



ASPAYM CV

REVISTA INFORMATIVA FEBRERO/MARZO 2026

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 FEBRERO - MARZO 2026

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
- BEATRIU ESPUIG NAVARRO
SECRETARIA
- ENRIQUE SORO APARICIO - VOCAL
- JUAN BAUTISTA BENLLOCH - VOCAL
- ALFREDO BASCONCILLOS - VOCAL
- LARA OLTRA OLTRA - 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, RELEVO PARALÍMPICO CV, 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



LA SEDE DE ASPAYM CV ESTARÁ
CERRADA LOS PRÓXIMOS:

2, 3, 6 y 13 de abril



Heka



Eduai Active

DISTRIBUIDOR OFICIAL OFFCARR



Eduai Active es una empresa que lleva años dedicándose a la distribución de material ortopédico de alta gama, trabajamos de la mano de OFFCARR.

Offcarr es una marca italiana, que fabrica sillas de ruedas de uso diario y deportiva de alta gama.

Es una empresa muy familiar, y el 90% de lo que producen se hace en la misma fabrica.

Pueden llegar a fabricar o modificar su material para llegar a cumplir las necesidades del usuario, es una de nuestras prioridades.

CONTACTOS

JUDITH: 629469816

JAUME: 637764023

**TODOS LOS SOCIOS
DE ASPAYM
TENÉIS UN 10% DE
DESCUENTO**



EASYWHEEL

Easywheel puede conectarse a cualquier silla de uso diario de chasis fijo.

Esta tercera rueda te hará explorar las calles con más tranquilidad, fluidez y seguridad.



FENICE

Fenice es un chasis de aluminio, es regulable, permitiéndote modificarla hasta encontrar la posición correcta que necesites. Se hace totalmente a medida. Este modelo entra dentro de la ayuda que recetan en la seguridad social.



ALTHEA

Althea es una silla de aluminio, se plegada en hoja, tiene doble cruceta para hacer el chasis más resistente. completamente regulable, incluso en la profundidad del asiento que puede alargarse +6cm de la medida pedida en la configuración del pedido. Este modelo también entra dentro de la ayuda de la seguridad social.

Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida





QR Inclusivo



“SANT VICENT FERRER” VALÈNCIA 2026

Explicación en lengua de signos,
subtitulado lectura fácil, PDF Accesible

Ubicación de espacio personas con movilidad
reducida Ofrenda de San Vicente día 13 abril a las
12:00 horas

Enlace a pagina web oficial de la fiesta de
San Vicente Ferrer

Acceso directo sistema SMS de comunicación
con Policía Local



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



JUNTA CENTRAL
VICENTINA

WVC

III Máster Nacional de Pádel en silla ASPAYM CV

ASPAYM CV vuelve a colocar a Valencia como la única ciudad en España en albergar un Máster nacional de pádel en silla

8 AL 10 MAYO DE 2026

El próximo mes de mayo, de la mano de ASPAYM CV, un total de 25 parejas (en formato masculino y femenino) participarán en el la 3ª edición del 'Máster Nacional de Pádel en silla ASPAYM CV'. Un evento que va a contar con el apoyo del Ayuntamiento de Valencia y la Fundación Deportiva Municipal.

Comenzará el viernes 8 de mayo por la tarde y concluirá el domingo 10 con las partidas finales y la entrega de trofeos.

Un fin de semana en el que poder disfrutar del mejor pádel en silla de España, con jugadores de primerísimo nivel.

La rueda de prensa de presentación del evento será el próximo sábado, 18 de abril,



a las 11:30 en Enjoy Samaranch.

Un fin de semana de deporte en el que habrá photocall, comida y bebida para los asistentes y jugadores y un grandísimo ambiente.

Contamos con el apoyo del Ayuntamiento de Valencia y la FDM

Esta tercera edición del Máster nacional de pádel en silla organizado por ASPAYM CV vuelve a contar con el total apoyo del Ayuntamiento de Valencia y la Fundación Deportiva Municipal. Recientemente, estuvimos en las instalaciones del Polideportivo Enjoy Samaranch, donde se rea-

lizará el torneo, y cuyas instalaciones pertenecen al Ayuntamiento, para cerrar los detalles con su Directora Gerente, Elena Vicente; y el coordinador, Jordi Ruiz.

Nos acompañaron Luis Peinado y Topher Triviño, en representación del Club de Pádel en silla Valencia. Junto a Paco Florentino y Lara Oltra, de ASPAYM CV.



MIÉRCOLES, 22 DE ABRIL, A LAS 17:30 H.



