

ASPAYM

COMUNIDAD VALENCIANA

REVISTA INFORMATIVA
SEPTIEMBRE 2026

FOTO GANADORA  VIII CONCURSO
#ASPAYMCVVACACIONES



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 SEPTIEMBRE 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





LOTERÍA

¡Os deseamos toda la suerte del mundo!



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

(Precio 23 € cada décimo)

Si no puedes venir a comprarlo de forma presencial, ponte en contacto con nosotros (963664902 / 663907431) y te indicaremos cómo proceder.



QR Inclusivo



FESTIVITAT 9 D'OCTUBRE DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Explicació en PDF accessible, llengua de signes i
lectura fàcil

Ubicacions zones PMR Actes

Explicación en PDF accesible, lengua de signos y
lectura fácil

Ubicaciones zonas PMR Actos



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

cap i
casal

WVC



JORNADA DE TIRO CON ARCO

DESARROLLO DE LA JORNADA



Sabado 24 de octubre



POLIDEPORTIVO NAZARET



• **10:00 a 13:00 horas**



VEN A CONOCER EL TIRO CON ARCO Y A DISFRUTAR DE
UNA GRAN JORNADA

INSCRIPCIONES EN:

comunicacion@aspaymcv.com

96 366 49 02 / 663907431



Organiza:



Marcando la Diferencia

en el Viaje de la Vida



**EL PASADO 5 DE SEPTIEMBRE,
DÍA INTERNACIONAL DE LA LESIÓN MEDULAR**



**ASPAYM CV ILUMINA DE
VERDE LA PUERTA DEL MAR**

Datos

sobre la

lesión medular



SOBRE LA LESIÓN MEDULAR

DATOS Y CIFRAS

600

CADA AÑO SE PRODUCEN EN ESPAÑA UNAS 600
LESIONES MEDULARES DE ORIGEN TRAUMÁTICO



LA MAYORÍA ESTÁN VINCULADAS A ACCIDENTES DE
TRÁFICO Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS, SOBRE TODO
EN VERANO



ENTRE 250.000 Y 500.000 PERSONAS SUFREN UNA
LESIÓN MEDULAR CADA AÑO EN EL MUNDO, SEGÚN
LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



EL MAYOR NÚMERO DE LESIONES OCURRE ENTRE
LOS 16 Y LOS 30 AÑOS, Y EL 80% SE CONCENTRA
ENTRE LOS 16 Y LOS 45 AÑOS, SEGÚN DATOS DEL
HOSPITAL NACIONAL DE PARAPLÉJICOS DE TOLEDO

2016

EL DÍA INTERNACIONAL DE LA LESIÓN MEDULAR SE
PROCLAMÓ EN 2016 POR LA OMS Y LA
INTERNATIONAL SPINAL CORD SOCIETY



De la concienciación a la acción: 10 años impulsando la prevención de la lesión medular

MANIFIESTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM

Con motivo del Día Internacional de la Lesión Medular 2026

Cada 5 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Lesión Medular. Este año hemos celebrado, además, el décimo aniversario de esta iniciativa promovida por la International Spinal Cord Society, bajo el lema: *«De la concienciación a la acción: diez años impulsando la prevención de la lesión medular».*

Desde la Federación Nacional ASPAYM hacemos nuestro ese mensaje con una convicción firme: la prevención solo adquiere verdadero sentido cuando se transforma en acción.

Acción en las políticas públicas, en la educación, en la seguridad, en el diseño de entornos más seguros y en el compromiso cotidiano de toda la sociedad.

Muchas lesiones medulares pueden prevenirse. La información, la educación, la adopción de conductas responsables y unos entornos más seguros siguen siendo las herramientas más eficaces para evitar que un accidente cambie una vida para siempre.

Desde hace más de cuatro décadas, ASPAYM ha situado la prevención en el centro de su misión. Hemos llevado este compromiso a centros educativos, carreteras, empresas y espacios de ocio desde una perspectiva única: la de quienes conocen en primera persona las consecuencias de una lesión medular y convierten su experiencia en una herramienta capaz de sensibilizar, transformar conductas y salvar vidas.

El reto sigue siendo enorme.

La prevención debe consolidarse como una prioridad en las políticas de salud, la educación, la seguridad vial y laboral y el diseño de entornos más seguros. Y debe construirse escuchando a las personas con lesión medular, cuya experiencia constituye un conocimiento imprescindible para desarrollar acciones verdaderamente eficaces.

