

PLAYAS ACCESIBLES 2026 - #ASPAYM CV VACACIONES - CAMPAÑA
ZAMBULLIDAS - PRÓXIMAS ACTIVIDADES - NUTRICIÓN - VIAJES ACCESIBLES -
44ª JORNADA INFORMATIVA - NOTICIAS DE ACTUALIDAD - CLUB DE LECTURA



ASPAYM CV
REVISTA INFORMATIVA JUNIO 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 JUNIO 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, NUEVOS TALLERES CODA, 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





QR Inclusiu



“FIRA DE JULIOL 2026”

Explicació en PDF accessible, llengua de signes i lectura fàcil
Ubicacions zones PMR Actes i Espectacles

Enllaç a Concerts de Vivers, Certamen Internacional de
Bandes de Música, Festival de Jazz 2026

Campanya contra la Disfòbia Zero Discriminació

*Explicación en PDF accesible, lengua de signos y lectura fácil
Ubicaciones zonas PMR Actos y Espectáculos*

*Enlace a Conciertos de Viveros, Certamen Internacional de
Bandas de Música, Festival de Jazz 2026*

Campaña contra la Disfobia Zero Discriminación



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA | capi
casal

WVC

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

¡Vuelve el concurso más viral, instagrameable, inspirador e inclusivo del verano!

VIII Concurso
#ASPAYM CV Vacaciones

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

LA FOTO GANADORA SERÁ LA PORTADA DE NUESTRA REVISTA DE SEPTIEMBRE

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



VIII Concurso #ASPAYM CV Vacaciones



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

LA FOTO GANADORA SERÁ LA PORTADA DE NUESTRA REVISTA DE SEPTIEMBRE



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 !

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





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



Innovación en Valencia con el nuevo lecho postural para el baño adaptado



Diseñado específicamente para personas con parálisis cerebral. Y también para tetrapléjicos o con enfermedades neurodegenerativas, como ELA.

Es un proyecto colaborativo en el que han participado ASPACE CV, AVAPACE, Centro Ortopédico Valencia, Kaldevi y el Ayuntamiento de València.

La presentación oficial de los puntos accesibles y de asistencia al baño de las playas de nuestra ciudad, a cargo de la Alcaldesa M^a José Catalá, ha servido también para presentar a Valencia como la primera ciudad europea en probar un sillón para el baño adaptado en personas con necesidades especiales.

El Ayuntamiento de València ha colaborado en este proyecto con una subvención nominativa de 7.000€ a ASPACE-AVAPACE, Kaldevi ha sido la proveedora de la silla anfibia sobre la que se acopla el asiento y Centro Ortopédico Valencia ha desarrollado el prototipo. Su Director, David Torrijos, explica que *“la principal mejora es la seguridad. Las sillas anfibas convencionales facilitan el acceso al agua, pero no incorporan sistemas de soporte postural para quienes necesitan una mayor estabilidad. Con este nuevo dispositivo conseguimos que la persona permanezca correctamente alineada y sujeta durante el baño, reduciendo los movimientos*

involuntarios y el riesgo de deslizamientos o pérdidas de estabilidad dentro del agua”.

Ahora mismo es un prototipo. ¿Cuándo se pondrá en funcionamiento?

Ahora nos encontramos en la fase de validación del prototipo. Durante este verano se utilizará en condiciones reales para evaluar su funcionamiento y seguir perfeccionándolo. Nuestra ilusión es que, una vez esté en marcha, pueda extenderse más allá de nuestra Comunidad y contribuya a mejorar la accesibilidad en cualquier lugar.

¿Qué tipo de tecnología y materiales se han empleado?

Hemos utilizado tecnología de fabricación aditiva mediante impresión 3D. La estructura no retiene agua, es transpirable y facilita un secado casi inmediato. La funda también está confeccionada con un tejido técnico que contribuye a mantener el confort y la higiene del producto”.



“Este proyecto demuestra que cuando administraciones, asociaciones y empresas trabajan juntas, es posible desarrollar soluciones que mejoran realmente la calidad de vida de las personas. Este prototipo representa el primer paso hacia un objetivo mucho más ambicioso: que en el futuro cualquier playa o piscina pueda disponer de un sistema de soporte postural estandarizado y compatible con las sillas anfibas, facilitando el acceso al baño a todas las personas que lo necesiten”.

“La principal innovación ha sido adaptar nuestro conocimiento al entorno acuático. Hemos rediseñado completamente la ergonomía para que se integre con la silla anfibia, con materiales 100% transpirables, algo muy importante en una comunidad como la Valenciana, donde la humedad y las altas temperaturas forman parte del día a día”.

David Torrijos - Centro Ortopédico Valencia

Temporada de Baño adaptado 2026



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

- Las áreas de la Malva-rosa, el Cabanyal y Pinedo abren todos los días de la semana. Su horario arranca a las 11.00 de la mañana y termina a las 19.00 horas.
- Los espacios naturales de El Saler y El Perellonet activan el servicio durante julio y agosto. Su horario es de lunes a viernes, desde las 11.00 hasta las 15.00 horas. En ambos es imprescindible cita previa llamando al 963 542 323.
- Los puntos de baño accesible están equipados con pasarelas, vestuarios, zonas de sombra, sillas anfibia, grúas de transferencia y arneses, muletas de acceso al agua, pasarelas enrollables hasta la orilla, baños adaptados y otros equipamientos especializados para facilitar la entrada y salida del agua.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

cap i casal

DELEGACIÓN DE PLAYAS
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Normas de uso de los puntos accesibles

Un **punto accesible** en la playa es una zona específicamente adaptada y equipada para eliminar barreras y facilitar el acceso a la arena, a la orilla y al mar a **personas con discapacidad, personas mayores y otros colectivos con necesidades de accesibilidad**. El punto accesible es exclusivamente para las personas indicadas anteriormente, debiendo aportar certificado acreditativo de su discapacidad o necesidades de accesibilidad en caso de ser requerido por el personal a cargo del punto accesible.