MERIENDA FINAL PARA TODOS LOS ASISTENTES

EN LA SEDE DE ASPAYM CV

CONSEJOS DE TU MÉDICA REHABILITADORA: EL SABER ES PODER

INSCRIPCIÓN LLAMANDO A ASPAYM CV 963664902



CHARLA - COLOQUIO PARA LOS SOCIOS Y SOCIAS DE ASPAYM CV

PLANTÉANOS TUS DUDAS E INQUIETUDES SOBRE LA REHABILITACIÓN EN EL LESIONADO MEDULAR

¡TÚ ERES EL PROTAGONISTA Y QUEREMOS QUE PARTICIPES!

**A cargo de la Doctora Dña. Laura Cervera
Torres, Médica Rehabilitadora del Hospital
Intermutual de Levante**

ORGANIZA:



COLABORAN:



Sonda urinaria masculina: todo lo que necesitas saber, sin complicaciones

En este artículo vamos a hablar del cateterismo urinario masculino, una solución muy habitual que muchos hombres utilizan en su día a día para poder vaciar la vejiga correctamente.

Si es la primera vez que oyes hablar de esto, tranquilo: hoy en día existen opciones muy sencillas, seguras e higiénicas para usar una sonda sin problemas.

Aquí te explicamos de forma clara qué es el cateterismo intermitente, cómo funciona y resolvemos las dudas más comunes.

Lo que vamos a ver en este artículo:

- **Qué es una sonda urinaria y para qué sirve**
- **Cómo funciona la vejiga**
- **Tipos de sondas urinarias**
- **Cómo se utiliza una sonda**
- **Consejos para usar correctamente una sonda intermitente**
- **Preguntas frecuentes**

¿Qué es una sonda urinaria y para qué se utiliza?

El cateterismo urinario es un procedimiento que permite vaciar la vejiga cuando no se puede hacer de forma natural. Para ello se utiliza una sonda urinaria, que es un tubo fino, flexible y diseñado para que la orina salga de la vejiga sin dificultad. Algunas sondas incluyen una bolsa donde se recoge la orina.

Este tipo de tratamiento puede utilizarse de forma puntual o durante periodos más largos, dependiendo de cada caso. Las razones más habituales para usar una sonda son:

- Retención de orina (cuando la vejiga no se vacía del todo)
- Incontinencia urinaria
- Cirugías
- Tratamientos médicos específicos

Siempre que la evacuación de la orina esté bloqueada por problemas musculares,

anatómicos o funcionales de la uretra, puede ser necesario recurrir al cateterismo, incluso a largo plazo.

¿Cómo funciona la vejiga?

La vejiga funciona como un depósito donde se almacena la orina hasta que se elimina a través de la uretra, un conducto de varios centímetros. Cuando todo funciona bien, el cuerpo controla este proceso de forma automática.

Sin embargo, hay situaciones en las que este sistema se altera. Puede deberse a enfermedades o lesiones como una lesión medular, espina bífida, esclerosis múltiple, Parkinson, diabetes, agrandamiento de próstata o un ictus. En estos casos, el cateterismo pasa a formar parte de la rutina diaria.

Tipos de sondas urinarias

Básicamente, existen dos tipos de sondas:



- Sondas permanentes, que permanecen colocadas en la vejiga durante largos periodos
- Sondas para cateterismo intermitente, que se usan solo el tiempo necesario para vaciar la vejiga

Hoy en día, las sondas permanentes se utilizan cada vez menos y suelen reservarse para casos muy concretos, por ejemplo, cuando el paciente no puede colaborar activamente.

El cateterismo intermitente, en cambio, es la opción más recomendada porque permite vaciar la vejiga varias veces al día, reduce el riesgo de infecciones y evita complicaciones. Esto ha sido posible gracias a soluciones modernas que priorizan la higiene, la seguridad y la comodidad.

Actualmente existen kits completos que incluyen sondas hidrofílicas con bolsa integrada, agua estéril y sistemas que permiten usar la sonda sin tocarla con las manos. Esto facilita el procedimiento en cualquier situación: en casa, en una silla de ruedas, en el trabajo o durante un viaje.

Gracias a estas soluciones, muchas personas

recuperan autonomía y mejoran notablemente su calidad de vida, tanto a nivel personal como social y profesional.

¿Qué es una sonda permanente?

Las **sondas Foley** son las más utilizadas cuando se necesita un cateterismo permanente.

Tienen un pequeño globo en uno de sus extremos que se infla dentro de la vejiga para que la sonda no se salga. En el otro extremo cuentan con dos vías: una para inflar el globo y otra para drenar la orina.

En algunos casos hay una tercera vía para lavar la vejiga.

La orina se recoge en una bolsa, normalmente sujeta a la pierna, que debe estar siempre por debajo del nivel de la vejiga y vaciarse con regularidad.

Otra alternativa es la sonda suprapúbica, que se introduce directamente por la pared abdominal.

La colocación y retirada de las sondas permanentes siempre debe realizarla personal sanitario especializado.

¿Qué es una sonda para cateterismo intermitente?

