad. Nuestro equipo de profesionales trabaja estrechamente con los usuarios para entender sus necesidades y guiarlos a través del proceso de personalización, asegurando una experiencia única.

¡ A partir de ahora, el único límite a la personalización lo pones tú !



ESCUELA DE PADEL

ASPAYM CV

REQUISITOS DE REGISTRO

- Ser socio/a de ASPAYM CV
- Llevar ropa deportiva y pala de pádel
- Llevar tu propio cojín
- Ser independiente en las transferencias o llevar acompañante si es necesario

INFÓRMATE LLAMANDO A ASPAYM CV 963664902



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

‘Vamos al mar sin límites’

PROYECTO BAMBINOS - ASOCIACIÓN NÁUTICA INCLUSIVA

Bambino "Vamos al Mar sin límites", es un proyecto de formación náutica inclusivo que pretende dar respuesta a las necesidades de las personas con discapacidad, a través de las actividades náuticas, del ocio y la formación, siempre en contacto con la naturaleza y desde los valores del deporte.

Introducir, educar y formar a personas con discapacidad y desventaja social en el ámbito de los deportes náuticos, ampliando así sus posibilidades de inclusión, integración y

participación en la sociedad, mejorando su autoestima.

Se trata de una embarcación a motor adaptada para su acceso directo desde el pantalán sin necesidad de transferencia y de manera autónoma. Se podrán recibir conceptos básicos de navegación a motor, pesca deportiva y o paseos por la Marina de Valencia y, si el estado de la mar lo permite, salir de puerto, acompañados de compañeros o familiares.



Embarque, duración, precios, reservas y datos a tener en cuenta

- **Embarque:** Marina Norte en la zona de amarre de deportes náuticos (**HAZ CLICK AQUÍ PARA VER LA UBICACIÓN**).
- **Duración de la actividad:** 40 minutos.
- **Nº máximo de personas con silla de ruedas por actividad:** 3 + 1 asistente.
- **Reservas:** sergio@ibiconautico.com o llamando al 611 168 668
- **Precio de la actividad:** 40€ por actividad, a excepción de los días subvencionados por el Ayuntamiento de Valencia. Se podrá solicitar la actividad cualquier día siempre previa reserva de 10 días de antelación.



Días subvencionados por el Ayuntamiento a coste cero, siempre previa reserva con un mínimo de 5 días de antelación.

- **NOVIEMBRE**, de 10:00 a 14:00 horas, los días 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 28, 29.
- **DICIEMBRE**, de 10:00 a 14:00 horas, los días 2, 3, 5, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 23, 27, 30.

¡OFERTA!

5.857€ P.V.P Recomendado

Oferta valida hasta **30 de enero del 2025**



Contactos:

Web: www.rehasense.com

Teléfonos: 629469816 (Judith) / 637764023 (Jaume)

Correos: edubapa2014@gmail.com
petita1206@gmail.com

No dudes en escribirnos y preguntar por todos nuestros productos.



EDUAI
active

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

GRACIAS A LA COLABORACIÓN DE 'VISIT ALBUFERA' Y SUS BARCAS, APTAS PARA SILLAS DE RUEDAS'

ASPAYM CV en la Albufera



Los socios/as de ASPAYM CV hemos tenido la oportunidad, un año más, de disfrutar de una magnífica jornada en plena naturaleza en el Parque Natural de la Albufera.

El día arrancó con una ruta cicloturista, con la colaboración del Club 3 Rodes ASPAYM CV, por el entorno de El Saler.

A continuación, subida a las barcas de 'Visit Albufera' para el recorrido por el parque natural, observando toda su flora y fauna. Y finalizamos con una comida de hermandad típicamente valenciana.