El aforo será controlado por el personal encargado del punto accesible acreditado por el Servicio de Playas del Ayuntamiento de Valencia. **Se deben atender en todo momento las directrices establecidas** por el mismo y respetar sus instrucciones.

Se puede acceder al punto accesible y al servicio de ayuda al baño **cualquier día sin reserva y como máximo con un acompañante**, siempre que el aforo no esté completo. Se excepciona, que la persona acompañante vaya con un máximo de dos menores, que estarán bajo su única y exclusiva responsabilidad.

Los **GRUPOS, que podrán ser como máximo de 20 personas entre usuarios del punto y acompañantes**, pueden reservar como máximo **2 días por semana y entidad**, debiendo concretar el horario de asistencia al baño. La reserva se mantendrá hasta 30 minutos pasada la hora reservada, pasada esta hora no se garantiza el acceso por razones de aforo o disponibilidad.

Las **reservas** se deben realizar con un mínimo de **3 días de antelación**, llamando al teléfono **963 542 323** o enviando un email a olvalplayas@cruzroja.es, indicando el día elegido, persona de contacto y número de teléfono.

El personal debidamente acreditado de asistencia atenderá las necesidades de la persona usuaria del servicio en el momento de entrar y salir del mar, mantener la seguridad durante el baño y si la persona usuaria lo necesita ayudarán a la aplicación de protectores solares, colocar debidamente sombrero o gafas para el baño, o cualquier ayuda en sus **necesidades básicas de protección para el baño en el mar, así como facilitar el acceso a los aseos públicos**. En ningún caso están obligados a ayudar en cualquier actividad de la vida diaria, como dar de comer o asistir en los aseos, para ello la persona usuaria del punto accesible deberá llevar un acompañante.

A las tres horas seguidas de permanencia en el punto accesible, si la falta de aforo lo requiere, se les podrá solicitar que abandonen la zona para que pueda ser utilizada por otros usuarios.

Queremos conocer la opinión que le merece el punto accesible y el servicio prestado de ayuda al baño. Le agradecemos que cumplimente la **encuesta de satisfacción** que le facilitará el personal. Sus comentarios nos ayudan a mejorar.

Muchas gracias.

ASPAYM CV forma al personal de la **Cruz Roja** encargado de la asistencia al baño en los puntos accesibles de Valencia

Desde ASPAYM CV, como miembros de Impulsa Igualdad CV, nos hemos puesto al servicio del Ayuntamiento de Valencia en su proyecto de formar a los profesionales de la Cruz Roja que asisten a las personas con discapacidad en los puntos de baño accesibles de Valencia.

Por tanto, hemos acudido a Malvarrosa, el Cabanyal y Pinedo, junto a nuestra Terapeuta Ocupacional, Isabel Domínguez, para realizar dicha formación, en la que hemos tratado aspectos como:

- qué es una lesión medular.
- diferencias entre una lesión completa e

incompleta.

- diferencias entre paraplejía y tetraplejía.
- cuidados sobre de la piel, el calor...
- importancia de atender la disreflexia autonómica como una emergencia médica.
- importancia de preguntar a la persona cómo necesita que la ayuden o qué apoyos necesita.
- demostraciones de transferencias a la silla anfibia.

En esta campaña de formación también ha colaborado AVAPACE y su colectivo de personas con parálisis cerebral.



Tu movilidad, sin rodeos.

Escuchamos, adaptamos y resolvemos.
Así de claro.



¿4,9 estrellas?

¡Y aún nos queda margen de mejora!

rodem
Ortopedia y Movilidad



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.

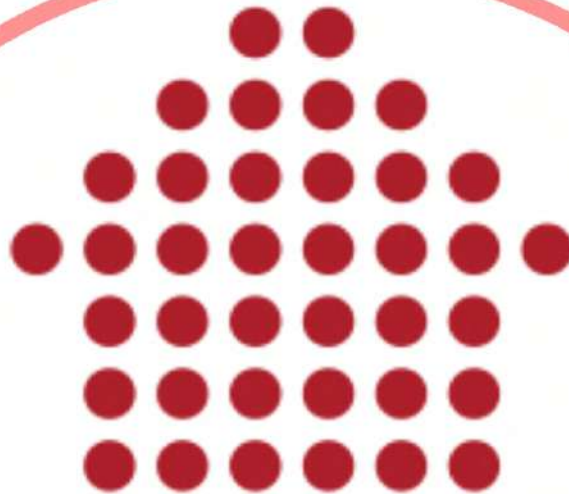


CARLA HERRERA LAGE
6 reseñas

★★★★★ 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.

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

ASPAYM CV



ESCUELA DE PÁDEL EN SILLA

UN PROYECTO CONSOLIDADO

 EN
PÁDEL

Polígono Industrial de,
Carrer dels Llanterners, 6,
Patraix - València

 DE 8:30 A 15:00
Lunes y Martes

 **aspaym**
comunidad valenciana  **7 Padel**
set • pádel • vlc

¡APÚNTATE!

 963664902 / 663907431

Si quieres empezar en la escuela de pádel, ¡llámanos y te informaremos!



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.

DISFRUTA DEL VERANO CON CABEZA

CAMPAÑA ZAMBULLIDAS 2026

EN COLABORACIÓN CON:

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

Con motivo de la apertura generalizada de piscinas y del incremento de la actividad acuática en playas, ríos, embalses y pantanos, el Hospital Nacional de Paraplégicos, junto con la Federación Nacional ASPAYM, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), Cruz Roja Española y la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, vuelven a lanzar un mensaje de prudencia a la ciudadanía para prevenir lesiones medulares por una mala zambullida.