Las sondas hidrofílicas tienen un recubrimiento especial que, al entrar en contacto con el agua, hace que la superficie sea suave y deslizante. Esto facilita la introducción y reduce las molestias.

Como el proceso es sencillo, con un pequeño entrenamiento se puede aprender a realizar el autocateterismo, lo que permite a la persona vaciar la vejiga de forma autónoma. Este tipo de cateterismo ayuda a reducir infecciones, evita complicaciones y ofrece mayor independencia, por eso cada vez se utiliza más.

¿Cómo se usa una sonda urinaria?

El modo correcto de utilizar una sonda lo explica siempre un profesional sanitario y depende del tipo de sonda. Por eso, ante cualquier duda, es fundamental consultar con un especialista.

En general, el cateterismo debe realizarse de forma regular y siguiendo las indicaciones médicas, ya que dejar residuos de orina en la vejiga puede provocar problemas de salud.

Consejos para usar correctamente una sonda intermitente

Para que el cateterismo sea seguro y eficaz, conviene tener en cuenta estas recomendaciones:

- Lávate bien las manos antes del procedimiento para evitar infecciones urinarias
- Bebe suficiente líquido, entre 1,5 y 2 litros al día, para reducir el riesgo de infecciones
- Vacía la vejiga varias veces al día para evitar infecciones y proteger los riñones

Reducir el riesgo de infecciones e incontinencia ayuda a llevar una vida más tranquila, con menos visitas al baño y sin preocupaciones por olores o ropa mojada.

Preguntas frecuentes sobre las sondas masculinas

Es normal tener dudas al empezar. Aquí respondemos a las más habituales.

¿Duele usar una sonda?

Si se utiliza correctamente, no debería doler. Al principio puede haber algo de molestia, pero con el uso habitual desaparece. Las sondas hidrofílicas ayudan mucho a reducir la fricción.

¿Es complicado usar una sonda?

Al principio puede costar un poco, pero con la práctica se convierte en una rutina diaria, como lavarse los dientes.

¿Cuánto tiempo se tarda en aprender?

Al comienzo parece que lleva mucho tiempo, pero con la práctica el proceso se vuelve rápido. Los usuarios con experiencia tardan poco más que una visita normal al baño, unas 4 a 6 veces al día.

¿Se pueden reutilizar las sondas intermitentes?

No. Son de un solo uso y deben desecharse después de cada utilización para evitar infecciones.

¿Se puede usar una sonda fuera de casa?

Sí. Existen sondas muy discretas y bolsas especiales para transportarlas y desecharlas de forma cómoda, incluso en baños públicos.

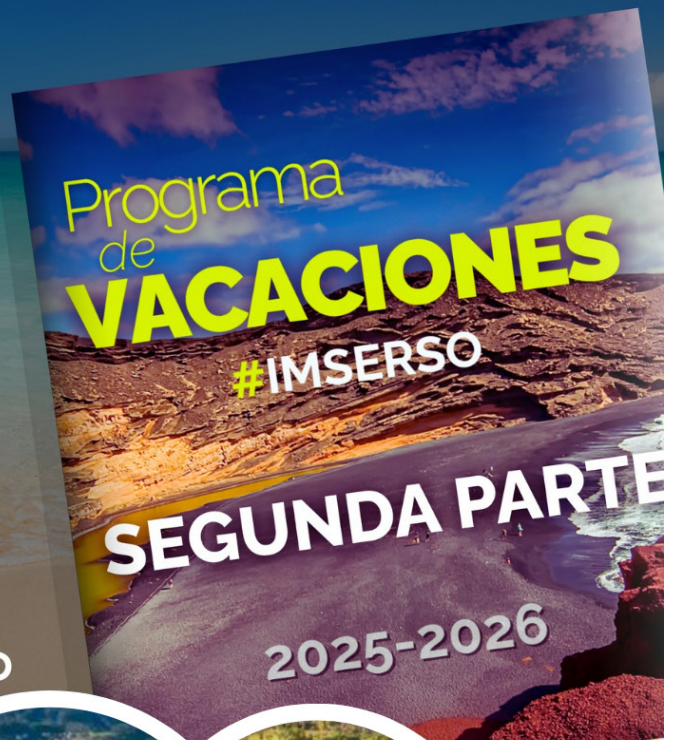
¿Se puede viajar usando una sonda?

Sí, pero conviene planificarlo. Es importante llevar suficientes sondas para todo el viaje y algunas en el equipaje de mano. Antes de viajar, lo mejor es consultar con un profesional sanitario para elegir la opción más adecuada.

Si desea más información sobre nuestros productos y servicios, visite Wellspect.es



**YA
DISPONIBLE
EN NUESTRA
PÁGINA WEB**



¡A viajar!

