

FEDERACIÓN NACIONAL

ASPAYM



Comunidad Valenciana

Núm. 64 (5ª época) - Junio 2009

ASPAYM

Revista Informativa

La Revista **ASPAYM** es el órgano de difusión de **ASPAYM Comunidad Valenciana**, 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 y opiniones que se publican son responsabilidad de los firmantes. Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Han colaborado en este número :

Luis Escribano Arellano
Amparo Solaz Alepuz
Celene Araujo
Alberto de Pinto
Almudena Tarazaga
Denis de Ninche
José Tomás Ruíz
Marta Torrado
Andrés Aberasturi
Raquel Suria
Ana M^a Lopez
Eva M^a Gonzalez
Diana Mora
Rakel Poveda
Ignacio Bermejo
Carlos Sotos

Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la publicación y difusión de esta Revista.

Depósito legal: V-1887-1991

ASPAYM Comunidad Valenciana

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Carlos Sotos
Tesorera: Ana M^a Micó
Secretaria: Juan M. Bertomeu
Vocales: Jose Vte. Jordán
Francisco Molina
Amparo Rubio
Yolanda Ruiz

Sede Social

Pl. Salvador Allende, 5
46019 VALENCIA
Tel. y Fax: 96.366.49.02
E-mail: info@aspaymcv.com
www.aspaymcv.com

REVISTA

Editores:

ASPAYM Comunidad Valenciana

Maquetación:

Alejandro Sáez Fernández
Carlos Sotos Portalés

ADIOS, AMIGO, ADIOS.

Después de un largo y penoso ingreso en el Hospital de Puerto de Sagunto, Mini Fe, el pasado día 4 del presente mes de Junio, en la madrugada, falleció nuestro querido compañero y vocal de la Junta Directiva de nuestra Asociación JOSE VICENTE JORDÁN ALIAGA. Tenía 50 años, era demasiado joven para dejarnos.

Qué contaros de José Vicente que todos nosotros no supiéramos, era un luchador nato porque a pesar de su lesión tan invalidante seguía adelante con agallas y ganas de vivir y sobre todo haciendo felices a la gente que estábamos cerca de él, sobre todo a su esposa Rosa y a su hija Estela. También, cómo no, a Alma su acompañante y cuidadora.

Lo sabía casi todo en el tema de las investigaciones para la recuperación de los lesionados medulares, a mi me contaba que tenía esperanzas fundadas de que en plazo breve se conseguiría erradicar aunque fuera parcialmente esta fatal lesión, pero desgraciadamente para él no ha podido ser, no sé ahora quién nos tendrá al corriente de las investigaciones en este campo del que sabemos muy poco; espero que algún compañero coja el testigo que nos ha dejado José Vicente en esta cuestión.



Somos muchos los que hemos sentido su muerte, pero la vida es así y así tenemos que vivirla, con la esperanza de seguir adelante a pesar de los pesares hasta que termine definitivamente.

Muchas han sido las condolencias que se han recibido en Aspaym CV y que nosotros agradecemos sinceramente, al tiempo que trasladamos el pésame a su querida esposa e hija, que ayer mismo me contaban que ahora viene lo difícil, acostumbrarse a la falta de un ser tan querido.

Te echamos y te echaremos en falta en las reuniones de la Asociación y en el día a día en el que por teléfono comentábamos los acontecimientos de Aspaym CV y cómo no de su Valencia CF querido, del que hablábamos a menudo.

Estés donde estés recibe mi abrazo más sincero y el de todos tus compañeros.

Pepe Balaguer

La importancia del cambio postural: Úlceras por presión.

Día a día hacemos una infinidad de cosas: Escuchar música, tener grandes charlas con amigos, estudiar, disfrutar de una buena película...pero pocas veces caemos en la cuenta de lo importante que es dedicarle aunque sean cinco minutos cada dos horas al cambio postural.

Un hábito tan simple como la posición que adoptemos puede resultar dañino o, por el contrario, beneficioso para nuestro cuerpo; y la clave que marca la diferencia es la propia posición y de su necesario cambio cada cierto tiempo.

Uno de los efectos más molestos y conocidos a consecuencia de esa falta de cambio de posición son las llamadas "úlceras por presión": Zonas localizadas de células muertas (necrosis) que tienden a aparecer cuando el tejido blando está comprimido entre dos planos; uno, las prominencias óseas de la propia persona, y otro, una superficie externa.

Las primeras zonas afectadas siempre son las más externas, como la piel y la aponeurosis, aunque este proceso puede continuar y alcanzar planos más profundos, con destrucción de músculos, huesos, vasos sanguíneos y nervios.