Las entidades subrayan que estos accidentes tienen consecuencias graves y que, en la inmensa mayoría de los casos, son evitables. Por ello, insisten en que la prevención, la información y la prudencia son las herramientas más eficaces para disfrutar del agua sin poner en riesgo la salud.

Bajo el lema 'Con cabeza sí, de cabeza no', un año más la campaña se difundirá especialmente a través de redes sociales con los hashtags #Zambullidas2026, #ConCabezaSí y #DeCabezaNo, para trasladar un mensaje directo a los bañistas: **antes de lanzarse al agua hay que comprobar la profundidad, conocer el fondo y evitar conductas de riesgo.**

Una imprudencia que puede cambiar una vida

Una zambullida en una zona poco profunda, rocosa o desconocida puede provocar un impacto de la cabeza contra el fondo. Este golpe puede dañar las vértebras cervicales y la médula espinal, con consecuencias muy graves para la persona afectada.

La zona cervical es especialmente vulnerable en este tipo de accidentes y las lesiones pueden causar una **tetraplejía, lo que conlleva pérdida de la movilidad, alteraciones de la sensibilidad y una situación de dependencia que requiera cuidados y asistencia de por vida.**

Tres ingresos por zambullida en 2025

Según el último balance de actividad del Hospital Nacional de Paraplégicos, el pasado año se registraron tres ingresos por lesión medular provocada por zambullidas imprudentes y los tres casos correspondieron a varones de 18, 40 y 51 años de edad.

Los pacientes procedían de Murcia, Cataluña y la **Comunidad Valenciana** y las lesiones se produjeron a nivel cervical, lo que implica una tetraplejía con afectación tanto de las extremidades superiores como inferiores.

“Estamos hablando de lesiones que cambian la vida de personas jóvenes, con secuelas funcionales muy severas, y lo más doloroso es que muchas se podrían haber evitado. Por eso, debemos actuar antes de que suceda: prevenir salva vidas y la mejor lesión medular es la que nunca pasa”, afirma la directora del Hospital Nacional de Paraplégicos, la Dra. Mónica Alcobendas.

Para la presidenta de ASPAYM, Mayte Gallego, *“implicarnos es fundamental para que las lesiones lleguen a cero, no ya un año, sino de manera sostenida en el tiempo”.* La importancia de lanzarse con cabeza, y no de cabeza, con los brazos por delante y conociendo la profundidad de la zona previene accidentes cuyas secuelas afectan a nuestra movilidad de por vida”.

Qué hacer en caso de accidente

En caso de una lesión por zambullida es crucial actuar rápidamente con estas pautas:

- **No mover al lesionado.** La movilización incorrecta puede agravar la lesión. Se debe mantener a la persona quieta y en la posición en que fue encontrada.

- **Llamar a los servicios de emergencia.** Solicitar ayuda médica de inmediato.

- **Mantener la calma.** Asegurar al lesionado hasta que llegue la asistencia profesional.

ASPAYM, para esta campaña, cuenta con la colaboración de

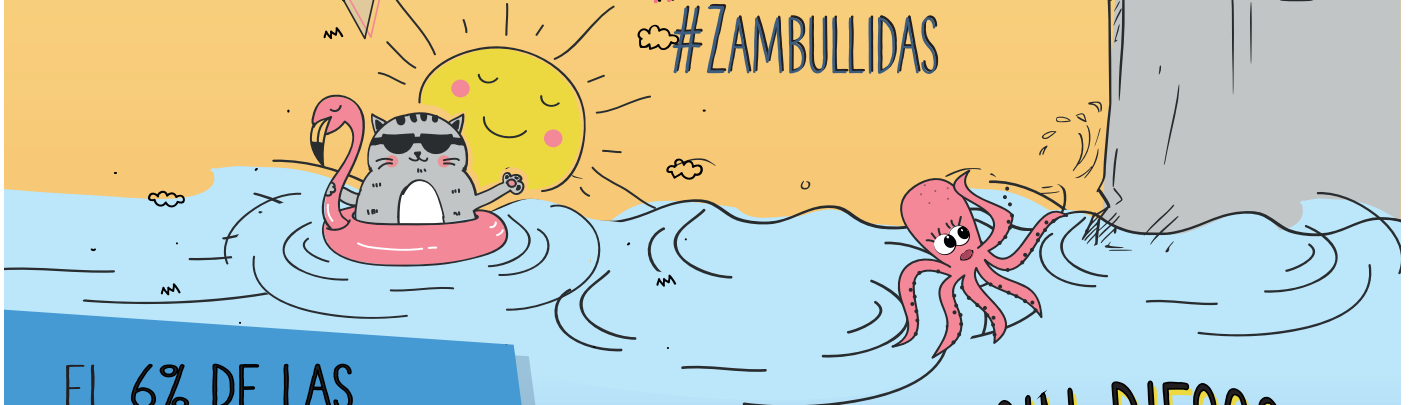


ZAMBULLIDAS
DISFRUTA
DEL VERANO
CON CABEZA



¡CON CABEZA SÍ!

#DECABEZANO
#CONCABEZASI
#ZAMBULLIDAS



EL 6% DE LAS
LESIONES MEDULARES
SON A CAUSA DE
ZAMBULLIDAS
CON RIESGO

¡DIVIÉRTETE SIN RIESGO!

EVITAR LESIONES GRAVES E
IRREVERSIBLES ES MUY SENCILLO.
AQUÍ TE LO EXPLICAMOS:



+INFO:



SERMEF
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REHABILITACIÓN Y MEDICINA FÍSICA
@SERMEF_es

aspaym
@aspaymnacional

Cruz Roja
@CruzRojaEsp

HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS
Toledo
@HNParaplejicos

RFESS
Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo
@RFESS1

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA



**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

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



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.