RUTA
CICLOTURISTA
POR EL SALER



PASEO EN BARCA, CON
SILLA DE RUEDAS, POR
LA ALBUFERA



COMIDA TÍPICA CON ARROCES
VALENCIANOS EN EL
RESTAURANTE 'CA TERESA'

La visita al Parque Natural de la Albufera es una de las actividades más numerosas de las que realizamos a lo largo del año. Y en ella participan personas de todas las edades y con muy diferentes discapacidades (paraplejía, tetraplejía, acondroplasia, amputados, ELA, etc.). Muchas acuden con sus familiares para disfrutar esta inclusiva actividad.

FUERON NECESARIAS 3 BARCAS PARA QUE TODOS PUDIERAN REALIZAR EL PASEO

Búscate en la Albufera ASPAYM

comunidad valenciana





MOVIMIENTO • AUTONOMÍA • LIBERTAD • SEGURIDAD

Sillas de ruedas manuales y eléctricas



Sistemas de posicionamiento



Handbikes / Sistemas de propulsión



Cojines / Respaldos



Triciclos / Multiactividades / Bipedestadores



☎ 96 110 00 74
✉ info@rodem.es

www.rodem.es



rodem

Ortopedia y Movilidad

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 socio/a 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



Desmintiendo mitos sobre vivir con una sonda

“A partir de ahora tendrás que usar una sonda para vaciar la vejiga”

Estas palabras impactarían a cualquiera. Pero no tiene que ser algo malo si te permite seguir disfrutando al máximo de la vida. Vamos a desmentir algunos mitos sobre vivir con una sonda.

- Es doloroso usar una sonda urinaria

Falso

No debería dolerte, aunque puede que sea un poco incómodo al principio. Esta incomodidad desaparecerá cuando te hayas acostumbrado al cateterismo intermitente limpio (CIL).

- Provoca infecciones

Verdad (en parte).

Es una verdad a medias que utilizar una sonda puede provocar infecciones, ya que existe el riesgo de atraer bacterias en la zona cercana al tracto urinario. Sin embargo, con una buena higiene de manos, el riesgo es bajo si lo comparamos con otros métodos de vaciado. La sonda es estéril y una buena sonda tendrá un agarre para que puedas insertarlo más fácilmente y no tengas que tocar el tubo con las manos.

Si has tenido infecciones del tracto urinario (ITU) provocadas por los residuos urinarios que quedan en la vejiga, el cateterismo intermitente limpio podría ayudarte a tener menos infecciones, ya que así se vacía la vejiga por completo a menudo. Este tipo de infecciones se conocen como ITU.

- El Cateterismo Intermitente Limpio empeora la incontinencia

Falso

El riesgo de pérdidas es bajo con CIL, ya que la vejiga se vacía por completo. El cateterismo, al contrario de lo que se cree, puede mejorar los problemas de incontinencia. Ponte en contacto con tu enfermera o médico para obtener más información.

- Es difícil

Falso

Al principio puede que pienses que el cateterismo intermitente limpio es difícil, pero cuando lo hayas intentado varias veces será algo natural para ti. Muchos usuarios dicen que se ha convertido en una tarea más de sus rutinas diarias, como lavarse los dientes. Hay muchos trucos para que te resulte más fácil utilizarlo, insertarlo y retirarlo.

- Se tarda mucho tiempo

Falso

Esta es la percepción que puede dar al empezar a utilizar la sonda. Sin embargo, con la práctica y cuando ganes más confianza, tardarás mucho

menos e ir al baño de forma natural será un proceso muy rápido.

- **Es difícil de utilizar en baños públicos**

Verdad (en parte).

Depende mucho del baño. Si utilizas un baño adaptado para personas con movilidad reducida y que esté habilitado correctamente, no habrá ninguna diferencia con ir al baño de tu casa.

La mayoría de los usuarios se hacen un sondaje antes de salir de casa para evitar los baños públicos y así no tener que buscar instalaciones adecuadas. A veces el lavabo está fuera del baño, lo que dificulta el lavado de manos previo a la inserción de la sonda o humedecerla cuando esté seca. Pero los usuarios con más experiencia, sobre todo si no tienen problemas con el lavado de manos, no ven ningún problema en utilizar baños públicos para hacer un sondaje.

