



ASPAYM CV

REVISTA INFORMATIVA JUNIO 2025

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 JUNIO 2025

REVISTA - Dirección: 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
- BEATRIU ESPIG NAVARRO - VOCAL
- VICTORIA CAÑADA CHAFE - 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, PAWS, EDUAI ACTIVE, ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, INVACARE, TALLERES CARLOS, PATRICIA MARCH ABOGADOS Y JIMÉNEZ & MARCH.



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

 **aspaym**
comunidad valenciana



También la puedes enviar por mail a
comunicacion@aspaymcv.com

INDICACIONES: la foto debe tener formato vertical y
reflejar la discapacidad y la inclusión durante el verano

Desde el 15 de
julio y hasta
el 15 de
septiembre



VII Concurso #ASPAYMCVVacaciones

COMPARTE TU FOTO CON NOSOTROS Y
SÚBELA A LAS REDES CON ESE HASHTAG

LA FOTO GANADORA SERÁ LA PORTADA DE
NUESTRA REVISTA DE SEPTIEMBRE



43ª JORNADA ASPAYM CV 'ABORDAJE DEL DOLOR EN LA LESIÓN MEDULAR'



Un éxito de participación (tanto a nivel de socios, como de autoridades presentes, ponentes y entidades colaboradoras) que ha superado los números registrados en 2024, cuando se celebró la última. Cerca de **200 personas** de ASPAYM CV (personas con lesión medular u otra gran discapacidad física) se dieron cita en el Hotel Silken Puerta Valencia desde primera hora de la mañana para reencontrarse y volver a ser partícipes de este acto tan emotivo.

Emocionados por hacer de esta Jornada un **homenaje** a la que fue nuestra compañera desde hace más de 20 años, **Teresa Navarro Ferreros**, fallecida el pasado mes de diciembre. Era miembro de nuestra Junta Directiva y Defensora de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia.

La 43 Jornada ASPAYM CV, titulada 'Abordaje del Dolor en la Lesión Medular' y centrada tanto en el dolor físico como en el emocional, contó con el

apoyo de varias empresas colaboradoras. Por una parte, los laboratorios **COLOPLAST**, **HOLLISTER** y **WELLSPECT**. Y, por otra, con las ortopedias **RODEM**, **ORTOPRONO**, **KALDEVI** y **CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA**. Así como **TALLERES CARLOS** como taller de vehículos adaptados y **AQUASERVICE**.

Además, tanto la **Generalitat** (gracias a la **Vicepresidencia Primera** y **Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda**) como el **Ajuntament de València** (a través de la **Dirección General de Personas con Discapacidad**) estuvieron participando del evento. Igualmente, contamos con la participación del **Hospital La Fe y la Unidad del Dolor**, el **Centro Foren** de Madrid, ambos artífices de las ponencias. Y siempre con el apoyo de la **Federación Nacional ASPAYM** y su **Presidenta Mayte Gallego**, **Impulsa Igualdad CV**, **Cermi CV**, **Caixa Popular** y **Caixabank**.



Ignacio Grande Ballesteros, Secretario Autonómico de Familia y Servicios Sociales.

La inauguración corrió a cargo de Francisco Florentino, Presidente de ASPAYM CV. Agradeció la presencia de los patrocinadores y colaboradores, así como de los cientos de asistentes a este evento.

Junto a él, D. Ignacio Grande, que acudió en representación de Dña. Susana Camarero, Vicepresidenta Primera de la Generalitat. *“El movimiento asociativo sois los impulsores de todos los avances que se han conseguido y eso hay que ponerlo en valor. Para mí es una alegría venir a inaugurar estas Jornadas y ver el trabajo constante que realizáis, ASPAYM CV siempre llena”*. Ignacio Grande quiso recalcar que estas han sido las primeras Jornadas sin Teresa Navarro, *“una persona que ya no está con nosotros pero cuyo ejemplo de vida nos impulsa. Por su talante de lucha constante, era valiente y siempre lo hacía con una sonrisa en la cara”*.

Ignacio Grande también tuvo palabras de elogio para Francisco Florentino y la directiva de ASPAYM CV. *“No es fácil estar al frente como Presidente de una entidad como ésta. Que llevéis 43 años de trabajo es motivo de esperanza, sois un ejemplo y referentes en la lesión medular en la Comunidad Valenciana”*.

Unidad Multidisciplinar de Referencia para el Tratamiento del Dolor del Hospital Universitari i Politècnic La Fe - ¿QUÉ ES EL DOLOR NEUROPÁTICO?, a cargo de la Doctora Ara Bermejo, Neuróloga y Médico Rehabilitador.

Nos explicó cómo comprender los tipos de dolor en la lesión medular, las bases neurofisiológicas del mismo, así como las opciones de tratamiento farmacológico, rehabilitador e intervencionista.

“Quien conoce su cuerpo y entiende su dolor ese quien más puede hacer por sí mismo”.

Pudimos aprender sobre el dolor neuropático (iniciado o causado por una lesión o enfermedad del sistema nervioso somatosensorial), el dolor nociceptivo (surge de un daño potencial o real al tejido no neuronal), el síndrome espástico y el tratamiento específico para cada paciente que se puede aplicar. Cada caso particular precisa un abordaje concreto.



EL MOMENTO MÁS EMOTIVO DE ESTA 43ª JORNADA SE PRODUJO EN LA CLAUSURA, AL REPRODUCIR UN VÍDEO HOMENAJE A TERESA NAVARRO





Centro Foren - LESIÓN MEDULAR Y DOLOR NEUROPÁTICO. MÁS ALLÁ DE LA LESIÓN.