- Con nuestro Programa de Vacaciones #IMSERO puedes elegir.
- ¡Ya está aquí la segunda parte, para que disfrutes del #verano como te mereces!
- Todos nuestros viajes incluyen: pensión completa, seguro básico de viaje, vehículos accesibles y dos monitores de acompañamiento.

VIAJES IMSERSO ACCESIBLES CON IMPULSA IGUALDAD



91 371 52 94



www.impulsaigualdad.org/viajes-imsero

¿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 dudéis en comprarles a Rodem todo lo que necesitéis.

Tu movilidad, sin rodeos.

Escuchamos, adaptamos y resolvemos.
Así de claro.





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



Visita nuestra web www.invacare.es
para más información

UNIQUE
Designed by you. Built by us.

INVACARE
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 soldado y 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 !

Pascua en el Jardí del Túria

Rutas guiadas familiares

El Ayuntamiento de València, a través del servicio de Turismo, presenta un plan perfecto para disfrutar en familia: naturaleza, historia y tradición gastronómica.

Esta actividad gratuita familiar en el Jardí del Túria tendrá lugar durante las vacaciones de abril, para que las familias tengan una opción para compartir con las y los más pequeños de la casa. Una vez finalizado el paseo, las familias pueden traerse el picnic típico de estas fechas (pepitos, mona, coca de pasas y nueces o panquemao) dando valor a esta gastronomía tradicional valenciana, así como volar su catxirulo.

Además de admirar palmeras, naranjos, pinos, plantas aromáticas y estanques, se podrán disfrutar de otros puntos imprescindibles de la ciudad, como las Torres de Serrans, el IVAM o el Museo de Bellas Artes, así como de algunos de los puentes más emblemáticos.

Las rutas tendrán una duración de 2 horas y comenzarán desde el puente de Serranos (junto a las torres) hasta el puente de l'Assut de l'Or (Ciudad de las Artes y las Ciencias).

- 5 de abril a las 11:00 h, en castellano.
- 6 de abril a las 17:00 h, en valenciano.
- 7 de abril a las 17:00 h, en castellano.
- 8 de abril a las 17:00 h, en castellano.
- 9 de abril a las 17:00 h, en valenciano.
- 10 de abril a las 17:00 h, en castellano.

Para disfrutar de estas rutas turísticas es necesario inscribirse previamente enviando un mail a:

inscripcionturismo@valencia.es

En esta comunicación debe figurar la fecha en la que se desea realizar la ruta; así como el nombre y apellidos de los asistentes, y su número de contacto.

Máximo 4 personas por inscripción.

La inscripción a la ruta en cuestión se confirmará al remitente mediante un correo electrónico.



El precio de estas rutas familiares es GRATUITO para todos los participantes



HOGAR Y PROTECCIÓN

La casa representa **cercanía, seguridad y el punto de partida** del acompañamiento ortopédico.



MOVILIDAD Y AUTONOMÍA

El círculo evoca movimiento, independencia y una vida activa más allá del hogar.



DENTRO Y FUERA DE CASA

Una imagen que acompaña a las personas en cada paso de su día a día.



KALDEVI
ORTOPEDIA

EVOLUCIONAMOS PORQUE LAS PERSONAS TAMBIÉN LO HACEN.

Nuestra imagen crece para reflejar mejor lo que somos hoy: **cercanía, confianza y soluciones adaptadas** para el día a día.





En ASPAYM Comunidad Valenciana creemos firmemente en el poder del deporte como herramienta de transformación social. Por eso, jornadas como la vivida recientemente en el Valencia Basket, junto a su Business Club, nos recuerdan que la inclusión no es solo un concepto, sino una experiencia que se siente y se comparte.

De la mano de Abraham Carrión, seleccionador nacional de baloncesto en silla de ruedas —campeones de Europa—, descubrimos que competir es importante, pero comprender la vida lo es aún más. Nos acompañaron también los jugadores Óscar y Lalo, junto a directivos de Amiab, entidad que impulsa la inclusión social y laboral de las personas con discapacidad a través del deporte y la empresa.

Nos quedamos con dos reflexiones que resumen el espíritu del encuentro:

“Tenemos realidades diferentes y hay que aprender a vivir con ellas y disfrutar de la vida.”

“Todos tenemos detrás un pasado, tengamos una discapacidad o no. Y vivimos con ello.”

La discapacidad no siempre se ve. A menudo, los límites están más en la mirada que en el cuerpo.

Tras la charla, los asistentes pudieron vivir en primera persona el baloncesto en silla de ruedas. Una experiencia que fue, ante todo, un ejercicio de humildad, empatía y respeto.

Porque el deporte nos iguala.

La vida es diversidad.

Y la verdadera grandeza está en entendernos.