- **No puedes hacer viajes largos**

Falso

Muchos usuarios de catéteres tienen miedo de hacer un viaje largo, sobre todo en avión, ya que tendrán que vaciar la vejiga en algún momento y el espacio en la cabina y en el baño es reducido.

Habla con tu médico de qué estrategia debes seguir con el catéter antes de viajar, porque siempre hay formas de sobrellevar el vuelo. Por ejemplo, puedes unir una bolsa de drenaje al catéter y ponerte una manta sobre las piernas para que no se vea. En el mercado hay buenos kits de productos. La orina se queda en la bolsa de plástico y puede vaciar la persona que viaje contigo o el personal de vuelo.

Asegúrate de llevar todos los catéteres que necesites para el viaje, ya que puede que sea difícil encontrar un catéter nuevo en el extranjero. También debes asegurarte de tener suficientes catéteres en la maleta de mano por si tu equipaje se pierde o llega con retraso.

Si desea más información sobre nuestros productos y servicios, visite

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 

Olvida la sonda,
disfruta la vida

WellspectSM
A REAL DIFFERENCE





NUESTRA EXPERIENCIA A TU SERVICIO

Desde 1969

ORTOPRONO INFANTIL ORTOPRONO AYUDAS TÉCNICAS ORTOPRONO DEPORTE ORTOPRONO PROTÉSICA ORTOPRONO ONLINE

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

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

CASTELLÓN

Castellón C/San Luis, 19

VALENCIA

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

Valencia **C/ Félix Pizcueta, 10 (Central)**

www.ortoprono.es
902 30 50 70 - 96 353 03 09

ARTÍCULO DE LA NUTRICIONISTA DE ASPAYM CV, LAURA MONTERO

Nutrición para el cerebro

Vamos a hablar sobre cómo puede influir la alimentación en la prevención y en la mejora de la evolución de enfermedades neurodegenerativas. Cada vez está más reconocido que la nutrición es fundamental para mantener la salud y el funcionamiento óptimo del cerebro.



Durante las últimas décadas, la esperanza de vida ha ido aumentando progresivamente. Situándose, según los últimos datos estadísticos, en torno a los 80 años en los hombres y 84 años en las mujeres. Pero una de las cosas que más nos preocupa a las personas es envejecer de forma saludable, es decir, llegar a edad avanzada con una buena salud física y mental.

Debemos tener en cuenta dos hechos importantes:

- el cerebro está fundamentalmente compuesto por grasa.

- el cerebro requiere un gasto energético importantísimo (representa sólo el 2% de nuestro peso y, sin embargo, necesita alrededor del 20% de la energía que ingerimos). Y, además, en él se producen multitud de reacciones químicas de forma constante.

Esto nos puede dar una idea de lo importante que es nutrir a nuestro cerebro de forma adecuada para que no se deteriore.

La principal energía que necesita el cerebro para funcionar es la glucosa que proviene de comer alimentos ricos en carbohidratos, como cereales, legumbres, frutas y vegetales, así como productos lácteos. Pero, además, necesita otros nutrientes esenciales: vitaminas, minerales, ácidos grasos de calidad, aminoácidos, etc.

Hay que tener en cuenta que un exceso o un defecto de un nutriente necesario puede afectar al sistema nervioso. Una alimentación desequilibrada puede producir carencias específicas de algunos de los nutrientes que se manifiestan mediante síntomas o sensaciones como apatía, desganancia, irritabilidad, nerviosismo, cansancio, falta de atención, fallos de memoria, falta de concentración e incluso depresión.

