

Un regalo de la vida



ASPAYM CV

REVISTA INFORMATIVA DICIEMBRE 2024

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 DICIEMBRE 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
- 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



FELIZ

Año Nuevo

2025

**DEMOS LA BIENVENIDA A UN NUEVO AÑO
Y A UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA MEJORAR
NUESTRAS VIDAS Y NUESTRA SOCIEDAD
¡FELIZ 2025!**

 **aspaym**
comunidad valenciana

ASPAYM CV CUENTA SOLIDARIA

ASPAYM CV HA ABIERTO UN NÚMERO DE CUENTA CUYA FINALIDAD ES, EXCLUSIVAMENTE, AYUDAR A LAS MÁS DE 20 FAMILIAS DE NUESTRA ENTIDAD QUE HAN SUFRIDO LAS CONSECUENCIAS Y ESTRAGOS DE LA DANA
¡COLABORA, TODA AYUDA ES BIENVENIDA!

CAIXA POPULAR

ES39 3159 0063 5230 4987 0128

 **BIZUM 10691**

 **aspaym**
comunidad valenciana

Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida



DEP (7-11-1966 / 14-12-2024) SIEMPRE EN NUESTRO RECUERDO

Teresa Navarro, un regalo de la vida



Desde ASPAYM CV queremos compartir nuestro profundo dolor por el fallecimiento, el pasado 14 de diciembre, de nuestra queridísima compañera y directiva, Dña. Teresa Navarro.

Una muerte repentina que nos ha dejado a todos con el corazón roto. Porque su muerte supone una gran pérdida, tanto en ASPAYM CV como en su familia, con su hijo Rafael al que ella adoraba y que era "el motor de su silla" como en su esposo, Tomás Coronado.

Teresa era una trabajadora incansable y una luchadora que supo siempre reivindicar y defender los derechos de las personas con discapacidad. Desde ASPAYM CV, desde Impulsa Igualdad CV de la que era Presidenta, desde su querida X Frágil Valencia (la entidad a la que pertenece su hijo y desde la que tra-

bajaban sin descanso ella y su marido), desde Cermi CV y desde FEDER.

Y, sobre todo, desde su cargo de DEFENSORA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD del Ayuntamiento de Valencia. Un cargo que ella aceptó y representó con grandísimo honor y una entrega intachables hasta el día de su fallecimiento. Y en el que estuvo siempre arropada por Javier Copoví y la Alcaldesa M^a José Catalá.

Teresa fue una figura incansable en la defensa de los derechos de las personas con discapacidad y sus familias, como mujer con discapacidad y madre de un hijo con discapacidad.

Su compromiso iba mucho más allá de las palabras: trabajaba día a día para derribar barreras, hacer oír nuestra voz y promover la igualdad de oportunidades, la no discriminación y la inclusión social.

Bajo su liderazgo, Impulsa Igualdad CV se convirtió en un referente, abriendo puertas y generando cambios reales que han mejorado la vida de muchas personas y sus familias.

Su ejemplo y su valentía nos enseñaron que las experiencias personales pueden transformarse en auténticos motores de cambio social.

Toda la familia de ASPAYM CV lloramos su pérdida, pero también honramos su legado y lo seguiremos manteniendo en el tiempo.

El vacío que deja su partida se llenará con el compromiso de todas las personas que seguiremos inspirándonos en su fuerza, su perseverancia y su dedicación.

Teresa Navarro será siempre un referente que muestre el camino hacia una sociedad más justa, inclusiva y accesible. Un ejemplo de fuerza, activismo y compromiso.

Descanse en paz.

‘LEY TERESA NAVARRO’, LEY DE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

Su aprobación posiciona a la Comunitat Valenciana como líder en accesibilidad universal



EL COMITÉ EJECUTIVO DEL CERMI CV SE MUESTRA EXULTANTE CON LA APROBACIÓN UNÁNIME DE LA NUEVA LEY DE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL POR LES CORTS VALENCIANES

Medidas impulsadas más relevantes:

- **Accesibilidad Cognitiva y Comunicación:** Se garantiza la **lectura fácil** en textos legales junto a materiales en audio y vídeos subtitrulados para asegurar la accesibilidad cognitiva.
- **Derechos de las Personas Sordas:** Regulación y promoción de la **lengua de signos**, asegurando su uso, enseñanza y difusión en la Comunitat Valenciana.
- **Cadena de Accesibilidad:** para garantizar que todas las personas puedan **desplazarse, acceder, usar y salir de un entorno sin barreras** de ningún tipo.
- **Infraestructuras y Vivienda Accesible:** Obligación de incluir memorias de accesibilidad en proyectos de infraestructura y ajustes razonables en edificaciones existentes y urbanismo para eliminar barreras arquitectónicas.
- **Espacios Naturales y Playas:** Creación de planes de accesibilidad en parques naturales y adaptación de playas urbanas con itinerarios accesibles y señalización inclusiva
- **Cabinas de Higiene Accesibles:** Instalación en espacios públicos
- **Educación y Empleo:** Desarrollo de planes específicos de accesibilidad en centros educativos y universidades.
- **Accesibilidad en Situaciones de Emergencia:** adaptadas a las necesidades de las personas con discapacidad.
- **Participación y Gobernanza:** Creación del Consejo Valenciano de Promoción y Garantía de la Accesibilidad Universal y de Consejos Locales, con representación activa de personas con discapacidad.
- **Oficina de Coordinación y Promoción:** responsable de supervisar el cumplimiento de la ley, desarrollar programas específicos y brindar apoyo al Consejo Valenciano.
- **Accesibilidad Digital y Tecnológica**
- **Contratación Pública Accesible:** con sanciones en caso de incumplimiento.
- **Perspectiva de Género:** no discriminación en todas las políticas públicas de accesibilidad.
- **Sistema Sancionador:** que clasifica las infracciones. Las sanciones incluyen multas proporcionales, medidas correctivas obligatorias y, en casos extremos, suspensión de actividades.



ESPECIALIDADES

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

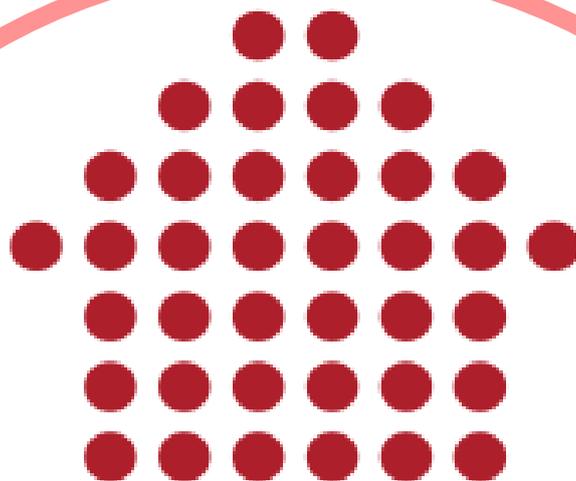
- Visita gratuita y asesoramiento gratuito continuado a los socios/as de ASPAYM CV.
- Defensa integral de los grandes lesionados.
- Especialista en tramitar y revisar prestaciones de invalidez y discapacidad.
- Abogados especialistas en conseguir la máxima indemnización.

CONTACTO:

pmarch@aaat.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

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

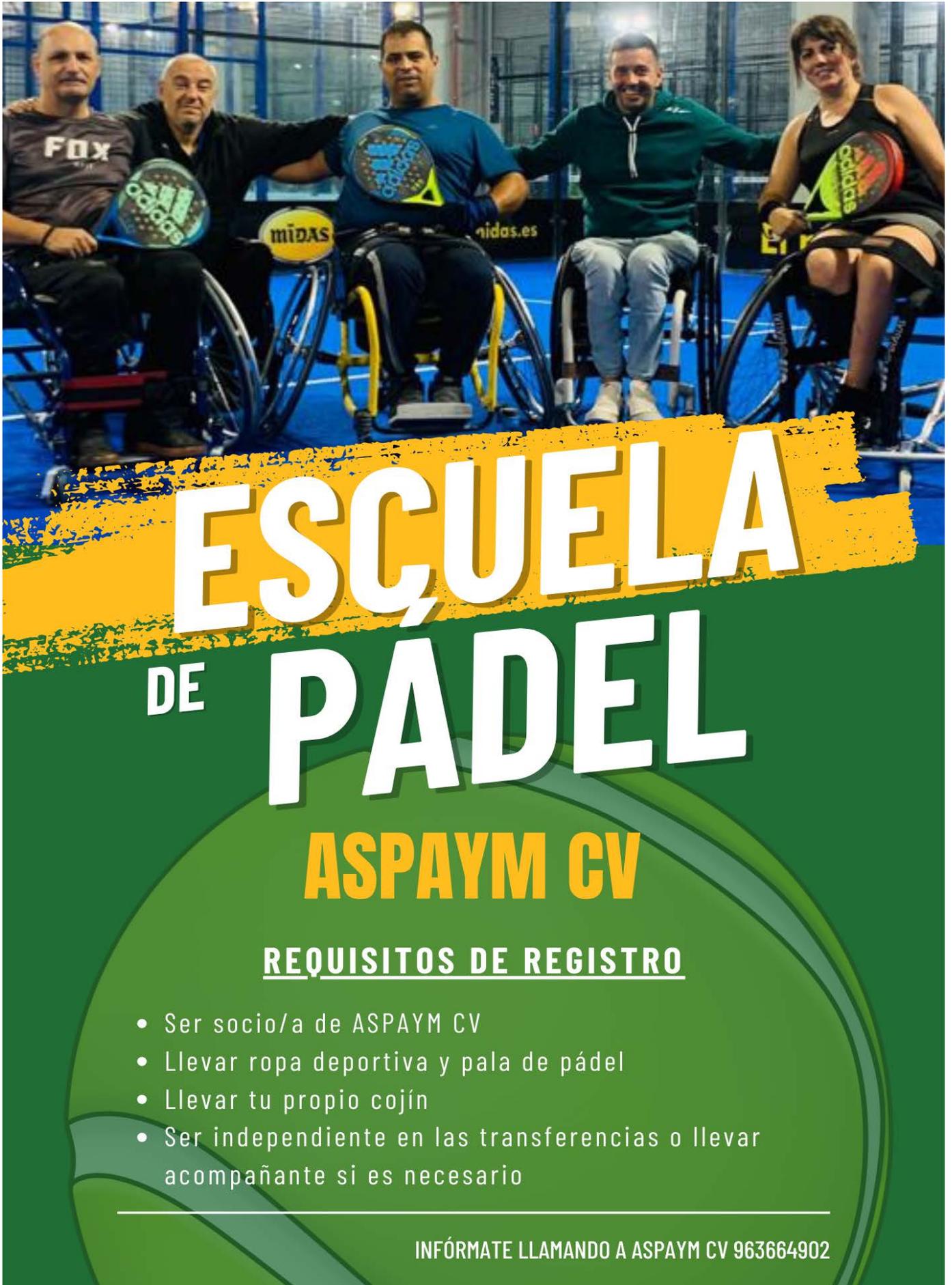
SILLA ANFIBIA

Llego el verano a KALDEVI



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





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



En 2025 ¡actualiza tus datos!

Llámanos a **ASPAYM CV (963664902)** si, en el último año, ha **cambiado** tu:

- **Dirección postal**
- **Teléfono**
- **Correo Electrónico**
- **Número de cuenta bancario**

O escríbenos un correo a **administracion@aspaymcv.com**

¡Gracias!



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



10º Aniversario



Innovación



Seguridad



Precisión



Experiencia



Confianza

Cómo disfrutar del deporte sin preocuparse por la incontinencia

La actividad física es imprescindible para mantener un estilo de vida saludable. Practicar ejercicio con regularidad ayuda a controlar la presión arterial, el peso, la diabetes y la hipercolesterolemia. Además, contribuye a la liberación de estrés y a un descanso reparador, mejora la autoestima y es un buen aliado contra la ansiedad y la depresión. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar.

Tener problemas de incontinencia puede parecer un obstáculo a la hora de practicar deporte, pero no es así: es cierto que plantea algunos desafíos, pero ninguno es insalvable. La práctica de ejercicio puede verse directamente afectada por fugas no deseadas debido a la tensión muscular, especialmente entre las mujeres. De hecho, diversos estudios han demostrado que hasta el 20% de las mujeres abandonan sus actividades físicas debido a la incontinencia.