PROGRAMA 'NUESTRA PRÓXIMA ESTRELLA' diseñado para detectar jóvenes con discapacidad con potencial deportivo

RELEVO PARALÍMPICO CV

Diseñando a las estrellas del futuro



Relevo Paralímpico Comunidad Valenciana es un programa impulsado por el Comité Paralímpico Español (CPE) y la Fundación Trinidad Alfonso, con el apoyo de la Generalitat Valenciana, que nació en 2016. Su objetivo es localizar y captar a jóvenes con discapacidad para iniciarlos en la práctica deportiva y formarlos como futuras promesas del deporte de élite. De cara a los Juegos de 2028, se busca aumentar el número de medallistas paralímpicos.

“Han pasado más de 800 personas por Relevo Paralímpico”

“Nuestro objetivo es que si alguien quiere hacer deporte pueda desarrollarse deportivamente, haciendo un seguimiento de su trayectoria y, si logra llegar a ser paralímpico, perfecto. Todos no llegarán, pero tenemos que ofrecerles el derecho a intentarlo”, explica Celia Maestre, coordinadora de Relevo Paralímpico CV.

En ese camino se encuentran Lydia Ramos, socia de ASPAYM CV, deportista que empezó con el ciclismo, la boccia y el rugby. Y ahora es una promesa de la natación.

Así como Carlos Nevot, deportista de élite antes de su lesión medular y hoy en día implicado en Relevo Paralímpico. *“Te descubren deportes que no has conocido nunca”.*



DAVID CASINOS

EX MEDALLISTA PARALÍMPICO

“Hace 30 años no había influencers, ahora el deportista paralímpico es una estrella”

Perdió la vista por una retinopatía hace 3 décadas y llegó al mundo paralímpico sin buscarlo. *“Hemos cambiado el rumbo del deporte, ahora somos más visibles, hay más oportunidades y cada uno sabe hasta dónde podrá llegar. RELEVO PARALÍMPICO, además, me ha ayudado a enfocar mi vida y mi post carrera deportiva”.*

JAVIER COPOVI

***Director General de las
Personas con Discapacidad
del Ayuntamiento de
Valencia***

“Los deportistas paralímpicos estáis haciendo una función de visibilidad del deporte importantísima. RELEVO PARALÍMPICO es un proyecto que me encanta y que muestra a la sociedad que el deporte también puede ser accesible”

RELEVO PARALIMPICO CV

Eres una persona con discapacidad? Apúntate a través del enlace para iniciarte en el deporte, conocer nuevas oportunidades y acercarte al movimiento paralímpico.

Si te interesa probar, empezar en el deporte o conocer tu potencial deportivo, te animamos a completar el siguiente formulario:

RELLENA NUESTRO QR



TE ESTAMOS ESPERANDO

relevo.cv@paralimpicos.es



FALLAS junto a los nuevos lesionados medulares

Desde hace 25 años, esta actividad se realiza con los pacientes ingresados en el Hospital La Fe y su equipo médico, con la colaboración del Ayuntamiento de Valencia, Ortopedias del Mediterráneo, EMT y la Falla del Regne. En 2026 ha vuelto a ser numeroso el grupo procedente del hospital y allí estuvo ASPAYM CV para acompañarles en esta primera salida tras su lesión.



Una actividad muy importante, que se lleva desarrollando más de dos décadas, es el acompañamiento a los nuevos lesionados medulares ingresados en el Hospital La Fe. ASPAYM CV forma parte de la primera toma de contacto de estas personas con el exterior tras su periodo hospitalario.

Y ahí está nuestra entidad para acompañarles, compartir con ellos, darles información y apoyo en todo lo que necesiten.



Porque también nosotros hemos estado en su situación y sabemos cómo son esos primeros momentos.

Agradecidos de corazón a la Falla del Regne por abrirnos las puertas de su casal y preparar un almuerzo de convivencia tanto para el numeroso grupo que viene cada año del Hospital La Fe como para todo el equipo de ASPAYM CV.

Este 2026, también hemos podido explicar en qué consiste esta actividad y la importancia que tiene para los nuevos lesionados medulares y cuál es el papel de ASPAYM CV para los micrófonos de la 8 MEDITERRÁNEO.

Nuestro objetivo con esta salida es acompañar a los nuevos lesionados medulares y darles apoyo y guías para su nueva vida, así como visibilizar a las personas con lesión medular y otras discapacidades físicas en los momentos más importantes de estas Fallas.

Exposición del *Ninot*

Una treintena de socios/as y sus familiares pudieron disfrutar de la Exposición situada en el Museo Príncipe Felipe. Una actividad gratuita en la que contamos con la colaboración de la Junta Central Fallera, a la que enviamos nuestro sincero agradecimiento.