“El dolor no es solo una señal de alarma, sino un reflejo de nuestra historia, creencias, cuerpo y entorno. Entenderlo y desafiarlo de forma segura es el primer paso para recuperarnos de él”.

Con ellos analizamos qué entendemos por dolor y cómo se valora en cada persona: con sus antecedentes médicos, una serie de cuestionarios específicos, una exploración física integral y pruebas complementarias. Todo ello nos dará una valoración lo más aproximada posible del diagnóstico.

¿Qué tratamientos aplican? La educación en dolor, el movimiento, la imaginación motora graduada, las terapias en espejo, la exposición in vivo y la reeducación sensorial.

CLAUSURA

Luis Vañó Gisbert - Presidente CERMI CV

Vañó alabó la organización de esta 43ª Jornada “centrada en el dolor, ya que tenemos que mirar más allá de la médula. Una persona es mucho más que su lesión. No debemos limitarnos al dolor físico. Existen otras formas más silenciosas de dolor, como el dolor cívico de una sociedad que aún no está pensada para todos. Dolor de la indiferencia al tener que luchar por unos derechos que deberíamos tener ya garantizados, dolor de la invisibilidad porque el entorno no es accesible”.

El Presidente del CERMI CV comentó que esta Jornada “es un acto de autoafirmación porque no estamos solos, trabajamos en red”. Y concluyó diciendo “es un honor que esta Jornada termine con el homenaje a Teresa Navarro. Ella era una maestra en el abordaje al dolor, desde la trinchera del día a día. Dedicó su vida a construir comunidad”.

Javier Copovi - Director General de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia

Desde el Ayuntamiento de Valencia, como cada año, contamos con la máxima representación en temas de discapacidad clausurando nuestra Jornada anual. “Agradezco a ASPAYM CV la gran labor que hace para informar y formar en inclusión a todas las personas con discapacidad. Así hacemos una sociedad más justa, equitativa e inclusiva para todos”, indicó Javier Copovi. Y añadió: “Tanto la Alcaldesa como toda la corporación municipal tenemos un serio compromiso para seguir eliminando barreras en nuestra ciudad y fomentar la autonomía de las personas todo lo que sea posible”.



PAWS REHASENSE

OFERTAS

Hasta el 31/08/2025

PAWS CRUISER 16"

10% descuento
para soci@s de
ASPAYM CV

ECO SSIST



3.650€

PVP recomendado



5.857€

PVP recomendado

Teléfonos de contacto
Jaume (637764023)
Judiht (629469816)

**10% descuento para soci@s de
ASPAYM CV**



OFFCARR

HEKA

¡Nuestro nuevo diseño de silla ultraligera!

HEKA es un modelo de chasis fijo, que tan solo pesa 4,5Kg.

Podrás configurarla a tu gusto y necesidades

Teléfonos de contacto

Jaume (637764023)

Judiht (629469816)

DISFRUTA DEL VERANO CON CABEZA

CAMPAÑA ZAMBULLIDAS 2025

EN COLABORACIÓN CON:

- FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM
- SERMEF
- CRUZ ROJA
- HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

La campaña 'TÍRATE CON CABEZA' ha comenzado para concienciar y sensibilizar de los riesgos que provocan los saltos incorrectos en el agua, así como prevenir y reducir las secuelas y lesiones irreversibles por este tipo de accidentes.

La Campaña "Tírate con cabeza" para la prevención de la lesión medular por zambullida, lleva desarrollándose desde el año 2014, coincidiendo con la apertura de piscinas, zonas recreativas de agua y la confluencia masiva en las playas u otras zonas, en la que trasladamos los riesgos que supone en la práctica de éstas actividades así como las lesiones irreversibles de los actos imprudentes.

En este sentido, desde la Federación Nacional ASPAYM, teniendo en cuenta que distintos estudios señalan que en torno al 5% de millar de lesionados medulares registrados anualmente tienen este factor como causa, y además según se señala en el "Análisis sobre la lesión medular en España", dónde se señala que se sigue dando con mayor incidencia en los varones jóvenes.

Estas lesiones se producen tanto por el impacto de la cabeza contra el fondo u otros objetos como por el golpe con la superficie del agua a gran velocidad al lanzarse desde altura.

Las zambullidas y este tipo de saltos pueden conllevar consecuencias fatales si afectan a la zona cervical. Estas lesiones pueden producir parálisis inmediata y ahogamiento, tetraplejias completas e



incompletas, hemiplejias, o lesiones en la cabeza que conllevan problemas cerebrales, entre otros.

Para el desarrollo de la campaña, y como valor principal de la misma, se cuenta con la participación directa de los propios afectados por una lesión medular a causa de una zambullida, que trasladarán, voluntariamente, su testimonio y experiencia personal demostrando al mismo tiempo las consecuencias y secuelas de los actos imprudentes.

En este sentido, la Vicepresidenta de ASPAYM CV, Yolanda Ruiz ya ha participado como testimonio en el informativo de TeleMadrid dando su opinión al respecto.

También en la sede de ASPAYM CV tenéis a vuestra disposición folletos informativos que podéis recoger y compartir para apoyar a nuestra entidad en la concienciación sobre la campaña de Zambullidas 2025.

PARA ZAMBULLIRTE EN EL AGUA SIN PELIGRO...

1. Asegúrate de la **profundidad** de la superficie acuática

Ten en cuenta que en ríos, lagos y en el mar, **cuando el agua está turbia y no se ve el fondo**, puede haber **una rama o una roca oculta**.