Aquí os vamos a ir indicando algunos nutrientes y alimentos que son especialmente beneficiosos :



- **AGUA** : El cuerpo debe estar correctamente hidratado para su buen funcionamiento y, por supuesto, el cerebro también.
 - **ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3**: Se encuentran, sobre todo, en pescados azules, en las nueces y en las semillas de chía. Son esenciales para la salud cerebral y pueden ayudar a mejorar la memoria y el estado de ánimo.
 - **ANTIOXIDANTES**: la vitamina E presente en nueces, semillas y aceites vegetales es uno de los principales. Los polifenoles también son muy importantes. Los encontrarás en los frutos de color rojo morado (arándanos especialmente), en el té verde, en las espinacas y en el chocolate negro entre otros, protegen las células del cerebro del envejecimiento prematuro producido por oxidación.
 - **VITAMINAS DEL GRUPO B**: se encuentran en las carnes, pescados y huevos, en cereales de grano entero, legumbres y verduras de hoja verde. Son fundamentales para la fabricación de neurotransmisores y para la correcta comunicación del cerebro con las distintas partes del cuerpo.
 - **AMINOÁCIDOS**: son los constituyentes de las proteínas. Están los huevos, pollo y legumbres. Son importantes para la producción de neurotransmisores y afectan al estado de ánimo y a la concentración.
- Además, recuerda que es fundamental realizar ejercicio de forma frecuente, tener buena calidad de sueño y mantener la mente activa para que tu cerebro se mantenga joven. Si observas síntomas de deterioro cognitivo es conveniente consultar con un profesional de la salud cuanto antes.
-

CONSULTA DE NUTRICIÓN

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



CITA PREVIA LLAMANDO AL 963664902

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

 **aspaym**
comunidad valenciana

ASPAYM CV CELEBRA EL '9 D'OCTUBRE'



Un año más, hemos acudido a la invitación realizada por el President de la Generalitat para los actos del 9 d'Octubre. Donde hemos podido dar presencia a ASPAYM CV junto a:

- Cermi CV.
- Susana Camarero, Vicepresidenta de la Generalitat.
- Salomé Pradas, Consellera de Justicia e Interior.
- Ruth Merino, Consellera de Hacienda.
- Estela Darocas, Senadora.
- Miguel Barrachina, Conseller de Agricultura.
- Marciano Gómez, Conseller de Sanidad.
- Inés Ballester, Periodista.
- Raúl Mérida Gordillo, Secretario Autonómico de Medio Ambiente.
- Llanos Masó, Presidenta de Les Corts.





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



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 

Ostomy Care | Continenace Care | Wound and Skin Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A.
Condesa de Venadito 5, 4ª planta - 28027 Madrid. España.

www.coloplast.es Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2024

 **Coloplast**



SI QUIERES IR DE VIAJE

¡Atento a las siguientes páginas!

TUR4all
travel agency

DESTINOS CRUCEROS CONTACTA NOSOTROS BLOG **FAQs**

TUR4all
travel agency

FRANKFURT. MERCADOS NAVIDEÑOS ACCESIBLES

🕒 3 días - 📍 Salida desde Madrid

CREAMOS VIAJES
ACCESIBLES Y A MEDIDA
PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDAD

TUR4ALL
TRAVEL AGENCY

TUR4all TRAVEL agencia del grupo IMPULSA IGUALDAD con más de 20 años de experiencia desarrollando viajes inclusivos y accesibles. Te ayudamos a planificar tu próxima aventura.

Haz click aquí

PROGRAMA DE VACACIONES

2024 - 2025

TURISMO
100%
ACCESIBLE



RESERVAR MI VIAJE PROGRAMA VACACIONES

 vacaciones@impulsaigualdad.org

 603 70 93 15

VIAJES IMERSO
ACCESIBLES CON EL
PROGRAMA VACACIONES

IMPULSA IGUALDAD

Ya disponible el nuevo [#ProgramadeVacaciones](#) 2024-2025 para personas con [#discapacidad](#) organizado por [#IMPULSAIGUALDAD](#) y subvencionado por el [Imsero](#) ¡Prepara la maleta que nos vamos!

Destinos: Fuengirola, Chiclana, La Palma... ¡o un crucero por el Mediterráneo!