ESPECTACULAR Y, COMO SIEMPRE, HASTA LA BANDERA



VISITAS GUIADAS Y EXPERIENCIAS TODO EL AÑO

ACCESIBILIDAD EN EL TURISMO CON **VOLEM** VALENCIA

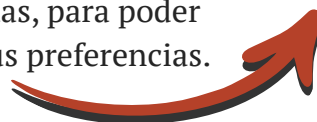
• ANA M^a SOLER - GUÍA OFICIAL DE TURISMO



ENCUESTA VOLEM VALÈNCIA:

¡¡Ayúdanos a ofrecerte las mejores y más *instagrameables* rutas por Valencia!!

Con el fin de mejorar nuestros servicios y adaptarnos a las personas participantes, para nosotros es importante conocer su opinión e interés acerca de las visitas guiadas, para poder hacer las que más se adapten a sus preferencias.
¡Gracias!





Nuestra visita a Valencia en plena celebración de las Fallas fue una experiencia tan intensa como inolvidable.

Recorrimos las calles de la ciudad descubriendo el significado de estas impresionantes construcciones efímeras que combinan arte, crítica y humor.

Cada falla que encontramos nos sorprendió por su tamaño, detalle y creatividad, convirtiendo el paseo en un auténtico museo al aire libre. Dimos a conocer también el origen de muchas tradiciones y elementos de esta festividad, declarada Patrimonio de la Humanidad.

En Fallas siempre la ciudad es un poco caótica y no pudimos llegar a hacer la visita guiada al Museo Fallero. Aun así, este espacio puede visitarse durante todo el año, lo que deja abierta la puerta para realizar la visita una futura ocasión más tranquila.

El broche de oro de la jornada fue, sin duda, la mascletà. Presenciar este espectáculo de sonido y pólvora es algo difícil de describir con palabras: una experiencia vibrante que se siente en el cuerpo y que resume a la perfección el espíritu de las Fallas.

En definitiva, una jornada llena de cultura, tradición y emociones, que nos permitió vivir la esencia de esta fiesta única, incluso en medio del bullicio y el caos que la acompañan.

¡Con descuento para los socios/as de ASPAYM CV!

Luja™con Micro-hole Zone
Technology

*“Cuando uso Luja y
el flujo se detiene,
sé que el vaciado ya
ha terminado”.*

Kjell | Usuario de Luja



+ 80 microagujeros. Menos riesgo de ITUs

Luja™ es la primera sonda con la exclusiva Micro-hole Zone Technology, diseñada para ayudar a reducir las ITUs asegurando un vaciado completo de la vejiga.

Luja™ cuenta con más de 80 microagujeros, permitiendo que la vejiga se vacíe por completo en un único flujo ininterrumpido.

No es necesario reposicionar la sonda durante el vaciado, por lo que hace que el proceso sea más fácil y cómodo.

Luja™, la sonda diseñada para garantizar que tu vejiga se vacíe por completo y conseguir una mayor tranquilidad en tu día a día.



Microagujeros. Macro diferencias.

1. Islamoska S., et al. (2022). Congreso BAUN 2022.
2. Factores de riesgo de ITU definidos por Kennelly M., et al. (2019), 10.1155/2019/2757862.
3. Luja presenta prácticamente ausencia de interrupciones del flujo y el vaciado completo de la vejiga se define como <10 mL (NCT05485922, N=42). Los resultados individuales pueden variar.



Nutrición, microbiota y lesión medular: comunicación intestino-cerebro



Soy Laura Montero Rubio, nutricionista PNIE (*Nutrición y Psiconeuroinmunología Clínica, una especialidad que aborda la relación entre la mente, el sistema inmunológico y la nutrición para promover un equilibrio integral en el organismo*) responsable del servicio de nutrición de la consulta de ASPAYM Comunidad Valenciana.

En este artículo os quiero explicar de forma sencilla mi forma de trabajar en la consulta y por qué resulta tan importante en los pacientes con lesión medular

Durante muchos años se pensó que la nutrición consistía únicamente en analizar los alimentos, contar calorías y equilibrar proteínas, grasas y carbohidratos.

Hoy sabemos que es mucho más que eso. La ciencia ha demostrado que lo que ocurre en nuestro intestino influye en nuestro cerebro, nuestras hormonas, nuestras emociones e incluso en cómo responde nuestro cuerpo a una lesión.

Como PNIE (Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinóloga), entiendo el organismo como una red donde todo está conectado:

- sistema nervioso
- sistema inmunitario
- hormonas
- microbiota
- nutrición.

Nada funciona de manera aislada y, en el caso de las personas con lesión medular, esta visión global cobra aún más importancia.

38-40 millones de bacterias en nuestro intestino

En nuestro intestino viven aproximadamente entre 38 y 40 billones de bacterias, una cifra similar al número de células humanas de todo nuestro cuerpo. Pero lo más sorprendente es que si observamos los genes, el conjunto de genes de nuestra microbiota supera en más de 100 veces a los genes humanos, en otras palabras, llevamos dentro un auténtico ecosistema.