44ª JORNADA ASPAYM CV 'NEUROCIENCIA' 'Salud, terapias e investigación'



Un éxito de participación (tanto a nivel de socios, como de autoridades presentes, ponentes y entidades colaboradoras) que ha superado en muchos aspectos los números registrados en 2025, 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 arrancar la Jornada con un vídeo en el que han participado influencers de nuestra entidad, socios y socias con miles de seguidores en redes, titulado '**BIENESTAR Y LESIÓN MEDULAR**'. Y cuyo objetivo ha sido mostrar la influencia positiva que nos aportan a través del deporte, la moda, el autocuidado, etc.

La 44 Jornada ASPAYM CV, titulada 'Neurociencia. Salud, terapias e investigación' y centrada tanto en la salud cerebral como en los avances, 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 CODA** como taller de vehículos adaptados, **RELEVO PARALÍMPICO** y **AQUASERVICE**.

Además, tanto la **Conselleria** (gracias a la Conselleria de Servicios Sociales, Familia e Infancia) como el **Ajuntament de València** (a través de la **Dirección General de Personas con Discapacidad**) estuvieron inaugurando y clausurando el evento.

Igualmente, contamos con la participación de Fundación **FUNSACE** y **Centro de Investigación Príncipe Felipe**, 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**, **Banco Mediolanum** y **Caixabank**.



ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA

aspaym
comunidad valenciana

Ignacio Grande Ballesteros, Secretario Autonómico de Servicios Sociales, Familia e Infancia.

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. Elena Albalat, Consellera de Servicios Sociales. *“En ASPAYM CV siempre me encuentro historias complejas y testimonios emocionantes de los que se aprende. Dice mucho de vuestra entidad que esta sea la 44ª Jornada y celebréis todos los logros conseguidos por el movimiento asociativo”*. Ignacio Grande quiso recalcar que estos eventos ponen de manifiesto que *“la vida es el arte del encuentro. Y las Jornadas de ASPAYM CV sirven para visibilizar realidades y derribar barreras, juntos”*.

Ignacio Grande también tuvo palabras de elogio para la organización de esta 44ª Jornada, que ha contado con un programa muy completo en el que hemos contado con la parte mediática que ofrecen las redes sociales, la salud cerebral y la investigación científica que se está llevando a cabo actualmente. *“El programa es muy atractivo y pone de manifiesto que la investigación y la ciencia aportan luz a una patología como la lesión medular y a todo el colectivo que representáis”*.

UNO DE LOS MOMENTOS MÁS EMOTIVOS SE PRODUJO AL VISIONAR EL VÍDEO ‘BIENESTAR Y LESIÓN MEDULAR’ CON INFLUENCERS DE ASPAYM CV



Mayte Gallego, Presidenta de la Fedederación Nacional ASPAYM.

“ASPAYM CV ha elegido tratar este año una temática relacionada con la calidad de vida de nuestro colectivo. A más investigación, más avances para nosotros. Nuestra delegación valenciana trabaja a la vanguardia y eso se nota. Y, como hemos visto en el vídeo protagonizado por influencers, ¿a mí qué me hace bien? Pues seguir viniendo cada año a las Jornadas de ASPAYM CV y contar con una delegación tan bien preparada”.

Javier Copoví, Director General de las Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Valencia

Su intervención en la clausura de la 44ª Jornada dejó claro que el camino hacia el futuro de la lesión medular pasa por el impulso a la investigación científica. *“Ha sido un Jornada relevante y de calidad por la importancia de la temática tratada. Desde el Ayuntamiento, no nos sorprende que ASPAYM CV realice un evento con tan alto nivel, porque su experiencia formativa es excelente”*.



Fundación FUNSPACE, Fundación Salud y Cerebro - SALUD CEREBRAL. EL SECRETO DE UNA VIDA PLENA.

La Dra. Belén Moliner nos detalla los cinco pilares fundamentales que transforman la estructura cerebral, frenan el deterioro cognitivo y aumentan nuestra calidad de vida.

- **Reserva cognitiva contra la demencia**

Esta reserva es la capacidad del cerebro para tolerar la neuropatología antes de manifestar síntomas clínicos, "hace que todo se manifieste más tarde", explica.

Esta resiliencia cerebral se construye a través de dos vías:

- Nivel educativo: Cuanta mayor es la estimulación intelectual en la infancia más persiste toda la vida.
- Complejidad laboral: Los trabajos más exigentes crean constantemente nuevas vías neuronales.
- **Actividad física**

La actividad física estimula la liberación del factor neurotrófico cerebral **BDNF**, conocido popularmente en el ámbito médico como el "fertilizante cerebral". Lo ideal es combinar ejercicio aeróbico moderado con entrenamiento de fuerza de alta intensidad.

- **El sueño reparador**

Dormir mal es, literalmente, intoxicar al cerebro. Durante un buen descanso, el cerebro activa un sistema que elimina la proteína beta-amiloide y otras toxinas. Si no se duerme más de 6 horas diarias, esta proteína se acumula formando placas que interrumpen las conexiones neuronales, siendo este un marcador crítico de la enfermedad de Alzheimer.

- **Nutrición**

La Doctora Moliner destacó la importancia de aplicar la Dieta MIND (una mezcla entre la Dieta Mediterránea y la Dieta DASH para la hipertensión). Reduce el riesgo neurodegenerativo, frena la atrofia cerebral y ralentiza la pérdida de materia gris hasta en un 20% frente al envejecimiento estándar.

- **Socialización y comunidad**

El ser humano es social por naturaleza. El aislamiento social y la soledad se consolidan como causantes del deterioro cognitivo y la muerte prematura. Un cerebro que no interactúa apaga los procesos neurocognitivos de la zona prefrontal, debilitando el sistema inmune y aumentando hasta en un 30% la probabilidad de sufrir un ictus. Socializar es un ejercicio cognitivo de primer orden.