La pérdida de orina durante el ejercicio puede ser causada por la incontinencia urinaria de esfuerzo, un tipo de incontinencia que puede ocurrir cuando el suelo pélvico o el músculo del esfínter están débiles y se ejerce una mayor presión sobre la vejiga. Esto puede suceder al estornudar, toser, reír y formas intensivas de ejercicio.

Sin embargo, con una serie de pautas se puede diseñar un plan de entrenamiento libre de preocupaciones, que permita a cualquier persona maximizar la continencia y sacarle partido a los numerosos beneficios que ofrece el deporte.

Para empezar, basta con distinguir qué ejercicios pueden aumentar el riesgo de sufrir pérdidas durante su práctica, cuáles las hacen más manejables, y también conocer una serie de recomendaciones útiles de cara a manejar la incontinencia durante la actividad física.

¿Qué ejercicios debes evitar con la incontinencia?

Hay muchas maneras de mantenerse en forma, hacer ejercicio con incontinencia y organizar tus entrenamientos sin dañar tu suelo pélvico. Los ejercicios como saltar y correr o deportes en los que se cambia de dirección repentinamente pueden aumentar la posibilidad de fugas. Este tipo de esfuerzos puede causar una tensión descendente mucho mayor en la vejiga, con el riesgo de fugas y daños en el suelo pélvico. Con el tiempo, esto puede estirar y debilitar los músculos del suelo pélvico, lo que puede provocar problemas de control de la vejiga o los intestinos. Los pesos excesivos también deben reducirse o practicarse en casa, donde la incomodidad de una fuga es mucho menor.

Cuando se ejecuta correctamente, un entrenamiento básico más ligero puede ayudar a fortalecer el suelo pélvico, y las opciones disponibles son muy variadas. Actividades como nadar, ir en bicicleta, caminar, realizar ejercicios aeróbicos acuáticos, yoga, Pilates y ejercicios de Kegel son alternativas magníficas para agregar a tus rutinas de entrenamiento.

¿Cómo puedes manejar las pérdidas de orina durante la práctica de deporte?

- 1. Fortalece tu suelo pélvico.** Un suelo pélvico débil puede hacerte más susceptible a la incontinencia de esfuerzo. Para reforzarlo, debes realizar con regularidad los ejercicios de Kegel, y aprender también a fortalecer todo tu core. Y es que, si bien el suelo pélvico es importante, tanto en mujeres como en hombres, es solo una parte de la ecuación. Tus músculos centrales, caderas, muslos y glúteos juegan un papel importante, por lo que debes incluir estos músculos en tus entrenamientos diarios.
- 2. Usa un pesario.** La incontinencia urinaria de esfuerzo a menudo ocurre en mujeres que han experimentado prolapso de órganos pélvicos. Un pesario puede ser una gran herramienta para esta condición, especialmente cuando haces ejercicio, ya que ayuda a mantener todo en su lugar, lo que reduce la presión sobre la vejiga.
- 3. Usa protección.** En el mercado existen muchos productos discretos y altamente absorbentes, diseñados para practicar deporte, que te permitirán continuar haciendo ejercicio sin miedo a las fugas. Los protectores, almohadillas y pantalones de continencia están hechos para satisfacer todos los diferentes tipos de absorbencia y la gravedad de la fuga determinará qué tipo de producto elegir.

4. Controla la cantidad de agua que bebes antes de practicar deporte. Aunque es muy importante mantener la hidratación durante el ejercicio, es recomendable que siempre vacíes la vejiga por completo antes del entrenamiento y limites la ingesta de líquidos hasta después de que haya terminado el entrenamiento. Debes evitar las bebidas con cafeína, ya que pueden irritar la vejiga y aumentar la posibilidad de un accidente.

5. Utiliza pantalones negros. Este es un truco simple, pero puede ayudarte a prevenir (o al menos encubrir) cualquier fuga. Con la ropa de color negro, las pérdidas son mucho menos evidentes. La ropa holgada también puede ayudar a ocultar cualquier protección adicional que puedas estar usando para evitar fugas.

6. Intenta reentrenar tu vejiga. Al igual que cualquier músculo del cuerpo, la vejiga se puede entrenar. Trata de programar tus visitas al baño en intervalos y aumenta lentamente a periodos de tiempo más largos.