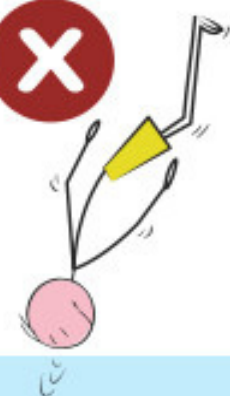
También en piscinas y playas las **corrientes** cambian la distancia al fondo.

2. Evita tirarte de cabeza y **desde poca altura**

3. **Si lo haces**, hazlo siempre con las manos por delante y la cabeza entre los brazos extendidos en prolongación del cuerpo **protegiendo cabeza y cuello**.



"NIVEL EXPERTO"



SI OCURRE UN ACCIDENTE POR UNA MALA ZAMBULLIDA...

1. Saca a la persona **fuera del agua** con extremo cuidado y ponla en una **superficie rígida**. Es muy importante **mover el cuerpo en bloque** en todo momento para evitar lesiones a nivel del cuello/columna.

2. Comprueba que puede respirar y, si no puede, intenta **liberar su vía aérea**: cerciórate de que no hay nada en la boca que obstruya la vía aérea sin mover el cuello ni la cabeza.

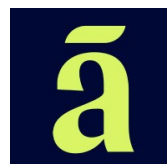
3. Llama a **EMERGENCIAS 112/061** y sigue estrictamente sus instrucciones.

***No traslades a la persona herida en un vehículo particular**, podríamos empeorar gravemente la lesión.



SOBREVIVIR A UNA DANA CUANDO NO PUEDES VERLA, NI OÍRLA, NI ESCAPAR DE ELLA

REPORTAJE EN EL QUE HA PARTICIPADO NUESTRO SOCIO, DAVID GONZÁLEZ, DE LA MANO DE CERMI COMUNIDAD VALENCIANA Y LUIS VAÑÓ GISBERT, EN EL MEDIO DE COMUNICACIÓN CLIMÁTICA, EL PRIMER MEDIO ESPAÑOL ESPECIALIZADO EN CAMBIO CLIMÁTICO Y BIODIVERSIDAD.



UN FONDO SOLIDARIO DE 1 MILLÓN DE EUROS DE UNESPA A CERMI CV PARA AYUDAR A PERSONAS CON DISCAPACIDAD AFECTADAS POR LA DANA, REPARTIDOS EN DIFERENTES AYUDAS

NUEVAS AYUDAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD AFECTADAS POR LA DANA



#AsegurandoLaInclusión

Ayudas para una recuperación justa y equitativa

Plazo Abierto desde el 26 de Mayo de 2025

SOLICITAR AYUDA »



PLAZO PARA SOLICITARLAS, HASTA DICIEMBRE DE 2025

Un centenar de aseguradoras ha realizado una donación conjunta de 1 millón de euros destinada a apoyar a personas con discapacidad residentes en Valencia y afectadas por la DANA del pasado 29 de octubre. Este dinero forma parte del fondo solidario del seguro gestionado por UNESPA. La tramitación de las solicitudes y posterior adjudicación de las ayudas correrá a cargo del CERMI CV, del que ASPAYM CV forma parte al ser una de las entidades miembro de Impulsa Igualdad CV.

Luis Vañó, el presidente de CERMI CV, ha afirmado que “las personas con discapacidad enfrentamos barreras diarias, y la DANA supuso un golpe devastador añadido, agravando nuestra vulnerabilidad al perder productos de apoyo esenciales y ver interrumpidos servicios vitales. Por ello, esta respuesta es crucial. Este millón de euros no es asistencialismo, sino una inversión en autonomía y derechos que llegará a más de 700 personas mediante ayudas directas para reponer desde sillas de ruedas o audífonos hasta adaptar viviendas o facilitar transporte accesible. Son soluciones tangibles para recuperar la normalidad y la plena inclusión. Esta donación simboliza el poder de la alianza entre el sector empresarial, con UNESPA, y el tercer sector social que representa CERMI CV. Es un ejemplo de responsabilidad social efectiva, materializando nuestro lema #AsegurandoLaInclusión”.

UN FONDO SOLIDARIO DE 1 MILLÓN DE EUROS DE
UNESPA A CERMI CV PARA AYUDAR A PERSONAS CON
DISCAPACIDAD AFECTADAS POR LA DANA, REPARTIDOS
EN DIFERENTES AYUDAS

NUEVAS AYUDAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD AFECTADAS POR LA DANA

- ✓ Productos de apoyo para la movilidad y el desplazamiento
- ✓ Productos de apoyo para comunicación adaptada
- ✓ Adaptaciones de vehículos adaptados
- ✓ Material ortésico y ortoprotésico
- ✓ Adaptación y reforma de viviendas
- ✓ Formación en Autogestión y Prevención de Emergencias inclusivas
- ✓ Ayudas a Redes de Apoyo (Entidades Sociales)

Cualquier duda la podéis resolver con nuestra Trabajadora
Social, Raquel Rodriguez **social@aspaymcv.com**



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

Temporada de Baño adaptado 2025



Del 1/06 al 15/09, en horario de 11:00 a 19:00 h.

En las playas de Malvarrosa, Cabañal y Pinedo (reserva previa llamando al 963542323) y El Saler (pueblo junto Restaurante Devesa) y El Recatí y Perellonet (calle Sirena) (reserva previa llamando al 963542323, de lunes a viernes en julio y agosto con horario de 11:00 a 15:00).