Como podemos deducir, El tratamiento y la detección precoz aceleran la recuperación y disminuyen las complicaciones. Lo más importante es que el 95% son evitables y por ello es prioritaria la prevención basada fundamentalmente en una buena observación y un correcto cambio postural.

Como cuidados específicos podemos nombrar el examen diario de la piel, así como mantenerla limpia y seca, emplear jabones de pH neutro y lavarla con agua tibia, procurando secar sin fricción. No usar alcoholes ni colonias,



ya que irritan y secan aún más la piel. Son útiles las cremas hidratantes, siempre procurando una absorción completa de las mismas. Hemos también de procurar vestir ropa de tejidos naturales ó de buena transpiración y es indispensable el empleo de apósitos protectores para prevenir las lesiones por fricción.

Por otra parte, la importancia de los cambios posturales reside en su actividad preventiva. Para personas encamadas es necesario hacer rotaciones cada 2 horas de forma programada e individualizada. Por otra parte, cuando la postura que predomina es la Sedestación, haremos cambios cada hora; si tenemos una gran autonomía, los cambios serán cada 15 minutos.

En estos cambios hemos de tener en cuenta la alineación corporal, la distribución del peso y el equilibrio, buscando posturas que mantengan estos factores. También hemos de evitar contacto directo de prominencias entre sí, colocando protectores para codos y talones, así como almohadas o espuma entre rodillas y tobillos.

Por otra parte, es muy importante evitar el arrastre en las movilizaciones, pues hacen incidir fuerzas que causan todavía más fricción en nuestro cuerpo. Cuando estemos de lado, hemos de evitar sobrepasar los 30 grados de inclina-

ción, así como evitar que caiga todo el peso de nuestro cuerpo directamente sobre las caderas. Evitar en la medida posible la elevación de la cabecera de la cama más de 30 grados, y si no hay más remedio, procurar que sea durante el mínimo tiempo.

No usar flotadores o dispositivos tipo anillo ya que comprimen la circulación. Es aconsejable Usar dispositivos de alivio de presión: colchones, cojines, almohada, piel de cordero, protectores locales, aunque hemos de tener en cuenta que estos dispositivos sólo son material complementario que no sustituyen a la movilización.

Una vez detectadas estas úlceras han de ser muy bien tratadas, o por el contrario irán de mal en peor. Es por ello que se ha de tener un gran cuidado en el cambio de postura, y una buena regularidad, pues con ellas también evitamos problemas vasculares como trombos ó émbolos, y problemas respiratorios.

Si se repara en que no se está teniendo una buena regularidad en el cambio postural, o que no se toman las medidas adecuadas, han de exigirse; porque como dicen por ahí, más vale prevenir que curar, ¿no creen?

Eva M^a González Soler

40 AÑOS: RECUERDOS Y REFLEXIONES

Al celebrar el 40 aniversario del Hospital Universitario La Fe puede que sea el momento de ir haciendo balance, de recordar algunas de las vivencias, experiencias y anécdotas que se han ido sucediendo a lo largo de los años.

Mi vida profesional está ligada muy estrechamente al Hospital La Fe de Valencia. En la escuela de enfermeras del Hospital me formé durante tres años para poder alcanzar lo que más deseaba: ser enfermera. Llegué a la escuela con mi juventud y un equipaje repleto de ilusiones, deseando hacer realidad el sueño que desde hacía tiempo llevaba forjando en mi interior, aunque pensándolo bien yo deseaba ser enfermera pero no conocía el mundo hospitalario y tampoco la realidad ni todo el significado que encierra la profesión. El ambiente hospitalario era un completo desconocido para mí, pero no me producía ningún temor, sólo admiración, respeto y el deseo de formar parte de su personal.

Desde el principio, las clases teórico-prácticas nos proporcionaron las primeras nociones que nos acercaban a la profesión. Durante los tres cursos de la carrera, fuimos conociendo el cuerpo

humano y su funcionamiento a través de la Anatomía y la Fisiología. También la Patología nos fue enseñando como podían enfermar los diversos órganos y sistemas, adquiriendo conocimientos de las diferentes enfermedades y sus síntomas.

La Psicología y la Psiquiatría completaban el programa, asignaturas por las que yo sentía una especial afinidad, llegando a plantearme cursar la especialidad. Aún recuerdo al profesor y algunos de sus comentarios como la recomendación de ver una película "Jhonny cogió su fusil". En aquel momento la vi varias veces y hace unos meses, en el transcurso de una jornada de Enfermería en el Salón de actos del Pabellón Central, proyectaron alguna escena de esa película y no pude evitar emocionarme, al evocar aquellos años lejanos, y también al observar con orgullo, una vez más, el importante papel que puede desempeñar la Enfermería.