Estas bacterias no solo nos ayudan a digerir los alimentos. También producen neurotransmisores como serotonina, dopamina o GABA, regulan la inflamación, influyen en el sistema inmunitario, participan en la producción de vitaminas, modulan el estado de ánimo y el comportamiento. De hecho, aproximadamente el 90% de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino y el 75% de las células del sistema inmunitario también se encuentran en él.

MEJORAR LA SALUD EMPIEZA POR ALGO TAN SENCILLO Y TAN PODEROSO COMO CUIDAR LO QUE PONEMOS EN NUESTRO PLATO

Es por esto que cada vez se habla más del eje intestino-cerebro, una autopista de comunicación constante entre lo que ocurre en nuestro sistema digestivo y nuestro sistema nervioso. Y el gran protagonista aquí es el nervio vago (“el gran cable comunicador”). Es uno de los nervios más largos del cuerpo, conecta el cerebro con el corazón, los pulmones y gran parte del sistema digestivo.

Se estima que alrededor del 80% de la información que viaja por el nervio vago va del intestino hacia el cerebro, y no al revés. Esto significa que lo que ocurre en nuestra microbiota puede influir directamente en el estado de ánimo, el nivel de estrés, la inflamación del organismo, la calidad del sueño y la regulación hormonal.

En personas con lesión medular, el sistema nervioso sufre una alteración importante en su comunicación con el resto del cuerpo. Por eso cuidar el intestino y la microbiota puede convertirse en una herramienta clave para mejorar el equilibrio global del organismo. La microbiota influye en cómo pensamos y como nos sentimos, y cada vez existen más estudios que muestran puede influir en nuestro comportamiento.

Algunas bacterias favorecen la producción de neurotransmisores que promueven la calma y el bienestar, mientras que otras pueden asociarse a mayor inflamación o a una peor regulación del estrés. Por eso dos personas pueden reaccionar de forma muy distinta ante una misma situación. No solo influye la experiencia o la personalidad: también influye la biología que llevamos dentro.

Durante las últimas décadas se ha avanzado mucho en medicina, el genoma humano y la investigación de la microbiota.

A diario se publican nuevas investigaciones y grandes avances en este sentido. La genética supone una gran herramienta para personalizar los tratamientos y resulta de vital importancia, pero no lo es todo.

Los genes pueden predisponer a ciertos desequilibrios: dificultad para metabolizar algunos nutrientes, tendencia a la inflamación, alteraciones en neurotransmisores o una mayor sensibilidad al estrés, pero no son un destino inevitable. La alimentación, el estilo de vida, el sueño, el estrés o el estado de la microbiota pueden modular cómo se expresan esos genes.

Nutrición personalizada

Por eso en nutrición cada vez hablamos más de nutrición personalizada. No existe una dieta perfecta para todo el mundo. El objetivo no es solo comer bien, sino entender cómo funciona cada organismo.

En personas con lesión medular esto puede ser especialmente relevante, ya que factores como el tránsito intestinal, la inflamación, la microbiota, la regulación del estrés o el equilibrio hormonal pueden verse alterados.

Por eso el acompañamiento nutricional que damos en ASPAYM CV es individualizado, teniendo en cuenta la historia clínica, los síntomas digestivos, el estilo de vida y, cuando es posible, también la genética y la microbiota.

Como mensaje final, transmitiros que, cuidar la alimentación no es solo una cuestión de peso o de calorías, es una forma de cuidar la comunicación entre el intestino, el cerebro y el sistema nervioso. Porque dentro de nosotros ocurre un diálogo constante entre bacterias, hormonas, neuronas y nutrientes y cuando ese diálogo está en equilibrio, el cuerpo funciona mejor.



CENTRO ORTOPÉDICO VALENCIA

✓ Seguramente, la mejor ortopedia de Valencia



- ✓ 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



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



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

“Gracias por estos 24 años”

Carta de despedida de Raquel Rodríguez, Trabajadora Social de ASPAYM CV las últimas dos décadas



Hola a todos y todas .
Cuando una se tiene que despedir de un trabajo en el que ha estado 24 años, no es fácil, nada fácil de hecho. Tiro la vista atrás a mis inicios, a la entrevista que hizo que entrara a trabajar en ASPAYM CV en 2001, y recuerdo ese momento tierno con Teresa, mujer de Pepe Balaguer, Ana María Micó y Mari Luz Box, dos súper mujeres de la junta directiva de ese momento, que me recibieron en la sede ubicada en el barrio de Torrefiel. Aquel día supe que ASPAYM CV iba a ser mi casa por tiempo. Al día siguiente de la entrevista me llamó Pepe Balaguer confirmando que el puesto era mío y que me esperaba en La Fe "vieja" para empezar mi labor como trabajadora social. Qué gran responsabilidad, pensé en ese momento, qué incertidumbre sobre mis funciones y roles y qué ganas de empezar a sentir lo satisfactorio de ayudar, primer motivo por el que estudié la carrera.
¡Entré siendo muy joven y con la fuerza de un toro!