Cada área y puntos accesibles cuentan con un completo equipamiento adaptado, con caseta y zona de sombra, mesas y sillas, sillas de ruedas, grúas y arneses, sillas de ducha, camillas, libros en braille, WC modulares y accesibles, señalética azul en las pasarelas, rampas de acceso y reserva de aparcamiento.


AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

 DIRECCIÓ GENERAL DE PERSONES
AMB DISCAPACITAT

2025
CALENDARIO TEMPORADA DE PLAYAS
SERVICIO FUERA DE TEMPORADA

ABRIL PASCUA	MAYO FINES DE SEMANA	SEPTIEMBRE FINES DE SEMANA	OCTUBRE
CABANYAL	MALVA y CABANYAL	MALVA y CABANYAL	CABANYAL
17, 18, 19, 20 y 21	3, 4, 10, 11, 17, 18, 24, 25 y 31	20, 21, 27 y 28	4, 5, 9, 10, 11 i 12
De 11:00 a 16:00	De 11:00 a 17:00	De 11:00 a 18:00	De 11:00 a 17:00

TEMPORADA ESTIVAL
Del 1 de JUNIO al 15 SEPTIEMBRE
LA MALVA-ROSA y EI CABANYAL

 Horario ordinario de **10:00 a 20:00**
CABANYAL 3 Ampliación horario vigilancia de 9:00 a 10:00

PINEDO, L'ARBRE DEL GOS, EI SALER, LA GARROFERA y EI RECATÍ/EL PERELLONET

 Horario ordinario de **10:30 a 19:00**

Ampliación horario de vigilancia de 10:00 a 10:30 y de 19:00 a 19:30

Del 1 de JULIO al 1 de SEPTIEMBRE
LA DEVESA. Horario: de **10:30 a 18:30**
PUNTOS ACCESIBLES (Cita previa grupos 963 542 323)
PERÍODO: Del 1 de JUNIO al 15 de SEPTIEMBRE

LUGAR: LA MALVA-ROSA, EL CABANYAL y PINEDO

HORARIO: De 11:00 a 19:00

El Saler (pueblo, junto restaurante Devesa) y **El Recatí/ El Perellonet** (Calle Sirena)
 Solo con cita previa al teléfono: 963 542 323
 De 11:00 a 15:00 y de **lunes a viernes** en julio y agosto

¿VIENES A NUESTRAS SESIONES DE TERAPIA OCUPACIONAL EN LA PLAYA?

Lunes 21 de JULIO

Lugar: puesto adaptado de la playa de El Cabanyal

Jueves 31 de JULIO

Lugar: puesto adaptado de la playa de La Malvarrosa



desde las

11:00

hasta las 14:00

Imprescindible reservar plaza
llamando a ASPAYM CV 963664902

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**



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

Ostomy Care | Continence 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



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

Embarcación para personas con discapacidad

Asociación Náutica Inclusiva (ANI) con la colaboración del Ayuntamiento de Valencia, inicia las actividades con embarcación a motor adaptada para personas con discapacidad, familiares y amigos, en la Marina Norte de Valencia.

Además, este año se ha aumentado la oferta de embarcaciones para esta actividad y se presenta como novedad el barco “Bambina”, para personas con discapacidad pero que no tengan movilidad reducida.

Las salidas se llevarán a cabo desde Mayo hasta Noviembre de 2025.

Es necesario que cada persona con discapacidad venga con un acompañante.

Si vienen de centros o en grupos deben ir acompañados de monitor.

En cada salida pueden participar un máximo de 5 personas incluyendo al monitor.

Las salidas tienen un promedio de 40 minutos disfrutando de la calma y entorno de nuestra Marina en la ciudad.



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

- **Embarque:** Marina Norte en la zona de amarre de deportes náuticos.
- **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 y nos pondremos en contacto con vosotros lo antes posible para cuadrar disponibilidad.
- **Precio:** actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Valencia.