En aquella época de formación, para nosotras era muy importante aprender cómo actuar ante las diferentes situaciones patológicas y poder ayudar al enfermo, que en definitiva era y es lo más importante. Y digo

nosotras porque en aquellos años la Escuela de Enfermería del Hospital era exclusivamente femenina.

Durante los tres cursos recorrí varios Servicios, tanto en el Pabellón Infantil, Maternal, el General y el de Rehabilitación. Las mañanas estaban ocupadas con las prácticas en el Hospital y por la tarde las clases en la Escuela. Así conseguí la titulación y formación como enfermera, aunque también me ayudó a formarme como persona, configurando y afianzando el carácter y la personalidad.

Pienso que salí fortalecida psicológicamente de aquella etapa, la visión cercana del dolor, del sufrimiento y de la cara más amarga de la vida, que me ayudaron a valorar de otra forma tanto

a las personas, sus reacciones y sentimientos, mirando más allá del físico y también a apreciar esas pequeñas cosas que pueden pasar desapercibidas o tener un gran valor.

En Junio, al finalizar el tercer curso tuvo lugar la entrega de diplomas en el Salón de actos del Pabellón Central, una ceremonia muy emotiva. Allí estábamos nosotras con nuestros uniformes impecables y el blanco de las cofias resaltando en todo el recinto; se nos acumulaban los sentimientos, las emociones, los nervios, la alegría, la tristeza,...

Ya éramos enfermeras, al tiempo que se terminaba la protección de la Escuela. A partir de entonces había que tomar decisiones, actuar sin con

PÁGINA WEB

Visita nuestra página Web, la dirección de acceso es: www.aspaymcv.com. Allí podréis encontrar todas las últimas novedades relacionadas con nuestra Asociación y la patología de la lesión medular.

También queremos comunicarte que a partir de ahora los anuncios de venta de material o de cualquier otro tipo de cuestión que quieras publicar, sólo aparecerá en la sección de anuncios de la página Web, por lo que si deseas anunciar algo es mejor que lo envíes por correo electrónico a ASPAYM-C.V. a la siguiente dirección de correo: info@aspaymcv.com

Si deseáis incluir alguna noticia interesante enviadlo por correo electrónico a la atención de Vicente.

sultar a la enfermera, porque nosotras éramos las enfermeras. Pero también llegaba la hora, siempre triste de las despedidas, despedirnos de las compañeras con las que se había compartido tantas cosas, desde ilusiones, tiempo, apuntes, confidencias y un largo etcétera.

Muchas ya no nos volveríamos a ver, otras coincidiríamos en el Hospital y todas guardaríamos recuerdos, anécdotas, fotos, pero también los delantales firmados y dedicados por todas nosotras y por los profesores. Se cerraba una etapa muy hermosa e importante de nuestras vidas, al menos yo lo recuerdo con gran cariño, que iba a condicionar nuestro futuro. Con nuestra juventud y llenas de ilusiones, ya está-

bamos preparadas para salir a conquistar el mundo, como si nos fuera a faltar tiempo. Con los años te vas dando cuenta que cada situación, cada vivencia, cada época, tiene su momento.

Hay un tiempo para vivir y otro tiempo para morir. Como enfermeras, nuestras manos y nuestras palabras deben ayudar tanto en unas vivencias como en las otras. A lo largo de nuestra profesión, nos vamos encontrando con momentos de alegría, como puede ser el comienzo de una vida, la resolución de un problema, de una patología antes impensable en ser curada y que ahora con la magia de la cirugía en manos expertas se soluciona; pero también somos testigos del dolor al final del camino y no siempre en personas que

por su edad sería de esperar, vemos la tristeza y la impotencia del drama de algunas situaciones, así como en las patologías que por sus características van a dejar secuelas y lesiones irreversibles que pueden condicionar y cambiar la vida de la persona y la de su entorno más próximo, en un momento y para siempre.

Cuando terminé la carrera no resultaba





muy difícil conseguir trabajo, tras un año de eventualidades en otros centros obtuve una plaza y por consiguiente un puesto de trabajo en el Hospital donde me formé, en el Hospital donde continué trabajando y que sin ninguna duda forma parte de mi vida, el Hospital que ahora cumple 40 años, y que entonces se le llamaba CIUDAD SANITARIA LA FE.