CENTRO DE INVESTIGACIÓN PRÍNCIPE FELIPE - TERAPIAS DE COMBINACIÓN ENSAYADAS EN MODELOS PRECLÍNICOS PARA EL RESCATE FUNCIONAL TRAS UNA LESIÓN MEDULAR

Durante la 44ª Jornada de ASPAYM CV, la Dra. Victoria Moreno, actual investigadora principal del laboratorio de Regeneración tisular y Neuronal y coordinadora del Programa de Patologías Neuronales en el Centro de Investigación Príncipe Felipe (CIPF), expuso **una de las vías más prometedoras de la neurociencia moderna: las terapias de combinación en modelos preclínicos**. La investigación actual busca atacar la situación negativa que genera una lesión medular con una ventana a la esperanza: la gran mayoría de las lesiones medulares son anatómicamente incompletas. Esto significa que quedan remanentes de fibras nerviosas sanas que, si logran ser estimuladas correctamente, *“pueden crear circuitos de desvío para recuperar el movimiento”*.

La estrategia del laboratorio valenciano apuesta, en estos momentos, por la combinación de enfoques biológicos y tecnológicos. Es decir, han desarrollado un método de neuromodulación mediante optogenética. Utilizando destellos precisos de luz azul (470 nm) sobre Células Progenitoras Neuronales (NPCs) modificadas genéticamente, el laboratorio ha conseguido *“hackear”* el comportamiento celular con tres resultados sin precedentes:

- La luz estimula a las células madre trasplantadas, obligándolas a transformarse en neuronas activas.
- La estimulación lumínica altera la respuesta de los astrocitos llevándolos hacia un estado antiinflamatorio y regenerativo que reduce físicamente el tamaño de la lesión.
- Recuperación temprana y medible de la marcha en pruebas de precisión en roedores.

Con estos hallazgos, el Centro de Investigación Príncipe Felipe consolida a Valencia como un referente mundial en investigación y en la neuroregulación de precisión. Los resultados demuestran que el rescate motor es el fin que se busca en las terapias y el objetivo científico. Volver a caminar tras una parálisis grave puede dejar de ser una utopía para convertirse en una realidad clínica en los próximos años.



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.





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

Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida





018

UN NÚMERO GRATUITO DE ATENCIÓN
A VÍCTIMAS DE SINIESTROS DE TRÁFICO

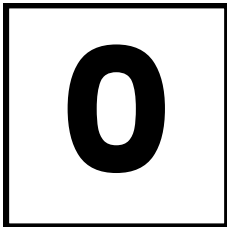


Los siniestros de tráfico, más allá de sus consecuencias físicas, requieren una respuesta integral a las víctimas mediante políticas de apoyo con acompañamiento psicológico, jurídico y social.



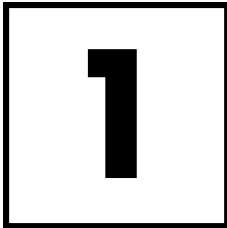
Nuevo teléfono de atención a víctimas de accidentes de tráfico

Ya se ha puesto en marcha el 018, un teléfono gratuito, accesible y con cobertura nacional, que atiende en más de cincuenta idiomas, accesible a personas con discapacidad y disponible los 365 días del año entre las 8:00 y las 21:00 horas para ofrecer información, orientación y acompañamiento a víctimas, familiares y personas allegadas ante las dudas o las dificultades que puedan surgir después del siniestro.



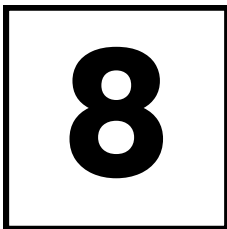
¿Cómo contactar?

Se puede contactar marcando el 018, hacerlo por WhatsApp en el 645 713 823, a través del correo electrónico victimastrafico@dgt.es o del formulario disponible en la página web de la DGT.



¿Qué ofrece este número?

Información sobre trámites y recursos tras el siniestro, como asociaciones y servicios de apoyo y orientación, como ASPAYM CV. Asesoramiento personalizado y seguimiento en casos graves.



Dirigido a víctimas, familiares o el responsable del accidente

El servicio está dirigido tanto a víctimas directas como a familiares o personas allegadas. En realidad, está abierto a cualquier persona afectada por un siniestro de tráfico, independientemente de su responsabilidad en el mismo.

Este nuevo servicio público de la DGT da respuesta a una demanda histórica de las asociaciones de víctimas para ayudar a todo aquel que sufra, directa o indirectamente, un siniestro de tráfico, que tendrá a su disposición un equipo de profesionales formado por profesionales del trabajo social, de la psicología y de la abogacía especializados en siniestralidad vial que podrán ofrecer orientación y asesoramiento personalizado.



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



ACTUALIDAD

NOTICIAS ASPAYM CV

PRESENTACIÓN DE LOS PUNTOS DE BAÑO ACCESIBLES

Nuestro Presidente, Paco Florentino Juan, ha estado en la presentación oficial de los puntos accesibles y de asistencia al baño de las playas de nuestra ciudad. Junto a la Alcaldesa, M^a José Catalá; la Concejala de Playas, Mónica Gil y el Dtor. General de las personas con discapacidad, Javier Copoví. También con Gema Más, Defensora de las Personas con Discapacidad; y Vicente Martínez, de la OMAD.



ASPAYM CV EN 'MUJERES QUE IMPULSAN EL PROGRESO', DEL COLEGIO OFICIAL DE INGENIEROS TÉCNICOS INDUSTRIALES

Nuestra compañera, Lara Oltra, ha participado en un encuentro realizado para celebrar el Día Internacional de la Mujer en la Ingeniería. Durante la jornada, se ha presentado COGITI Lab VLC, una iniciativa que impulsa a estudiantes a desarrollar prototipos de ingeniería con impacto social, orientados a mejorar la calidad de vida de colectivos como personas con lesiones irreversibles, personas mayores o niños con necesidades específicas.