Las salidas se
llevarán a cabo
de Mayo hasta
Noviembre



Por: Beatriu Espuig

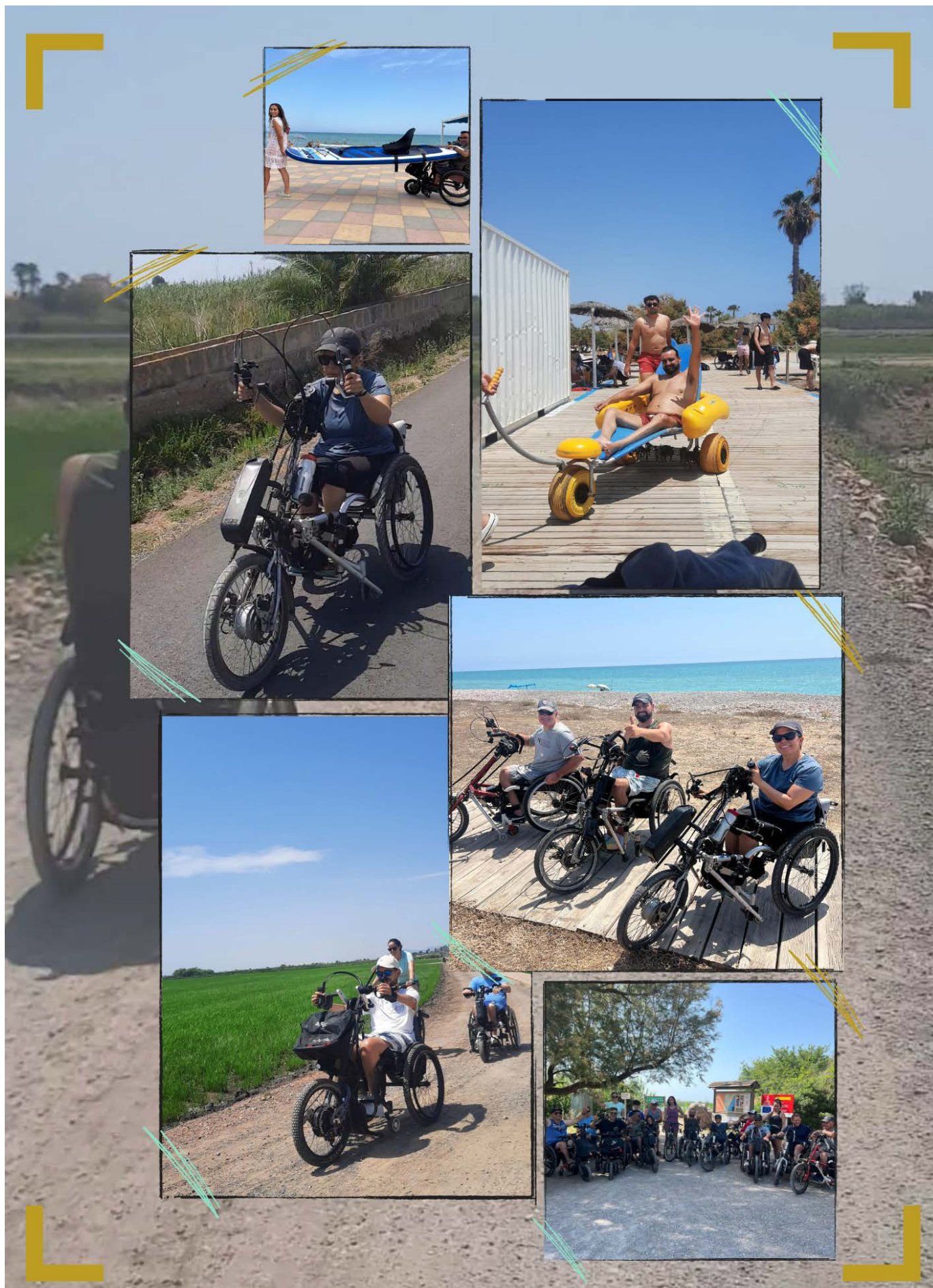
Ruta cicloturista adaptada por Xilxes y Almenara



Desde la Junta Directiva de ASPAYM CV y el Club 3 Rodas-ASPAYM CV esperamos poder realizar más rutas cicloturistas adaptadas con las que disfrutar de la naturaleza mientras nos mantenemos activos. ¡Prepárate para la próxima salida y acompáñanos!

El pasado 21 de junio pudimos disfrutar de una ruta adaptada en *handbike* por el término municipal de Xilxes (Castellón) y alrededores. La actividad reunió a cerca de una veintena de participantes entre socios de ASPAYM CV y acompañantes dispuestos a realizar un recorrido cicloturista adaptado de unos 20 kilómetros de distancia con *handbikes* manuales y eléctricos.

Salimos del núcleo marítimo de Xilxes para dirigirnos a Almenara, atravesando campos de arrozales y caminos rurales y agrícolas hasta llegar a los Estanys de Almenara, un gran humedal que constituye el paraje natural más importante de la localidad. Está formado por tres lagunas de agua dulce de grandes dimensiones dentro de la Marjal. Recorrimos un camino circular totalmente accesible ya que cuenta con pasarelas de madera a lo largo de 1,5 km, donde pudimos ver diferentes especies de fauna y flora. Seguimos la ruta dirección a la playa de Casablanca y su bonito paseo marítimo hasta llegar a la Gola de la Llosa. Desde allí tomamos el camino de regreso hacia la playa de Xilxes donde hicimos una parada en la emblemática pasarela, una plataforma de 100 metros de trazado que entra en el mar, totalmente accesible y que cuenta al final con una pequeña glorieta y un mirador. En este punto nos recibieron el concejal de playas y personal del Ayuntamiento de Xilxes que manifestaron su interés por organizar junto con ASPAYM CV más rutas culturistas adaptadas por la zona a lo largo del año. Para finalizar la ruta volvimos al punto accesible de la Playa del Cerezo donde socios y familiares pudimos disfrutar de un refrescante baño como fin de ruta.



¿4,9 estrellas?

¡Y aún nos queda margen de mejora!



Jorge Montejano
4 reseñas

★★★★★ Hace una semana **NUEVA**

Nos conocimos a raíz de la DANA hace escasos meses, honestamente no conocía la ortopedia, calidad humana y de equipo inmejorable, tal y como os he trasladado en varias ocasiones, gracias al excelente trato cercano, os convertís en mi ortopedia de referencia. ¡Seguid así!



M.Carmen Escribano
Local Guide · 28 reseñas · 51 fotos

★★★★★ Hace 3 años

No podría estar más agradecida a su trabajo con la silla de ruedas de mi padre, ya que me han arreglado varias veces y siempre me la han dejado como nueva. Además, siempre me han atendido muy bien, incluso cuando no he podido ir a recoger la silla, me la han traído a casa. Fantástico



Paula Zassipa Mendoza
3 reseñas

★★★★★ Hace 6 meses

Personal muy amable y siempre se adaptan a tus necesidades de movilidad, te aconsejan q productos son los más adecuados pensando en tu tipo de uso y si se te estropea algún producto te lo solucionan lo mas pronto posible, con las charlas y los productos nuevos q van saliendo te mantiene informada para q puedas elegir lo que sea en cada caso especial pará tu discapacidad.ños recomiendo 100% son gente maravillosa.