Empecé a trabajar en un servicio del Pabellón de Rehabilitación que ya había conocido como estudiante y al que deseaba por encima de todo y sin saber muy bien por qué incorporarme como enfermera. Mi sueño se hizo realidad, no se si fue la casualidad, el destino, las circunstancias o un compendio de todo.

Lo cierto es que el mundo de la discapacidad en general y de la lesión medular en particular, me cautivó desde el primer momento. Era como una atracción que no podía ni deseaba rechazar. Progresivamente me fui implicando y comprometiéndome más, a nivel de asociaciones, charlas informativas, colaborando a divulgar la educación sanitaria, etc.

Tanto mi vida profesional como personal ha girado y gira alrededor de la discapacidad.

Afortunadamente el tiempo y las costumbres no consiguen volverte insensible. En mi puesto de trabajo se

puede ejercer la enfermería de una forma muy completa: asistencial, mediante la aplicación de técnicas específicas, a través de la docencia, pero sobretodo escuchando y apoyando a los pacientes y sus familiares, enseñando los auto- cuidados, que les ayudarán a afrontar la nueva situación, tratando de proporcionar una rehabilitación integral e individualizada adaptada a cada situación y circunstancia.

En muchas ocasiones la discapacidad es consecuencia de un accidente, pasando de estar bien a cambiar completamente la vida en un momento. Cualquier actividad de la vida diaria puede convertirse en un imposible o requerir un gran esfuerzo.

Esfuerzo, lucha y coraje indispensables para superarse y alcanzar el mayor grado de autonomía e independencia posibles. Esa labor puede ser muy enriquecedora para los que estamos cerca y para ellos puede suponer alcanzar un mayor grado de autonomía y autoestima o por el contrario, menor independencia. Es mucho lo que podemos llegar a aprender de estas personas.

Alguna vez he llegado a pensar cuál sería mi comportamiento si fuera yo la que ocupara una de esas camas en lugar de alguno de los pacientes, cómo reaccionaría mi familia, cómo afrontaría la situación, cómo redirigiría

mi vida de nuevo, etc. Pero no se pueden ver las cosas igual cuando lo vives en primera persona que cuando eres un mero observador.

Con el tiempo se han revisado y actualizado protocolos y planes de cuidados, con el fin de mejorar la calidad asistencial. Tanto el material ortopédico como los equipos y dispositivos utilizados por las personas con discapacidad, han evolucionado favorablemente, ayudando a mejorar su calidad de vida. Actualmente, gracias a las investigaciones, podemos mirar al futuro con esperanza, aunque ese futu-

ro esté lejano y no pueda ser alcanzado por todos.

Lamentablemente el colectivo de personas con discapacidad va aumentando, sin dejar de ser un grupo reducido y en demasiadas ocasiones marginado. Por ello, queda mucho por hacer por parte de todos para que las personas con alguna discapacidad se conviertan en ciudadanos con los mismos derechos y las mismas oportunidades que el resto de la población, superando la invisibilidad que les suele rodear, sin olvidar que cualquiera

PROGRAMA DE APOYO PSICOSOCIAL

La Asociación desarrolla desde el 2003 un programa de apoyo psicosocial coordinado por nuestra psicóloga Vanessa Carot. El objetivo de este programa es apoyar a los lesionados medulares en el proceso de afrontamiento de la discapacidad, en su adaptación a ella y en la resolución de la problemática psicosocial consecuente.

Todo ello, por medio de estrategias de intervención de tipo grupal que incluyen desde áreas relacionadas con la mejora del funcionamiento psicosocial (actividades de la vida diaria, rehabilitación cognitiva, habilidades sociales, autocontrol y manejo de estrés, autoestima, resolución de problemas...) pasando por el desarrollo de redes sociales (ocio y tiempo libre, integración en recursos comunitarios).

Si crees que te puede interesar y te apetece formar parte del grupo no dudes en ponerte en contacto con la asociación y estaremos encantados de informarte.

de nosotros podemos tener una discapacidad llegar a tener una discapacidad.

.Además de ir adquiriendo esta perspectiva, a los años en el servicio se le han sumado experiencias y recuerdos. Me resulta imposible recordar a todas las personas que he ido conociendo a lo largo de estos años en el Hospital: compañeros, familiares, pacientes.

Es curioso como en ocasiones puedes retener las caras de las personas pero no los nombres, o al revés. Son tantas historias de vidas de las que has sido testigo, historias que podrían ser motivo de inspiración para escribir más de un libro, personajes peculiares, personas que han ido dejando su huella, más o menos profunda, que han ido entrando y saliendo, formando parte tu vida y tú de la de ellos.