Prevenir una lesión medular no significa únicamente evitar un accidente. Significa proteger proyectos de vida, preservar la autonomía personal, favorecer la vida independiente y evitar un sufrimiento que, en demasiadas ocasiones, puede evitarse.

Hacemos un llamamiento a las administraciones públicas, profesionales sanitarios, centros educativos, empresas, entidades sociales, medios de comunicación y ciudadanía para asumir un compromiso compartido.

Diez años después del nacimiento de este Día Internacional, el reto ya no es solo concienciar.

Es actuar.

Desde la Federación Nacional ASPAYM renovamos nuestro compromiso de seguir impulsando la prevención junto a nuestras entidades federadas, las administraciones públicas y el conjunto de la sociedad, convencidos de que cada lesión medular evitada representa una vida, una familia y un futuro protegidos.

Porque la mejor lesión medular es aquella que nunca llega a producirse. Ese es el objetivo que nos une, la responsabilidad que compartimos como sociedad y el futuro por el que trabajamos cada día.



ESPECIALIDADES

Accidentes de tráfico

Derecho Sanitario

Derecho laboral y de la Seguridad Social

Accidentes de trabajo

Responsabilidad civil en general

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

CONTACTO:

pmarch@aaat.es / 663 83 55 27

C/ Colón 60, piso 8º - Puerta E

46004 Valencia

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.





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 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 !



DEMO EN VIVO

Exoesqueleto robótico

EksoNR

El exoesqueleto de
rehabilitación **más**
investigado del
mercado

Os invitamos a una jornada de demostración en ASPAYM Comunidad Valenciana: verás el EksoNR en marcha, cómo se coloca y cómo el terapeuta ajusta la asistencia paso a paso.



¡TE ESPERAMOS!

21
OCT 2026

10:00 – 14:00 h

ASPAYM Comunidad Valenciana
Valencia

1.º

exoesqueleto
autorizado por la FDA
para rehabilitación en
ictus y lesión medular

Único

con autorización FDA
también para daño
cerebral adquirido y
esclerosis múltiple

+200

publicaciones
científicas y más de 185
ensayos clínicos

+500

centros de
rehabilitación lo usan
en todo el mundo



Qué es el EksoNR

Un exoesqueleto robótico de Ekso Bionics que permite a la persona ponerse de pie y caminar sobre el suelo, con el terapeuta al lado controlando cada paso desde una tablet. La asistencia se ajusta pierna a pierna: el equipo aporta solo lo que el paciente no puede hacer y la va retirando a medida que progresa.

PARA QUIÉN

- Lesión medular
- Ictus
- Daño cerebral adquirido
- Esclerosis múltiple

QUÉ VERÁS EN LA DEMO

- Colocación y ajuste del exoesqueleto
- Bipedestación, equilibrio y marcha asistida
- Cómo se gradúa la asistencia en cada pierna
- Datos de la sesión: pasos, tiempo y asistencia

Por qué EksoNR

1.º

exoesqueleto autorizado por la FDA para rehabilitación en ictus y lesión medular

+200

publicaciones científicas y más de 185 ensayos clínicos

Único

con autorización FDA también para daño cerebral adquirido y esclerosis múltiple

+500

centros de rehabilitación lo usan en todo el mundo

Diseñado por clínicos para clínicos, pasa de sesiones de pocas decenas de pasos con varios terapeutas a cientos de pasos por sesión con uno solo. Suma cientos de millones de pasos asistidos en todo el mundo.



¡TE ESPERAMOS!

21
OCT 2026**10:00 – 14:00 h**ASPAYM Comunidad Valenciana
Valencia REBIOTEX

ASPAYM CV

ESCUELA DE PÁDEL EN SILLA



UN PROYECTO CONSOLIDADO



EN
PÁDEL

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

¡Muévete, aprende
y disfruta!

 **aspaym**
comunidad valenciana 
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.

Cómo encontrar tiempo para hacer ejercicio cuando trabajas a jornada completa y tienes hijos

Compaginar el trabajo, la vida familiar y el cuidado personal puede ser complicado, especialmente cuando se trata de encontrar tiempo para entrenar. Para muchos padres con empleo a tiempo completo, mantenerse activos supone un verdadero desafío, algo que se intensificó aún más durante la pandemia.