David Eduardo Cedeño Espinoza (DaveSocial)
8 reseñas · 2 fotos

★★★★★ Hace 2 años

Rodem es mi ortopedia favorita. Cada vez que necesito de sus servicios están allí para apoyarme y guiarme. Desde asesorías para adquirir ayudas técnicas (sillas de ruedas, handbike, cojines antiescaras, bipedestadores, etc...) hasta conversaciones cercanas y muy humanas. ¡Son unos cracks! Gracias por todo.



JOSE PEREZ
3 reseñas · 3 fotos

★★★★★ Hace 6 meses

Sergió y Franchesca nuestros interlocutores, han entendido nuestras necesidades y nos han aconsejado eficientemente en todas las compras. Denotan un amplio conocimiento de su trabajo e inmejorable atención al cliente. La mejor ortopedia especializada que hemos conocido. Muchas gracias.



CARLA HERRERA LAGE
6 reseñas

★★★★★ Hace un año

Muy profesionales y con un trato exquisito hacia el cliente. Les compro a ellos casi todos los productos de ortopedia desde hace más de 12 años. Acaban de hacerme una silla deportiva a medida, y me ha quedado como un guante. No dudé en comprarles a Rodem todo lo que necesitéis.

¿ESTÁS CORRECTAMENTE POSICIONADO EN TU SILLA?



Un buen posicionamiento:

- Evita lesiones o contracturas.
- Disminuye los espasmos.
- Previene el dolor de espalda y una mayor fatiga.
- Disminuye el riesgo de úlceras por presión.
- Evita efectos perjudiciales en la función orgánica.
- Mejora tu movilidad y autonomía personal.

En Rodem te ofrecemos una valoración individualizada gratuita por una fisioterapeuta especializada que determinará cuál es la mejor solución para mejorar tu postura y, con ello, tu calidad de vida.

¡Solicita ya tu cita previa!

Talleres Carlos Trabajamos con las mejores marcas!

Adaptaciones de Vehículos PMR

 BraunAbility

 KIVI
YES WE DRIVE

 TRIPOD
MOBILITY

Conducción



Pomo al volante

Transporte



Acelerador aro
y palanca freno



Luces, intermitentes
y bocina en un mando



Acelerador y freno manual



Rampa 2 tramos



Plataforma elevadora



Rebaje de suelo

Ayudas para silla de Ruedas



Asiento giratorio



Tabla de Transferencia



Grúa recoge personas

C/ Ronde del Castillo S/N · 46-100 Burjassot (Valencia) · Tel. 634 456 022 · tallerescarlos@tallerescarlos.net · www.tallerescarlos.net

Talleres Carlos 



Palanca freno

Talleres Carlos 



Aro acelerador bajo volante

Talleres Carlos 



Rampa dos tramos



Servicio mantenimiento
y reparaciones



Palanca acelerador y freno



Tabla transferencia



Grúa eleva personas



Inversor de pedales



Talleres Carlos



Adaptaciones de Vehículos PMR

NOS IMPORTAS TÚ

Servicios que ofrecemos

- Control manual de conducción, aceleración y frenado manejo con tus manos.
- Sistemas de anclaje seguros para fijar silla de ruedas en el interior del vehículo.
- Asientos giratorios que suben y bajan, para facilitar la transferencia de silla a coche.
- Modificación de techos o pisos para conseguir más espacio.
- Incorporación de mandos a distancia para controlar, puertas, ventanas y rampas.

Seguridad: Garantizamos de que todas las adaptaciones cumplan con las normativas vigentes.

Personalización: Se adapta cada vehículo a las necesidades específicas del usuario.

Mantenimiento: Servicio de revisión y reparación de las adaptaciones.

Reparaciones de **mecánica** general, **plancha** y **pintura**.



www.tallerescarlos.net



tallerescarlostallerescarlos.net



963 90 27 24



634 456 022

Visita nuestra web

TALLER - ADAPTACIONES - OFERTAS



ARTÍCULO DE LA NUTRICIONISTA DE ASPAYM CV, LAURA MONTERO

Nutrición y Menopausia

Si estás atravesando la menopausia y quieres que estudie en profundidad tu caso para apoyar este proceso natural y que se produzca de forma correcta y sin afectar a tu calidad de vida, **pide cita en nuestra Consulta de Nutrición. TODOS LOS JUEVES EN ASPAYM CV, DE 10:00 A 14:00 CON CITA PREVIA**



La menopausia es una etapa fisiológica de la vida de la mujer en la que la correcta alimentación juega un papel importante en la salud, debido a los cambios hormonales que se producen.

La menopausia comienza generalmente entre los 45 y los 55 años, cuando los períodos menstruales de la mujer comienzan a desaparecer, ya sea de forma radical o progresiva, y **es debida a la bajada de producción de los estrógenos y de la progesterona** (hormonas femeninas por excelencia) por parte de los ovarios. Este cambio en la concentración de hor-

monas supone para la mujer una serie de cambios, tanto físicos como psicológicos, a los que el organismo tendrá que adaptarse y, por tanto, **se trata de un periodo de gran inestabilidad.**

Es importante decir que, al igual que otros períodos de cambio, como los embarazos o los mismos períodos menstruales, existe una enorme variabilidad en la intensidad de los síntomas de unas mujeres a otras, pero los síntomas de esta bajada hormonal son comunes a todas las mujeres.