'DREAMNIGHT' EN EL BIOPARC PARA LOS SOCIOS DE ASPAYM CV Y SUS HIJOS

Un año más, los socios/as de ASPAYM CV, junto a sus hijos pequeños, han podido disfrutar de la tarde/noche en el Bioparc, gracias al Hospital La Fe, organizador de esta actividad desde hace varios años. Visita a los animales, merienda, animación con súper héroes y otras actividades educativas. Y que convierten esta iniciativa en una cita ineludible para ASPAYM CV cada verano.



ACTUALIDAD

NOTICIAS ASPAYM CV

INAUGURACIÓN DE LA PLAZA TERESA NAVARRO

Nuestra entidad ha participado y contribuido en la ofrenda floral que se ha realizado, junto a:

- La Fundación Teresa Navarro y sus familiares.
- Nacho Grande, Secretario Autonómico de Servicios Sociales, Familia e Infancia.
- El Ajuntament de València encabezada por M^a José Ferrer San Segundo, 1^a Teniente Alcalde; junto a Javier Copoví, Dtor. General de las personas con discapacidad y Gema Mas, actual Defensora de las personas con discapacidad.



ACUDIMOS A LA REUNIÓN CON LA MESA DE LA EMT

Nuestro compañero Javier Guardiola, ha acudido en representación de ASPAYM CV a la última reunión sobre la EMT, junto a CERMI CV y otras entidades. Entre las conclusiones:

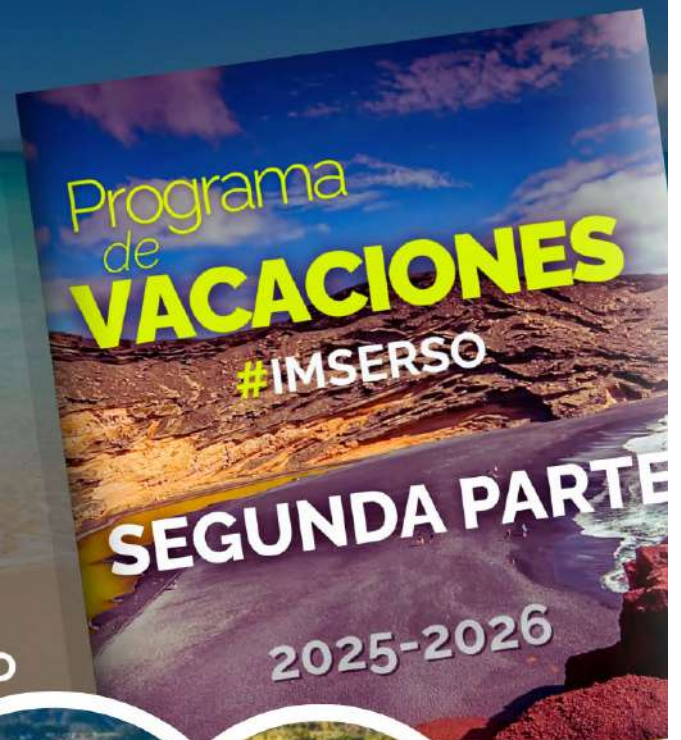
- Discapacidades invisibles, habrá nuevos símbolos para los invidentes.
- Aumentará la licitación de los autobuses adaptados.
- Puesta en servicio de la herramienta de accesibilidad en la web de EMT.
- Navilens. Instalación en postes e inserción en la web.

PARTICIPAMOS EN LA JORNADA DE MODA 'MÁS ALLÁ DE LA TALLA: MODA, INCLUSIÓN Y FUTURO', EN EL PALACIO DE COLOMINA DE VALENCIA

ASPAYM CV ha participado en esta jornada que ha reunido a profesionales y expertos del mundo de la Moda Inclusiva y la Comunicación Social, organizada por la Fundación COSO para el Desarrollo de la Comunicación y la Sociedad y el Observatorio para la Gobernanza, Transparencia y RSC de CEU Cardenal Herrera.



**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

 661369322

NUEVOS
TALLERES

 CODA

NUEVAS INSTALACIONES

PARA SEGUIR AVANZANDO CONTIGO

MÁS ESPACIO,
MEJOR TECNOLOGÍA,
MÁS CALIDAD PARA TI

Nuevas instalaciones para ofrecerte el servicio que mereces, con la **calidad y confianza** de siempre.

En **Nuevos Talleres Coda** estrenamos nuevas instalaciones pensadas para **mejorar la calidad en todos nuestros servicios.**



INSTALACIONES
MÁS AMPLIAS



TECNOLOGÍA
AVANZADA



ATENCIÓN
PERSONALIZADA



MÁXIMA CALIDAD
Y SEGURIDAD

NUEVA DIRECCIÓN



Calle 31 nave 601
Polígono de Catarroja
46470 Catarroja (Valencia)

*Seguimos trabajando
por tu movilidad
y tu autonomía*

NUEVOS TALLERES **CODA**

ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS

SOLUCIONES A MEDIDA PARA CADA NECESIDAD

— Movilidad, autonomía e inclusión para seguir avanzando juntos. —



CONDUCCIÓN

Sistemas y ayudas para una conducción segura e independiente.

- ✓ Mandos al volante
- ✓ Aceleradores y frenos adaptados
- ✓ Ayudas electrónicas
- ✓ Asientos giratorios y transferencias



TRANSPORTE

Adaptaciones para viajar con comodidad, seguridad y autonomía.

- ✓ Plataformas elevadoras
- ✓ Rampas de acceso
- ✓ Sistemas de anclaje
- ✓ Suelos rebajados
- ✓ Asientos modulares



COLECTIVO

Soluciones para el transporte de grupos, priorizando la accesibilidad y la seguridad de todos los ocupantes.

- ✓ Adaptación de minibuses y furgones
- ✓ Rampas y elevadores
- ✓ Sistemas de retención de sillas de ruedas
- ✓ Distribución interior personalizada



TAXIS - VTC

Adaptaciones específicas para taxis y VTC, garantizando accesibilidad, confort y cumplimiento normativo.