Sin embargo, Alan Cook, empleado de Wellspect y apasionado del ciclismo adaptado, encontró en la tecnología digital una manera eficaz de seguir entrenando y mantener la motivación

Adaptarse a una nueva rutina

Antes de convertirse en padre, Alan dedicaba gran parte de su tiempo libre a entrenar y competir en ciclismo adaptado. Sus sesiones implicaban cargar la bicicleta en el coche, desplazarse hasta la ruta, entrenar durante varias horas y después volver a casa para recuperarse.

Ese ritmo exigía varias sesiones semanales y una gran dedicación, algo difícil de sostener tras la llegada de su hijo.

“Antes podía comprometerme a entrenar cinco veces por semana, pero con el trabajo y la familia he tenido que reajustar mis expectativas y adaptarme a unas tres sesiones semanales”.

Aunque el tiempo disponible disminuyó, mantener la actividad física siguió siendo esencial para su bienestar.

La importancia del ejercicio para el bienestar diario

Durante la pandemia, las restricciones y el confinamiento redujeron las oportunidades de entrenar al aire libre, obligando a muchas personas a cambiar sus hábitos.

En el caso de Alan, el tiempo necesario para prepararse antes y después del entrenamiento era mayor debido al uso de silla de ruedas, lo que hacía aún más difícil seguir el plan deportivo que mantenía anteriormente.

Aun así, descubrió que seguir haciendo ejercicio era fundamental para mantener el equilibrio físico y emocional.

“Cuando no entreno, noto que me falta energía y mi estado de ánimo empeora”.

Además de los beneficios físicos, el entrenamiento le ayudaba a conservar la rutina, la motivación y la sensación de progreso.

El descubrimiento del ciclismo adaptado

Tras sufrir una lesión medular, Alan empezó a conocer diferentes actividades deportivas adaptadas gracias al apoyo de la organización británica Back Up.

Hasta entonces, siempre había sido una persona muy activa, por lo que una de sus preocupaciones era cómo mantenerse en forma después de la lesión.

Sin embargo, ver a otras personas en procesos similares practicando deporte le permitió visualizar nuevas posibilidades.



“Conocer a otras personas que seguían compitiendo y disfrutando del deporte me hizo darme cuenta de que seguir activo era posible”. Ese contacto con la comunidad del deporte adaptado fue determinante para recuperar la motivación y descubrir una nueva pasión: el ciclismo adaptado.

Buscar soluciones creativas para seguir activ

Para adaptarse, Alan acondicionó un espacio en casa donde instaló su bicicleta en un rodillo conectado a una plataforma virtual de entrenamiento. Este sistema le permitió continuar entrenando desde casa y participar en sesiones y competiciones online con otros ciclistas.

“Aunque entrenar en interiores no sustituye la experiencia de salir a la carretera, seguir conectado con otros ciclistas hace que la motivación se mantenga”.

Marcar objetivos para seguir adelante

Tener metas concretas ha sido otro elemento importante para mantener la disciplina y la constancia.

Alan ha participado anteriormente en retos solidarios como la ruta ciclista de Londres a París, y su objetivo es volver a prepararse para futuras pruebas de larga distancia.

“Tener un reto en mente me ayuda a mantener el foco y seguir entrenando con un propósito”.

Establecer objetivos realistas ayuda a sostener la motivación y da sentido al esfuerzo diario.

Mantenerse activo, incluso cuando el tiempo es limitado

La experiencia de Alan demuestra que, aunque las responsabilidades laborales y familiares reduzcan el tiempo disponible, siempre es posible encontrar alternativas para seguir activo.

Adaptar la rutina, aprovechar las herramientas digitales y mantener objetivos claros son estrategias eficaces para integrar el ejercicio en el día a día.

En definitiva, no se trata de entrenar como antes, sino de encontrar nuevas formas de seguir avanzando.

LA ALBUFERA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS



Este mes de septiembre acompañamos a un grupo de la asociación ASPAYM CV en una visita a la Albufera de Valencia. Nuestro objetivo era acercar este espacio natural desde una perspectiva diferente, haciendo de la visita una experiencia accesible, participativa y, sobre todo, sensorial.

La Albufera no solo se contempla: también se puede descubrir con los cinco sentidos

Podemos tocar su paisaje, percibir el aroma de sus plantas, escuchar el canto de sus aves, sentir la brisa y descubrir el agua, las texturas y las huellas de quienes han habitado este entorno a lo largo de los siglos. Su propio nombre, procedente del árabe *al-buhayra*, que significa «el pequeño mar», nos recuerda la estrecha relación que este espacio ha mantenido siempre con el agua y con la vida de quienes lo rodean.