Durante la menopausia se producen, en mayor o menor grado:

- Sofocos.
- Problemas para dormir.
- Sequedad de piel y mucosas (especialmente vaginal, pero también en bucal, en ojos...).
- Cambios de humor.
- Alteraciones de la función cerebral y/o de la memoria (niebla mental).
- Descenso de la libido (deseo sexual).
- Riesgo de pérdida de la densidad mineral ósea.
- Aumento de peso.
- Tendencia a la acumulación de grasa en la zona abdominal.

Estos 2 últimos síntomas hacen que se generen cambios físicos en el cuerpo de la mujer y representan un alto porcentaje de las consultas que recibimos a diario los nutricionistas.

ARTÍCULO DE LA NUTRICIONISTA DE ASPAYM CV, LAURA MONTERO

Evidentemente, cada mujer representa un caso diferente, ya que factores como la genética y los hábitos de vida que hayamos tenido a lo largo de nuestra vida van a resultar de vital importancia en la sintomatología que se presente y se deberá abordar de manera personalizada.

Aun así, hay algunos consejos que pueden resultar útiles en todos los casos.

Los estrógenos regulan el metabolismo, influyendo en la manera en la que el organismo utiliza y almacena la energía. Cuando la producción de estrógenos baja, el metabolismo basal también lo hace, de forma que el cuerpo quema menos calorías en reposo.

Estas hormonas, además, son las responsables de que la grasa se almacene en zonas estrogénicas (muslo, caderas y pecho). Al disminuir su producción, el exceso de grasa se deposita en la zona abdominal con el consecuente aumento del riesgo cardiovascular y suele ir asociado a un aumento de la resistencia de la acción de la insulina con el consecuente aumento de la glucemia.

Realizar ejercicio de forma habitual resulta imprescindible, especialmente **ejercicio de fuerza** para el mantenimiento de la masa muscular y **de relajación** para el control de los cambios emocionales.

Poner especial atención en regular y **mejorar el sueño** resulta también vital en este proceso, ya que durante las fases del sueño profundo es cuando los procesos de regeneración y limpieza del organismo se realizan. En este periodo se reparan los músculos, los huesos y los diferentes órganos y se eliminan las toxinas.

La alimentación es vital en este proceso, hay que **consumir suficiente proteína**



para evitar la pérdida de masa muscular, consumir calcio, vit D y vitamina K para el mantenimiento de la masa ósea, vitaminas del grupo B como cofactores para el correcto funcionamiento de las funciones cognitivas, magnesio para la correcta producción de la energía y otras funciones importantes, omegas para el correcto funcionamiento celular y la hidratación de la piel y las mucosas y por supuesto antioxidantes para modular los procesos de envejecimiento celular asociados a esta etapa.

Depende de la sintomatología, puede resultar complicado consumir todos estos nutrientes en cantidad suficiente, sin sobrepasar el aporte total de calorías, por lo que **suele ser necesario suplementar algunos de forma frecuente.**

Además, en algunos casos puede ser necesario el **aporte hormonal complementario o plantas naturales con actividad hormonal.**

CONSULTA DE NUTRICIÓN

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

PIDE CITA PREVIA LLAMANDO AL 963664902



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

 **aspaym**
comunidad valenciana



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



Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida



¿Te apetece viajar un poquito?

Desde París, Nueva York o Cancún 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!



*Viaja sin
barreras*



PROGRAMA DE VACACIONES

2024 -2025

**Próxima convocatoria a partir de OCTUBRE
¡¡ESTAD ATENTOS!!**



RESERVA

¿Te apetece viajar un poquito?

Muchos destinos nacionales están a vuestro alcance con los viajes organizados por Impulsa Igualdad. ¿Os animáis? 😊 ✉

Contacta con nosotros escribiéndonos a

vacaciones@impulsaigualdad.org

¡Tu nueva aventura está a un clic!



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.



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 !

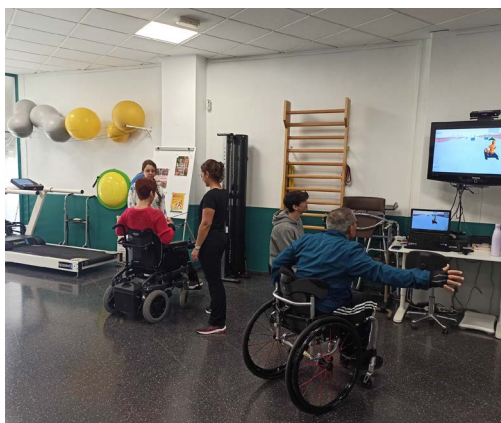


DREAMNIGHT EN EL BIOPARC CON LA FE

Agradecidos, un año más, al Hospital Universitario i Politècnic La Fe de València y su iniciativa 'DREAMNIGHT EN EL BIOPARC Valencia'. Una actividad que pueden disfrutar varios de nuestros socios/as con sus hijos pequeños en una tarde que se convierte en una fiesta con los animales, los animadores y toda la animación que despliegan.

DONACIÓN SOLIDARIA DESDE ANALOG DEVICES

Todo empezó con unas cápsulas de café de los trabajadores de la empresa Analog Devices, Inc.. David animó a sus compañeros a dejar una donación de 0,20€ cada vez que tomaban un café. Y, cada año, hacen la donación de lo recaudado a alguna entidad social. En 2025, ASPAYM CV ha sido la entidad a la que van destinados los 1.000 € recogidos.