Como puedes ver, hay varias opciones para controlar las pérdidas de orina mientras haces ejercicio. Recuerda que la incontinencia urinaria no es un síntoma de la edad, y que puedes ponerle remedio. Consulta a tu especialista para identificar las causas y las posibles soluciones, y diseña tus sesiones para ver cuáles son las que mejor se adaptan a ti. Intenta incorporar algunos de estos consejos, ¡y no dejes que la incontinencia te impida hacer ejercicio!

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

DISFRUTA DEL DEPORTE SIN MIEDO



Wellspect[®]
A REAL DIFFERENCE

INTELIGENCIA Y SALUD MENTAL PARA AVANZAR

I JORNADA SALUD MENTAL - ASPAYM CV



NUESTRA ENTIDAD ORGANIZÓ UN ACTO QUE CONTÓ CON LA IMPLICACIÓN DE FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM, EL CIO CENTRO Y LA CONSELLERÍA DE SERVICIOS SOCIALES.

Esta primera Jornada sobre SALUD MENTAL organizada por ASPAYM CV ha querido poner de manifiesto la importancia de esta temática en nuestro día a día. La Jornada fue todo un éxito y resultó ser un evento enriquecedor y que nos hizo replantearnos nuestra salud mental, cómo mejorarla y qué papel juegan la inteligencia y el conocimiento en esa mejora.

La jornada arrancó con la inauguración del evento a cargo de Francisco Florentino, presidente de ASPAYM CV. En ese acto de arranque también participó Mayte Gallego, presidenta de la Federación Nacional ASPAYM. Asimismo, intervino también Bárbara Congost, directora general de Discapacidad de la Conselleria de Servicios Sociales.

Hablamos de cómo avanzar, teniendo en cuenta en nuestro día a día una serie de hábitos saludables, habilidades cognitivas y potenciadores de la capacidad humana.

Abrirnos para verbalizar las emociones

En su ponencia, la presidenta de la Federación Nacional ASPAYM recordó la dificultad de abrirnos para verbalizar las emociones. «Vivimos en un mundo donde es fácil encontrar momentos

de tensión con todo aquello que nos enfrenta a otros y que nos trastoca nuestra salud mental», lamentó.

«Sin embargo, nos cuesta abrirnos y nos ocultamos cuando se trata de exponer nuestras emociones más profundas, nuestros miedos, nuestra necesidad de cariño, y de cuidados, tanto por parte de los demás, como el autocuidado con nosotros mismos». «Somos seres sociales por naturaleza y necesitamos vínculos afectivos para tener seguridad emocional», continuó la presidenta.

«El verdadero cambio en nuestro bienestar comienza cuando dejamos de escondernos para hablar abiertamente de estos temas y cuando reservamos nuestro tiempo para dedicarlo a otras personas o a nosotras mismas».

Por su parte, Bárbara Congost mostró su apoyo a ASPAYM CV «espero que se hagan más Jornadas como esta, son realmente importantes hoy en día».

El resto del acto incluyó la charla 'Inteligencia y Salud Mental para avanzar', a cargo de la doctora Carmen Pérez Saussol, psicóloga y directora del CIO Centro, que supo motivar a los presentes y hacerles partícipes. El acto finalizó

INTELIGENCIA Y SALUD MENTAL PARA AVANZAR

I JORNADA SALUD MENTAL - ASPAYM CV



La inteligencia es uno de los factores psicológicos más relevantes en la comprensión de la conducta humana (Colom, 2002) y una variable determinante para la mejora de la salud mental. (Pérez-Saussol, 2021).