Son tantos momentos los vividos, tantos socios y socias a los que he acompañado en esos primeros momentos post lesión, que estoy llena y satisfecha de sus evoluciones y sus recuperaciones. Cada uno de vosotros y vosotras me habéis demostrado lo que es la fuerza, la superación, la lucha y la resiliencia del ser humano. No puedo estar más orgullosa de haber disfrutado de esta experiencia durante tantos años. ¡Os digo GRACIAS en mayúsculas, porque ha sido mucho!

Me llevo experiencias vitales preciosas de crecimiento profesional, de asistencia a jornadas, reuniones de equipo en nuestra querida Federación Nacional ASPAYM, ¡con grandes compañeros y compañeras que siempre estáis en mí y que nos hemos apoyado a nivel nacional con un objetivo común de apoyo al colectivo de personas con lesión medular y gran discapacidad física! Los veteranos como Miguel Ángel Toledo, Noelia Cuenca, y mis veteranas Susana , María, Mari Paz, María Dolores, Ana , Isabel.

Nosotras sabemos lo que ha sido y es la lucha continua. ¡Os quiero! A las nuevas también, bonicas. ¡Agradecer a mis compañeras de Federación Nacional el apoyo continuo! Gracias Clara y Marta, sois geniales, ¡Gracias Mayte Gallego por tu labor como presi eres impresionante!

Gracias a todos los miembros de las juntas directivas que han hecho posible que ASPAYM CV esté en el sector luchando desde 1982, no es fácil encargarse de una Asociación de manera desinteresada y entregando tu tiempo a cambio solamente de un salario emocional. Gracias a Pepe por tantos años de entrega, por apoyar al colectivo con tanto cariño, luchando despacho a despacho por los derechos del colectivo consiguiendo muchas de las cosas que hoy en día se disfrutan por parte de este. Gracias a la Junta actual por lo mismo, por continuar con el trabajo tan necesario, para seguir cuidando y protegiendo los derechos y permitiendo a los socios y socias, disfrutar del apoyo tan necesario al nuevo lesionado/a medular.

No puedo dejar de nombrar a Patricia, mi compañera desde hace más de 20 años que ha facilitado la vida a tantos compañeros y amigos con todos los trámites burocráticos tan necesarios y complicados sobre todo en fase aguda de lesión medular, siempre he tenido a quien recurrir para resolver estos temas contigo. Gracias, cariño!

¡¡Gracias Miguel por poner en marcha el programa de terapia ocupacional tan necesario para el colectivo y a Isa por su relevo y su entusiasmo!! ¡Gracias Eva por la atención a los socios y socias desde los inicios de la consulta de enfermería! Gracias Marisa por estar más de 20 años acudiendo a casa de cada uno de tus usuarios y usuarias en situaciones de dependencia grave, por facilitarles la vida a cada uno de ellos, ¡¡junto a tus queridas Pepa y Wendy!! ¡Gracias Teresa por tu importante rol dando visibilidad a lo que se hace en la entidad!

En definitiva, gracias por estos 24 años a todos y todas los que habéis compartido conmigo la ilusión y el objetivo de ayudar a las personas con lesión medular y gran discapacidad física.

No es una despedida, es un hasta luego, sigo siendo vuestra Reichel, aunque mi objetivo laboral ahora este en otro sitio.

Os echaré de menos .



Detalle del regalo que la Junta Directiva de ASPAYM CV realizó a Raquel en su despedida.





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



Silla ILCA - Teyder



Scooter Suzuka - Teyder



Silla MAX Carbon - Teyder



Silla Catalyst 5Vx - Ki Mobility

CRECIENDO JUNTOS

Nuestro compromiso siempre ha sido el de ayudar a eliminar las barreras.

No importan las distancias, ni el tipo de terreno, siempre tendremos una solución que se adapte a tus necesidades.

En Ortoprono **solo trabajamos con primeras marcas**. Somos servicio técnico oficial de Sunrise Médical o Invacare.

Además, desde que en 2023 entramos a formar parte del Grupo Prim, tenemos **acceso preferente a las últimas novedades de Teyder, KI Mobility, SPEX**, entre otras.



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

NRIN®
— — —



INNOVACIÓN A TU SERVICIO

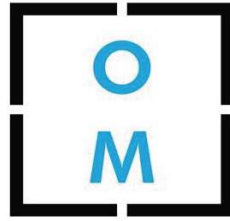


ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

NRIN®
— — —



Nos movemos contigo



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo



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

síguenos:



www.ortopediasdelmediterraneo.com