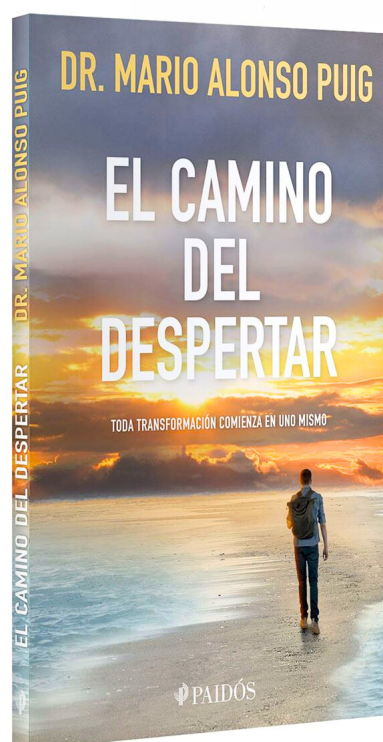
Haz click aquí 

CLUB DE LECTURA

ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

DR. MARIO
ALONSO PUIG

EL CAMINO DEL
DESPERTAR



AMPARO RUBIO
RECOMIENDA...

OCT.
2024

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

comunicacion@aspaymcv.com

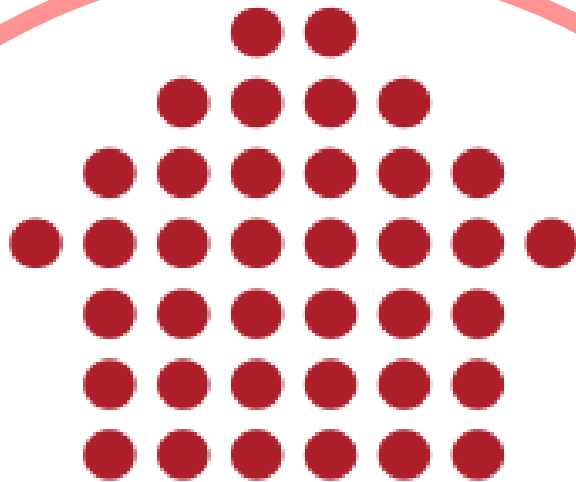
 **aspaym**
comunidad valenciana

Una inspiradora obra que nos ayudará a transformarnos en la persona que siempre quisimos ser.

En 'EL CAMINO DEL DESPERTAR', el doctor Mario Alonso Puig nos propone embarcarnos en un proceso de transformación que nos permita superar esas limitaciones físicas, mentales y anímicas que, operando desde dimensiones ocultas de nuestra mente, no nos están permitiendo vivir en plenitud. La obra nos proporciona la inspiración y la estrategia necesarias para que podamos vivir de acuerdo a nuestras verdaderas posibilidades.

Un libro inspirador, un viaje de descubrimiento y transformación. Una obra decisiva para convertirnos en la persona que siempre anhelamos ser y que potencialmente ya somos.

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

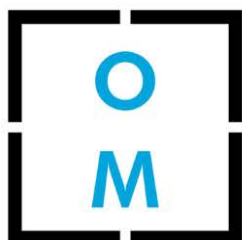


ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

MORGAN^M

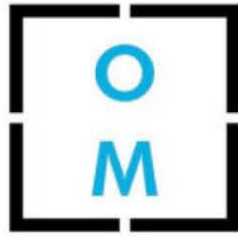
VERSUS

MANIOBRABILIDAD PERFECTA



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO





ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

morganM

VERSUS

LA MEJOR DE SU CLASE EN

RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR

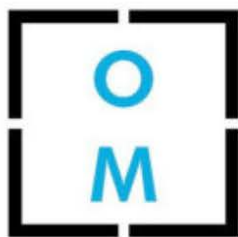


Karma

LA MEJOR DE SU CLASE EN RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR

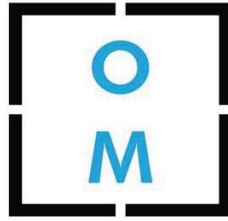


DE VENTA EN:



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