- ✓ Rampas y plataformas
- ✓ Suelos rebajados
- ✓ Anclajes y retención
- ✓ Asientos y espacios adaptados
- ✓ Soluciones discretas y funcionales

EXPERTOS EN ADAPTACIONES



CALIDAD CERTIFICADA



TECNOLOGÍA AVANZADA



ATENCIÓN PERSONALIZADA



SEGURIDAD GARANTIZADA

NUEVOS TALLERES **CODA**

En Nuevos Talleres Coda seguimos comprometidos contigo, ofreciendo un servicio de calidad, cercano y profesional.

Nuevos Talleres Coda, tu taller de confianza.



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.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN
EN LA LESIÓN MEDULAR

CONSULTA DE NUTRICIÓN



CADA JUEVES, DE 10:00 A 14:00

 **aspaym**
comunidad valenciana

TE AYUDAREMOS CON...

- PÉRDIDA DE PESO
- MEJORA DE HÁBITOS NUTRICIONALES
- PÉRDIDA DE GRASA ABDOMINAL
- GASES Y ESTREÑIMIENTO
- BAJA ENERGÍA
- INFECCIONES RECURRENTES
- PROBLEMAS DE SUEÑO

240 CONSULTAS REALIZADAS DURANTE 2025

¡¡ATENCIÓN A LAS NOVEDADES DEL SERVICIO DURANTE 2026!!

**IMPRESINDIBLE PEDIR CITA LLAMANDO A
ASPAYM CV 963664902**

La importancia del consumo de proteína en el mantenimiento de la masa muscular

Hablamos de la **SARCOPENIA**



Hoy me gustaría hablaros sobre un concepto que se ha convertido en foco de gran interés en el ámbito de la salud y la nutrición en los últimos años, la sarcopenia.

La sarcopenia es un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva de masa muscular, fuerza y función física. No se trata solo de tener menos músculo, sino de que ese músculo pierde calidad y capacidad funcional.

Uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo de sarcopenia es la edad avanzada, o mejor dicho, el envejecimiento que, en el ámbito actual, cada vez son conceptos más diferenciados.

Otros factores de riesgo son el sedentarismo, las enfermedades crónicas o las lesiones neurológicas.

En los pacientes con lesión medular resulta vital entender esta enfermedad y abordarla para mejorar la calidad de vida.

Hoy en día, la sarcopenia se considera una enfermedad reconocida con impacto directo en la autonomía, el metabolismo y un alto riesgo de complicaciones.

Su prevalencia actual representa un problema creciente, ya que hoy en día afecta a entre un 10% y un 20% de las personas mayores de 60 años; y en mayores de 80 años puede superar el 40%.

- Encontrándose cifras significativamente más altas en personas con movilidad reducida.
- En personas con lesión medular, la pérdida muscular puede comenzar de forma precoz tras la lesión, debido a la falta de estímulo mecánico y a cambios neurológicos.

Como muchas otras enfermedades, la sarcopenia no tiene una única causa. Además de la influencia de los cambios en el sistema nervioso, como la disminución de la activación muscular o las alteraciones en las señales neuromusculares, afectan otros factores.

Los cambios hormonales, como la disminución de hormonas anabólicas (la testosterona o la hormona del crecimiento) resultan clave y la influencia del cortisol (la hormona del estrés), también afecta en este sentido. El sistema inmunitario puede contribuir, si hay inflamación

de bajo grado activa, acelerando el envejecimiento.

Factores nutricionales, como el déficit de algunos micronutrientes o la insuficiente ingesta de proteínas, van a ser claves.

Y, por supuesto, el sedentarismo, que tiene una relación directa demostrada.

Tras una lesión medular, el cuerpo experimenta:

- Atrofia muscular rápida por desuso.
- Cambio en la composición corporal (más grasa, menos músculo).
- Reducción del gasto energético basal.
- Alteraciones hormonales y metabólicas.

Esto crea un entorno perfecto para el desarrollo de sarcopenia, incluso en personas jóvenes.

Aunque podamos asociar a veces la sarcopenia con un peso demasiado bajo, nada más lejos de la realidad. De hecho, muchas de las personas con sarcopenia tienen sobrepeso.

La patología en la que además de la masa muscular, el peso es insuficiente, se llama caquexia y suele darse de forma más frecuente en fases avanzadas de enfermedades como el cáncer y otras enfermedades sistémicas graves y, aunque a veces se confunden, no son lo mismo.

La sarcopenia conlleva una serie de complicaciones asociadas:

- Mayor riesgo de caídas (en población ambulante).
- Pérdida de independencia funcional.
- Empeoramiento metabólico (resistencia a la insulina).
- Mayor riesgo cardiovascular.
- Dificultad en la cicatrización (importante en úlceras por presión).
- El papel clave de la proteína.

Como ya hemos visto, **los dos pilares fundamentales contra la sarcopenia van a ser nutrición adecuada y ejercicio suficiente.**

Desde la nutrición, debemos insistir en la importancia del aporte suficiente de proteína, ya que no tiene sólo función estructural sino que ayuda en la reparación y en la regulación.

Es fundamental porque:

- Estimula la síntesis muscular.
- Previene la degradación del músculo.
- Favorece la recuperación tisular.
- Impacta en el sistema inmune.

Se debe consumir entre 1,2 y 1,5 g de proteína/kg peso/día, repartidas a lo largo del día (en todas las comidas) y que provengan de fuentes de calidad (huevos, pescado, carne magra, legumbre, lácteos, etc.)

El otro pilar imprescindible es el ejercicio, sin estímulo mecánico, sino el músculo no tiene razones para mantenerse.