• *Carmen Pérez-Saussol*

Hablamos de 11 HÁBITOS SALUDABLES:

1. Calidad del sueño
2. Alimentación adecuada
3. Hidratación
4. Respiración consciente-meditación
5. Ausencia de tóxicos
6. Ejercicio físico
7. Control de pensamientos
8. Relaciones afectivas saludables
9. Gestión del tiempo
10. Organización del espacio
11. Predisposición emocional positiva

13 HABILIDADES CONGNITIVAS:

1. Autocontrol
2. Orientación espacio-temporal
3. Atención
4. Organización del conocimiento
5. Razonamiento
6. Cálculo
7. Comprensión
8. Resolución de problemas
9. Toma de decisiones
10. Memoria
11. Vocabulario
12. Expresión verbal
13. Flexibilidad

Y 10 POTENCIADORES DE CAPACIDAD:

1. Salud mental
2. Motivación
3. Visualización de metas
4. Modelos de referencia
5. Seguridad
6. Fortaleza
7. Esfuerzo focalizado
8. Entorno facilitador
9. Acompañamiento
10. Estética personal

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA



**NUESTRA
EXPERIENCIA
A TU
SERVICIO**

Desde 1969

ORTOPRONO **ORTOPRONO** **ORTOPRONO** **ORTOPRONO** **ORTOPRONO**
INFANTIL AYUDAS TÉCNICAS DEPORTE PROTÉSICA 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

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



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 !

PROTOCOLO DE EMERGENCIAS INCLUSIVO TRAS LA DANA

ASPAYM CV se suma a la exigencia del CERMI CV «¡No Más Barreras tras la DANA! Emergencias y Discapacidad, la Inclusión No Puede Esperar»



MANIFIESTO EN EL QUE DEMANDAMOS MEDIDAS URGENTES PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

En el Día Internacional y Europeo de las Personas con Discapacidad (3 de diciembre), el CERMI CV ha leído un manifiesto titulado **¡No Más Barreras tras la DANA! Emergencias y Discapacidad, la Inclusión No Puede Esperar**», en el Ayuntamiento de València, en el que demanda medidas urgentes para garantizar la seguridad y los derechos de las personas con discapacidad en situaciones de emergencia. Este documento se presenta como una respuesta contundente a las vulnerabilidades expuestas tras los devastadores efectos de la reciente Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) que golpeó a València.

Ha sido nuestro Presidente, Paco Florentino Juan, el encargado de leer y representar a ASPAYM CV en este simbólico acto, celebrado en el Salón de Cristal.

La catástrofe evidenció que las personas con discapacidad sufren de forma desproporcionada las consecuencias de emergencias debido a barreras estructurales, falta de accesibilidad e insuficiencia en los sistemas de respuesta. Este manifiesto invita a autoridades, instituciones y ciudadanía a sumarse a este compromiso por una Comunidad Valenciana inclusiva y

«La inclusión no puede esperar. Este manifiesto es un recordatorio de que la fortaleza de una sociedad se mide por su capacidad de proteger y valorar a todos sus miembros, sin excepciones», afirma el movimiento de la discapacidad.

Medidas para un protocolo de emergencias inclusivo

El manifiesto destaca que la DANA no solo causó pérdidas materiales, sino que también expuso las vulnerabilidades de las personas con discapacidad ante situaciones de riesgo. Por ello, CERMI CV exige planes de emergencia que prioricen la accesibilidad incluyendo refugios adaptados, rutas de evacuación seguras y reconstrucción de infraestructuras bajo principios de accesibilidad universal.

La DANA como punto de inflexión

«Las emergencias no discriminan, pero las respuestas sí pueden perpetuar la exclusión», afirma Luis Vañó Gisbert, presidente de CERMI CV. La DANA, según el manifiesto, debe ser un punto de inflexión para que las políticas públicas incluyan a las personas con discapacidad como prioridad ineludible.

PROTOCOLO DE EMERGENCIAS INCLUSIVO TRAS LA DANA

ASPAYM CV se suma a la exigencia del CERMI CV «¡No Más Barreras tras la DANA! Emergencias y Discapacidad, la Inclusión No Puede Esperar»



Esta tragedia ha revelado las vulnerabilidades en accesibilidad, inclusión y protección de los derechos de nuestro colectivo en situaciones de emergencia. No podemos permitir que las personas con discapacidad sigan siendo las más afectadas cuando la adversidad golpea.

• CERMI CV

Ante esta situación crítica, el CERMI CV proclama:

1. Emergencias y Reconstrucción Accesibles

Este es el momento de apostar por una reconstrucción que no solo repare, sino que avance hacia un futuro donde todos podamos convivir y prosperar en igualdad de condiciones.