A lo largo del recorrido por el sendero histórico de la Gola de Pujol, fuimos descubriendo la Albufera de una manera diferente. Fue una forma de acercarnos a la naturaleza desde distintas maneras de percibirla, poniendo el foco en esos pequeños detalles que, en

ocasiones, pasan desapercibidos.

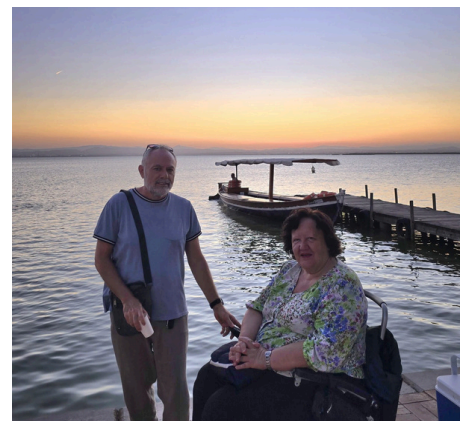
Mientras avanzaba la tarde, la luz del atardecer fue transformando poco a poco el paisaje.

El cielo comenzó a teñirse de diferentes colores y sus reflejos sobre el agua crearon una atmósfera mágica.

Terminamos nuestra visita en el embarcadero de la Gola de Pujol, contemplando juntos los últimos instantes de luz sobre el agua. Fue el cierre perfecto para una experiencia compartida en la que descubrimos que un paisaje puede ser mucho más que aquello que vemos.

La Albufera puede escucharse, olerse, tocarse, saborearse y sentirse. Y cuando la descubrimos a través de todos nuestros sentidos, también descubrimos nuevas formas de disfrutar, comprender y conectar con la naturaleza.

Esta visita guiada, junto con otras propuestas, está disponible en nuestra web durante todo el año en www.volemvalencia.es



¡PUEDES VENIR DISFRAZADO!

*10€ por persona
Menores de 12 años
¡GRATIS!*

ASPAYM CV TE ESPERA EN

VALENCIA MISTERIOSA

**DOMINGO
8 DE NOVIEMBRE
A LAS 19:00 HORAS**

*Asesinatos
Desapariciones
Leyendas e historias
Brujas...*

SALIDA: TORRES DE SERRANOS / LLEGADA: PLAZA AYUNTAMIENTO

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA



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

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE

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

CASTELLÓN

Castellón C/San Luis, 19

VALENCIA

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

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

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

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



Silla ILCA - Teyder



Scooter Suzuka - Teyder



Silla MAX Carbon - Teyder

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.



Silla Catalyst 5Vx - Ki Mobility

ORTOPRONO
Especialistas en bienestar

ARTÍCULO DE LA NUTRICIONISTA DE ASPAYM CV, LAURA MONTERO (PNIE)

Ganar fuerza desde dentro

Alimentación, músculo y salud en la lesión medular



Cuando hablamos de ganar fuerza solemos pensar inmediatamente en ejercicio, pesas o rehabilitación. Y, sin duda, el movimiento es imprescindible. Pero existe otra parte de la ecuación que a veces queda en segundo plano: la alimentación.

Nuestro músculo no se construye solamente durante el entrenamiento. Para mantenerlo y repararlo necesitamos aportar energía, proteínas de calidad, vitaminas, minerales, grasas saludables y otros nutrientes que permiten que todas esas piezas puedan funcionar.

En las personas con lesión medular este concepto adquiere todavía más importancia. La lesión medular puede producir cambios importantes en la masa muscular, el metabo-

lismo energético, la composición corporal y la salud ósea. Además, la pérdida de masa muscular puede afectar a la capacidad funcional y relacionarse con alteraciones metabólicas a largo plazo. Por lo que ganar o conservar músculo es una estrategia de salud en sí misma.

El músculo necesita materia prima: la proteína

La proteína es uno de los principales materiales de construcción del músculo. Está formada por aminoácidos que nuestro organismo utiliza para fabricar y reparar tejidos, enzimas, transportadores y numerosas moléculas necesarias para el funcionamiento del organismo.

Pero no se trata simplemente de “comer mucha proteína”. Importa cuánto comemos, pero también qué proteína elegimos, cómo la distribuimos a lo largo del día y con qué otros nutrientes la acompañamos.

Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres, soja y derivados como el tofu son diferentes fuentes de proteína.

Las proteínas animales suelen aportar todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas.

En el caso de las proteínas vegetales, también podemos conseguir un excelente perfil de aminoácidos pero deberemos combinar diferentes alimentos. Por ejemplo, legumbres con cereales, frutos secos o semillas.

Además, algunos aminoácidos tienen un papel especialmente importante en la síntesis de proteína muscular. Entre ellos destaca la leucina, uno de los aminoácidos esenciales que participa

en las señales que activan la fabricación de nuevas proteínas musculares.

Aunque pueden resultar de mucha ayuda en ciertas situaciones, no es necesario obsesionarse con los suplementos proteicos. Lo primero es conseguir que las comidas principales contengan una fuente de proteína suficiente y de buena calidad.

Una estrategia muy interesante para llevar a la práctica esta recomendación y comer proteína suficiente y variada es comer proteína en todas las comidas, en lugar de concentrarla toda en una única comida.

Pero como hemos dicho, la proteína no trabaja sola, para fabricar músculo necesitamos también que las células tengan la energía suficiente y que dispongan de los micronutrientes que intervienen en cientos de reacciones metabólicas.

La vitamina D, el magnesio, el zinc, el hierro, las vitaminas del grupo B, la vitamina C y otros nutrientes participan, directa o indirectamente, en procesos relacionados con el metabolismo energético, la formación de tejidos, la función neuromuscular y la salud ósea.

Por ejemplo, la vitamina D interviene en la salud muscular y ósea; el magnesio participa en la función neuromuscular y en numerosas reacciones energéticas; el zinc interviene en la síntesis de proteínas y la reparación tisular; y las vitaminas B son fundamentales para obtener energía y mantener el funcionamiento del sistema nervioso.

Esto no significa que tomar más vitaminas produzca automáticamente más músculo. El objetivo es detectar y corregir déficits o necesidades específicas, especialmente cuando existen factores que aumentan el riesgo de ingestas insuficientes.

Por eso, una alimentación basada en alimentos poco procesados, variada y rica en vegetales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, pescado, huevos, lácteos y fuentes de proteína de calidad constituye una base mucho más importante que cualquier suplemento aislado.

La alimentación y ejercicio no compiten, se complementan

El músculo es mucho más que la fuerza. No sólo nos permite movernos, participa en la regulación de la glucosa, utiliza y almacena nutrientes y libera moléculas llamadas mioquinas, que actúan como mensajeros entre el músculo y otros órganos.

Tener una buena masa muscular ayuda a disponer de un tejido metabólicamente activo capaz de utilizar glucosa y ácidos grasos. Por ello, conservar músculo puede ser especialmente interesante cuando existe tendencia al aumento de grasa corporal, resistencia a la insulina o alteraciones metabólicas.

En la lesión medular, los cambios en el gasto energético y en la composición corporal hacen especialmente importante individualizar la alimentación. Algunas personas pueden tener unas necesidades energéticas inferiores a las de antes de la lesión y, al mismo tiempo, necesitar cuidar especialmente la calidad y cantidad de proteína y micronutrientes.

El músculo además, tiene una importante relación con las hormonas, ya que estas participan en la regulación del músculo, el metabolismo, el hueso y la utilización de energía. Por ejemplo, la actividad muscular favorece una mejor utilización de la glucosa y puede mejorar la sensibilidad a la insulina y por el contrario, la pérdida importante de masa muscular o la inactividad prolongada y una alimentación insuficiente pueden contribuir a un entorno metabólico poco favorable.

Ganar fuerza es invertir en salud, significa intentar mantener la mayor autonomía posible, proteger la función física, favorecer un metabolismo más saludable y contribuir al mantenimiento de huesos y tejidos.

**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**

Tu movilidad, sin rodeos.

Escuchamos, adaptamos y resolvemos.
Así de claro.



rodem

RODEM ORTOTEC S.L. C/ San Juan de Dios, 3. 46011 Valencia

www.rodem.es ☎ 96 110 00 74 ✉ info@rodem.es

¿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.