En personas con lesión medular, el ejercicio debe adaptarse:

- Entrenamiento de fuerza (cuando sea posible)
- Electroestimulación muscular
- Fisioterapia activa
- Actividad física adaptada

El ejercicio, además, actúa como un modulador neuroendocrino, mejorando otros factores como la producción hormonal, la sensibilidad a la insulina, la inflamación y el estado de ánimo

Con la edad disminuye la capacidad de sintetizar músculo y el cuerpo responde peor a la proteína. Por eso, en personas con lesión medular es clave la prevención de la sarcopenia.

Además de la dieta y el ejercicio, **se recomienda cuidar el descanso y el estrés.**

La sarcopenia es mucho más que una pérdida de músculo: es un reflejo del estado global del organismo. En personas con lesión medular, su impacto es mayor, pero también lo es la capacidad de intervención.

La combinación de proteína adecuada y ejercicio adaptado, dentro de un enfoque integral, no solo ayuda a preservar la masa muscular, sino que mejora la salud y la autonomía.

Si tienes lesión medular y quieres valorar tu riesgo de padecer sarcopenia, prevenirla o mejorar tu calidad de vida, pide cita en nuestra [CONSULTA DE NUTRICIÓN](#).

Viaja sin preocupaciones: cómo desplazarte con tus sondas con total tranquilidad

¿Estás pensando en tus próximas vacaciones? ¿Te gustaría viajar pero el uso de sondas te genera incomodidad o cierta inquietud?

Aunque es cierto que viajar con este tipo de material puede presentar algunos retos, no significa que sea algo imposible. Con una buena planificación, podrás disfrutar de tu viaje sin problemas.

Si utilizas sondas y estás organizando una escapada, es importante prestar atención tanto al transporte del material como a su correcto uso durante el trayecto. Además, cuidar la higiene y la comodidad será clave para evitar contratiempos o infecciones.

Cómo organizar el transporte de tus sondas

Al preparar la maleta, asegúrate de incluir un número suficiente de sondas y bolsas recolectoras en función de tus necesidades diarias. Es recomendable añadir algunas unidades adicionales por si surge cualquier imprevisto. Ten en cuenta que los cambios en la rutina habitual, como los viajes, pueden hacer que aumente la producción de orina y, por tanto, la frecuencia de vaciado.

Si vas a volar, es fundamental que lleves parte del material en el equipaje de mano, junto con productos desinfectantes para la higiene de manos y de la zona íntima. De esta manera, estarás cubierto en caso de pérdida o retraso del equipaje facturado.

Transportar todo este material puede implicar un peso extra, lo que normalmente conllevaría un coste adicional. Sin embargo, muchas aerolíneas permiten llevar equipamiento médico o medicación esencial

sin coste adicional. Dado que cada compañía tiene sus propias políticas, lo más recomendable es contactar previamente con su servicio de atención al cliente para informarte de las condiciones específicas.

En la mayoría de los casos, te solicitarán un certificado médico que justifique la necesidad de llevar este material. Generalmente, este documento se emite en español, por lo que si viajas a un país donde no se hable este idioma, conviene disponer también de una versión en inglés. Además, puedes complementar esta documentación con un certificado de viaje específico que explique, en varios idiomas, el uso de sondas, su embalaje y la necesidad de discreción en controles de seguridad. Recuerda también llevar el material médico separado del resto del equipaje para facilitar las inspecciones.

Consejos para el vaciado de la vejiga durante el viaje

Es aconsejable optar por ropa cómoda y fácil de quitar. En el caso de las mujeres, vestidos o faldas pueden facilitar mucho el proceso. Lávate las manos antes y después de manipular la sonda o usa toallitas higiénicas o desinfectantes, ya que no siempre encontrarás condiciones adecuadas en los aseos.

Si tienes dudas específicas o necesitas orientación para casos concretos, consulta con tu profesional sanitario. Siguiendo estas recomendaciones y planificando con antelación, podrás viajar con mayor tranquilidad, sentirte cómodo y centrarte en disfrutar de tu destino sin preocupaciones.

ASEGURANDO UNA VIDA INDEPENDIENTE



Wellspect[®]
A REAL DIFFERENCE

CLUB DE LECTURA

Si tú también 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 comunicacion@aspaymcv.com

KIM JIYUN

El misterio de la lavandería de Yeonnam-dong



Es una novela intimista y reconfortante que se desarrolla en un pequeño barrio de Seúl, donde los vecinos encuentran el apoyo mutuo a través de un misterioso cuaderno olvidado.

En el corazón de Yeonnam-dong, un barrio de Seúl, entre cafés vanguardistas y tiendas exclusivas, una pequeña lavandería ofrece algo que no tiene precio: entre luces cálidas, libros y el reconfortante aroma a café y ropa recién lavada, los vecinos encuentran



Literatura sanadora



Es un género muy popular en la literatura coreana cuyo objetivo principal es ofrecer bienestar emocional, reflexión y consuelo a los lectores.

¿Qué dice la crítica?

La crítica general es muy positiva, destacando su capacidad para aliviar el estrés del lector. Busca ofrecer refugio emocional, consuelo y optimismo frente a la soledad urbana y la presión social. Explora la vida diaria en el Seúl moderno y, aunque hay un elemento de misterio (un diario olvidado que revela un relato oscuro), funciona más como un motor para unir a la comunidad que como un thriller tradicional.

un rincón de calma en medio del bullicio, un refugio en el centro de la ciudad a cualquier hora del día.

Una mañana, un cliente olvida allí un cuaderno y sus páginas empiezan a llenarse de confesiones, miedos y sueños anónimos. Desconocidos que antes solo se cruzaban en silencio comienzan a entrelazar sus vidas a través de las palabras, compartiendo apoyo y consuelo. Pero un día, el diario revela un relato más oscuro. Ahora, deberán desentrañar el misterio para proteger la armonía de la comunidad que, sin darse cuenta, han construido juntos.



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