2. Información Accesible:

Exigimos a las autoridades que implementen sistemas de comunicación que permitan recibir alertas y orientaciones en lengua de signos, lectura fácil y formatos visuales y auditivos accesibles.

3. Protección Integral:

Autonomía, Apoyos Vitales y Bienestar Emocional. Demandamos la puesta en marcha de servicios de apoyo psicológico accesibles y especializados.

4. Equipos de Emergencia Formados en Inclusión,

formación obligatoria y específica sobre las necesidades de las personas con discapacidad.

5. Participación Activa e Inclusión en Políticas Públicas y Toma de Decisiones.

Exigimos la creación de comités consultivos permanentes de personas con discapacidad a nivel local y autonómico.

6. Educación y Sensibilización.

Promovemos la implementación de programas educativos y campañas de sensibilización.

7. Protección de los Derechos Humanos:

La Dignidad No es Negociable. No pueden ser obviados ni postergados.

8. Recursos y Apoyo Económico para una Respuesta y Recuperación Inclusiva.

Exigimos que todas las instituciones incluyan partidas presupuestarias que aseguren la disponibilidad de los recursos necesarios para una respuesta efectiva en futuras crisis.



CONSULTA DE NUTRICIÓN

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

CITA PREVIA LLAMANDO AL 96 366 49 02

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

 **aspaym**
comunidad valenciana



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

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**



ASPAYM

ATENCIÓN Y APOYO

A personas con lesión medular por un siniestro de tráfico



La Federación Nacional ASPAYM ha lanzado un nuevo tríptico informativo (*que tendremos a vuestra disposición próximamente en la sede de ASPAYM CV*) con todos los servicios y vías de apoyo que se pueden ofrecer para personas con lesión medular por causa de un siniestro de tráfico y han sufrido consecuencias físicas irreversibles y de amplio calado en su vida. Así, ASPAYM recuerda que pone a disposición de las personas que recurran a su sede más cercana todo un **asesoramiento en atención jurídica**. Este comprende **orientación sobre reclamación por los daños sufridos, trámites de incapacidad laboral o documentos e informes médicos necesarios**, entre otros.

Ofrecemos una respuesta integral.

Nuestra entidad también da respuesta, naturalmente, en rehabilitación física. Se vertebran tratamientos fisioterapéuticos integrales para el beneficio articular, muscular y circulatorio del cuerpo. Esto incluye también la reeducación y el aprendizaje de nuevas habilidades, que contribuyan a nuestra independencia de cara a la nueva vida que tenemos por delante.

A su vez, ASPAYM alude a todo el acompañamiento en **atención social, accesibilidad y laboral**. Esto incluye información sobre gestiones en prestaciones económicas, tarjeta de estacionamiento, adaptaciones en la vivienda y en los vehículos, o productos de apoyo para el día a día, entre otras gestiones.

Por último, abordamos la importancia de la **atención psicológica**, para cuidar también la salud mental ante este suceso. Asimismo, recordamos el apoyo entre iguales que desde las sedes ASPAYM se brinda desde personas con una lesión medular más veteranas a otras con una discapacidad sobrevenida más recientemente.

También invitamos a las personas a que participen en nuestras campañas de prevención de siniestros de tráfico, compartiendo su experiencia y sensibilizando, con sus testimonios, a la sociedad. El tríptico es posible gracias a la colaboración de ASPAYM con la Dirección General de Tráfico y Fundación ONCF.



ASPAYM

ATENCIÓN Y APOYO

A personas con lesión medular por un siniestro de tráfico

Tríptico informativo

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Somos conscientes de que tu salud mental y la de tu entorno necesitan adaptarse a la situación, por lo que te ofrecemos la intervención de una persona profesional especializada para preparar la vida fuera del entorno hospitalario y alcanzar el mayor bienestar posible.

En estos casos, puedes encontrarte con:

- ✔ Dificultades asociadas al afrontamiento de la situación
- ✔ Un momento personal delicado
- ✔ O buscar desarrollar habilidades para enfrentar el día a día

APOYO ENTRE IGUALES

Comparte tu situación con otras personas que han pasado por tu misma situación. Ellas te apoyarán mediante su experiencia para adaptarte a la nueva situación o para tu proyecto de vida independiente.