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

NOTICIAS ASPAYM CV

EL DR. ARLANDIS PRESIDIRÁ EL PANEL EUROPEO DE GUÍAS CLÍNICAS SOBRE DOLOR PÉLVICO CRÓNICO

Desde ASPAYM CV queremos sumarnos a las felicitaciones al Doctor Salvador Arlandis, responsable de la Sección de Urología Reconstructiva y Funcional del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de València. La Oficina de Directrices de la Asociación Europea de Urología (EAU) ha nombrado al urólogo de La Fe presidente del panel encargado de elaborar las guías clínicas europeas sobre dolor pélvico crónico, uno de los documentos de referencia para el diagnóstico y tratamiento de esta patología en el ámbito sanitario europeo.

El impacto del nombramiento trasciende el ámbito académico. En palabras del gerente de la Agrupación Sanitaria Interdepartamental Valencia Sur y de La Fe, José Luis Poveda, *“que uno de nuestros facultativos lidere un panel internacional de esta envergadura posiciona a nuestro hospital como un referente indiscutible en la toma de decisiones metodológicas y clínicas de la medicina europea”*.

Para los pacientes, ha añadido el doctor Poveda, *“el impacto es si cabe mayor porque el dolor pélvico crónico es una condición compleja que a menudo requiere un abordaje multidisciplinar”*.



EL AJUNTAMENT DE VALÈNCIA ACONSEJA A LA POBLACIÓ ANTE FENÓMENOS ATMOSFÉRICOS ADVERSOS

El Ayuntamiento de Valencia, a través de su página web, ha habilitado una serie de consejos prácticos a la población ante fenómenos como lluvias intensas e inundaciones, temporales de viento, tormentas, bajas temperaturas y olas de frío, altas temperaturas y olas de calor, incendios forestales, temporales marítimos, entre otros.



ASPAYM CV ACUDE A LOS 'X PREMIOS QUAES A LA INNOVACIÓN Y LA INVESTIGACIÓN EN SALUD'

Desde ASPAYM CV, un año más, hemos estado apoyando a nuestros amigos de Fundación QUAES en la décima edición de sus Premios, que impulsan proyectos de diferentes asociaciones de pacientes.

Estos premios están dedicados a la Investigación y la Innovación en Salud y buscan poner el foco en los:

- pacientes
- investigadores
- personas que humanizan nuestro entorno
- asociaciones de pacientes

Allí estuvieron nuestro Presidente, Paco Florentino, acompañado por otros miembros de nuestra Junta Directiva, Enrique Soro y Victoria Cañada.

NOTICIAS ASPAYM CV

ASPAYM CV VISITA LA EXPOSICIÓN 'TERESA NAVARRO. LA VIDA A TRAVÉS DE LA DISCAPACIDAD'

ASPAYM CV ha realizado una emotiva visita a la exposición sobre la vida de nuestra compañera fallecida, Teresa Navarro. Fotos, recuerdos, detalles y curiosidades que nos han mostrado un recorrido sobre la vida de Teresa, tanto antes como después de su lesión medular.

Desde ASPAYM CV, seguiremos su legado y trabajando siempre por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

La muestra ha mantenido vivo el legado de Teresa Navarro y ha expuesto una mirada humana sobre la discapacidad, la autonomía, la accesibilidad y la igualdad de oportunidades. Además, invita también a reflexionar sobre los avances conseguidos y sobre los retos que todavía permanecen pendientes para alcanzar una sociedad plenamente inclusiva.



¿CONOCES LA OFICINA DE NO DISCRIMINACIÓN (ONDIS) DEL AJUNTAMENT DE VALÈNCIA?

La Oficina de No Discriminación (ONDIS) es el servicio municipal del Ajuntament de València que trabaja en defensa, protección y garantía de los derechos humanos. Actúa frente a las situaciones de discriminación por razón de sexo, nacionalidad, origen racial o étnico, orientación sexual, identidad y expresión de género, grupo familiar, desarrollo sexual, diversidad funcional o discapacidad, religión o creencias, ideas políticas, pobreza, lengua, cultura, enfermedad, estética, cuerpo o cualquier otra circunstancia personal o social. (ondis@valencia.es)



LA SELECCIÓN VALENCIANA DE PÁDEL, SUBCAMPEONA DEL CTO. DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS

Desde ASPAYM CV queremos dar nuestra enhorabuena a la Selección Valenciana de pádel, que ha conseguido el 2º puesto en el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas en Silla 2026, celebrado en Cáceres.

Esta es la primera edición tras la integración del pádel en silla en la Federación Española de Pádel y las federaciones territoriales.