ASPAYM CV CIERRA POR VACACIONES EN AGOSTO

Sí, la sede de ASPAYM CV y sus trabajadoras se tomarán un descanso durante el mes de agosto. Entre el 1 y el 31 de agosto, ambos incluidos, nuestra sede estará cerrada para disfrutar de las vacaciones estivales. Durante el mes de julio, mantenemos el horario habitual de todas nuestras consultas y servicios.

NOTICIAS BREVES



ORTOPRONO

ORTOPEDIA TÉCNICA



Hasta un 20% de descuento en una selección de scooters y sillas eléctricas

*PRECIOS CON IVA INCLUIDO. NO APLICADO EL REDUCIDO

PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA EL 31 DE AGOSTO DE 2025



SCOOTER ENZO

~~3.625,64 €~~ 2.612,52€



SCOOTER ROC

~~2.395,80 €~~ 2.036,43 €



SCOOTER I-TRANSFORMER
NOVA

~~3.102,44 €~~ 2.947,32 €



SILLA SPA

~~3.258,75 €~~ 2.607,00 €



SILLA ILCA

~~1.998,70 €~~ 1.598,96 €

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

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

¿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

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

CLUB DE LECTURA

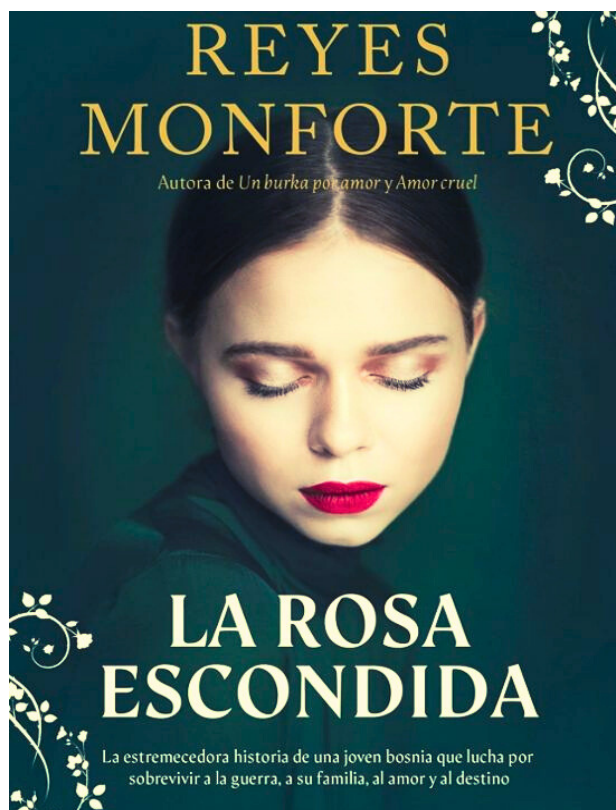
ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA



Teresa Sarti
recomienda:

LA ROSA ESCONDIDA

REYES
MONFORTE



JUNIO
2025

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 :

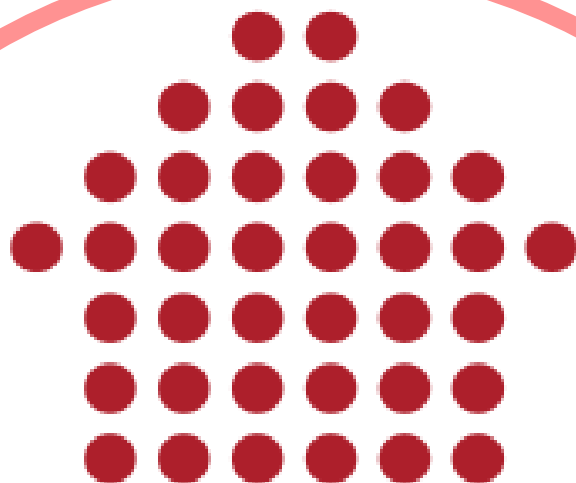
comunicacion@aspaymcv.com

Novela basada en hechos reales acerca de la lucha por la libertad, la valentía, las segundas oportunidades y el amor.

El libro comienza con las atrocidades y vejaciones sufridas durante la guerra de Bosnia. Es un relato duro que no excluye los detalles en las descripciones. Se añade, además, la mención extensa de las fechorías de un religioso. En esta novela se mezclan el amor y la amistad con la dura realidad de la inmigración, las mafias y la lucha por salir adelante sin recursos. Aunque se trata de ficción, esta obra recoge historias auténticas, fruto de una profunda investigación por parte de la autora, de hecho la protagonista deberá permanecer en el absoluto anonimato por estar amenazada por las mafias.

 **aspaym**
comunidad valenciana

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

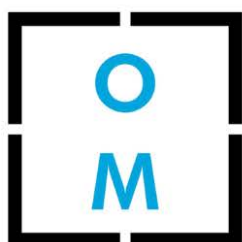


ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

MORGAN^M

VERSUS

MANIOBRABILIDAD PERFECTA



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO





ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

morganM

VERSUS

LA MEJOR DE SU CLASE EN

RENDIMIENTO INTERIOR-EXTERIOR

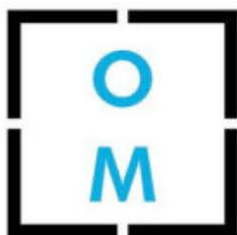


Karma

LA Mejor Wheelchair de la Mejor O

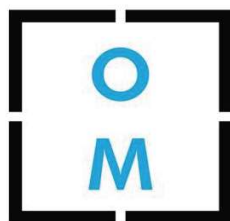


DE VENTA EN:



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