DENTRO DE NUESTRAS ENTIDADES QUE COMPONEN LA FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM TAMBIÉN HAY...

Médicos/as (neurología, urología, ginecología y obstetricia especializada en lesión medular), enfermeros/as, celadores/as, neuropsicólogos/as, fisioterapeutas infantiles, logopedas, nutricionistas, educadores/as sociales, técnicos/as en ortoprótesis, sexólogos/as, especialistas en deportes adaptados... y mucho más.

¿QUIERES SER PERSONA VOLUNTARIA DE ASPAYM? ERES IMPORTANTE PARA NUESTRA ENTIDAD

- ✔ Participa en las campañas de prevención
- ✔ Comparte tu experiencia
- ✔ Sensibiliza a la sociedad
- ✔ Propón tus iniciativas



CONTACTA:



www.aspaym.org
www.comunica.aspaym.org



@aspaymnacional

Si tienes una **lesión medular, discapacidad física** u otras lesiones

— por un siniestro de tráfico/vial —

o si perteneces al entorno familiar o afectivo de una víctima

Estamos para ayudarte

¡Contáctanos!



YA LOS TENÉIS DISPONIBLES EN LA SEDE DE ASPAYM CV



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



CLUB DE LECTURA

ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA



PALOMA SÁNCHEZ-
GARNICA

LA SOSPECHA DE SOFÍA

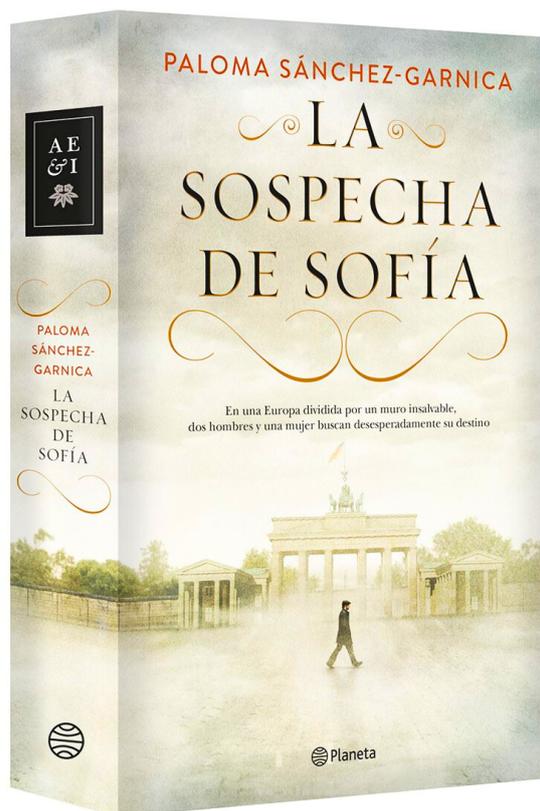
CARLOS LÓPEZ
RECOMIENDA...

DIC.
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

 **aspaym**
comunidad valenciana



Madrid, París y su mayo del 68, el muro de Berlín, la Stasi y la KGB, los servicios de contraespionaje en la España tardofranquista y tres personajes en busca de su identidad son las claves de esta fantástica novela. Estructurada en seis partes y un epílogo que se subdividen a su vez en capítulos, está ambientada entre las postrimerías de la Dictadura y los albores de la democracia en España, aproximadamente entre 1968 y 1989, aunque algunas escenas se desarrollan en plena guerra civil y otras en 1961, fecha de la construcción del Muro de Berlín, uno de los «protagonistas» de la historia. Siguiendo un hilo cronológico lineal, que en algunas ocasiones se rompe con algunos *flashbacks*, la trama está perfectamente imbricada, con las durísimas historias muy bien engarzadas, con un ritmo ágil y un desenlace espectacular.



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

MORGAN^M

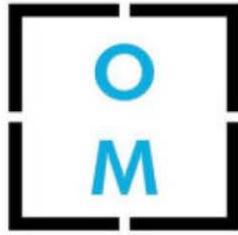
VERSUS

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

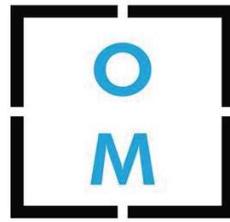


DE VENTA EN:



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