En la final, la Selección Valenciana se enfrentó a la Selección de Madrid en la lucha por el título. El conjunto madrileño se impuso por 3-0 en tres partidos muy igualados, proclamándose campeón de España. De esta forma, la Selección Valenciana cierra su participación como subcampeona de España, después de completar un gran campeonato con 3 victorias y alcanzar la final, demostrando el gran nivel y competitividad del pádel en silla de la Comunitat Valenciana.

FOTO GANADORA VIII CONCURSO #ASPAYM CV VACACIONES

SOCIO: PEPE RAMOS

*Pirámide de
Keops en Guiza,
El Cairo
(Egipto)*



#ASPAYM CV Vacaciones - VIII edición



#ASPAYM CV Vacaciones - VIII edición





Soluciones para
la incontinencia

by  Coloplast

Cómo conseguir una buena rutina en tu sondaje

Si quieres conocer experiencias de otras mujeres, consejos y recomendaciones de profesionales, así como materiales que te ayuden para hacer de tu sondaje un Ritual

[Click aquí](#)

 El Ritual
del Sondaje
by @Coloplast

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

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A.

Condesa de Venadito 5, 4ª planta - 28027 Madrid. España.

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

 **Coloplast**



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



📞 661369322

NUEVOS
TALLERES



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



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



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, tenemos 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.

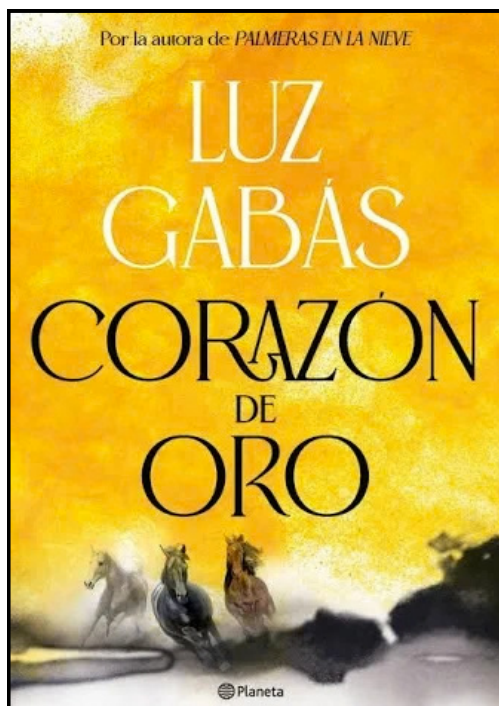
Y la verdadera grandeza está en entendernos.

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

LUZ
GABÁS

Corazón de oro



Todos conocemos la fiebre del oro por las películas de Hollywood, pero casi nunca se narra desde la perspectiva de los emigrantes españoles que lo dejaron todo para cruzar el charco en busca de una oportunidad.

A mediados del siglo XIX, la vida de Lorién, un joven del Pirineo aragonés, cambia drásticamente tras un trágico suceso familiar en su pueblo natal. Perseguido por la desgracia y obligado a huir para salvar el pellejo, se embarca



Novela histórica de aventuras

La autora reconstruye el San Francisco de 1849: las leyes de la época, el racismo, la transición política de California, etc.



¿Qué dice la crítica?



La crítica coincide en que es una novela de aventuras histórica magnífica y muy recomendable. Los críticos valoran positivamente que la obra abarque un arco temporal tan amplio (desde 1848 hasta 1865, concluyendo con la Guerra de Secesión americana).

en una travesía desesperada que lo lleva al otro lado del océano.

Lorién desembarca en una California salvaje en 1849, cuando el territorio experimenta la mayor sacudida de su historia: la fiebre del oro.

A partir de ahí, la novela se convierte en la crónica de su vida durante casi dos décadas. Mientras intenta hacer fortuna para cumplir la promesa de regresar a su tierra, Lorién deberá sobrevivir a la dureza de la mina, a los bandidos y a los choques culturales, así como al peligro más grande de todos: la codicia humana que destruye las almas de quienes le rodean.



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

NRIN®
—



INNOVACIÓN A TU SERVICIO

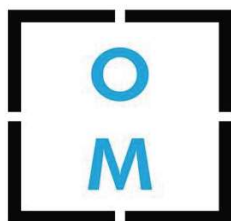


ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

NRIN®
—



Nos movemos contigo



ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo



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

síguenos:



www.ortopediasdelmediterraneo.com