La consecuencia positiva de ello, es que tengo la satisfacción de contar con amigos, tanto entre los compañeros como entre los pacientes y familiares. Y la negativa, es que la convivencia no siempre resulta fácil ni sencilla y en ocasiones las relaciones se pueden complicar proporcionando situaciones lamentables que no deberían ocurrir, sean quién sean los

implicados, familiares, profesionales o pacientes.

Con el paso de los años, el Hospital al igual que las personas y las costumbres, ha tenido que evolucionar e ir transformándose para adaptarse a las nuevas tecnologías y las necesidades de la población. Se han cambiado ubicaciones, creado nuevos servicios, se ha conseguido mejorar y agilizar los diagnósticos gracias a nuevas y especializadas pruebas y como consecuencia los tratamientos, se han destinado constantes inversiones en equipos y materiales de última generación que han permitido que las pruebas y actuaciones sean menos invasivas, etc.

Sin olvidar la formación continua del personal que ha sido necesaria para actualizarnos tanto en conocimientos



como en técnicas, como por ejemplo la irrupción de la informática.

Desde mi Unidad, el colectivo de enfermería hemos participado activamente en jornadas, cursos, congresos, simposios, encuentros,... Tanto en la Comunidad Valenciana como en otros lugares de España, formando parte del equipo humano de un Hospital cuyo prestigio es bien conocido y precede a su nombre. Y porque lo sabemos, hacemos gala de ello sintiéndonos orgullosos cuando junto a nuestro nombre figura el puesto de trabajo y el hospital de referencia. En el pastel de cumpleaños a todos y cada uno de los diferentes profesionales nos corresponde una porción, aunque sea muy pequeña, porque todos afortunadamente, formamos parte de este Hospital.

No puedo dejar de recordar, en estos momentos de evocaciones, el accidente del camping de los Alfaques. Cómo se vivió en el Hospital aquella tragedia y especialmente en el Pabellón de Rehabilitación. Aquellos cuerpos y dramas no se pueden borrar de la memoria fácilmente.

Al mismo tiempo que el Hospital, también todos nosotros hemos ido cumpliendo años, algunos compañeros se han ido quedando en el camino sin conseguir la deseada y merecida

jubilación, otros han podido vivir la despedida de la vida laboral, y últimamente muchos se han trasladado a otros centros de trabajo. ¿El tipo de trabajo, el nuevo hospital, el turno rodado, la salud, los años....?

Lo cierto es que a la vez que celebramos este aniversario especial, no dejamos de mirar al nuevo Hospital con ilusiones pero también con cierta incertidumbre. Puede ser por el temor que siempre produce lo nuevo y desconocido, por no saber cuál será nuestro futuro, la incógnita de la jubilación, el estado y circunstancias en que nos vamos a encontrar en ese esperado momento, etc.

De todos modos el tiempo, como siempre, nos irá indicando las diferentes trayectorias a seguir, y aunque ya no contamos con la juventud de antes, la ilusión persiste.



Por otro lado, todas estas experiencias y vivencias no quedan en saco roto, las trasladamos año a año a las futuras generaciones de sanitarios ya que cada curso contribuimos a la formación de nuevos profesionales. La Escuela Universitaria les proporciona enseñanzas teóricas, pero nosotros, en las diferentes Unidades y Servicios les podemos enseñar lo que no figura en los libros, la experiencia.

Lo que sólo se adquiere a fuerza de años de trabajo, con horas y horas en el Hospital, horas nocturnas densas e interminables, horas de festivos, momentos de dudas, de tomar decisiones, de predecir el desenlace de las distintas situaciones, porque consigues saber, no se bien cómo, lo que va a suceder.

Lo que no se puede enseñar, es toda la carga afectiva que hemos ido acumulando a través de los años, todo el enriquecimiento que nos han proporcionado las personas mientras las hemos cuidado, protegido, acompañado en momentos difíciles, en la soledad, en los últimos momentos de la despedida, y que permiten engrandecer la dimensión más humana de esta profesión.

A través estas páginas es fácil adivinar la importancia que tiene para mí ser enfermera, el orgullo y la satisfacción que me proporciona y en concreto mi puesto de trabajo, dónde acudo a gusto cada turno a pesar de los

años transcurridos. En estos tiempos en que la infelicidad y falta de motivación abunda en muchos ámbitos, me considero una privilegiada de hacer aquello que más me gusta: ser enfermera con toda la extensión y todo lo que conlleva esta extraordinaria profesión.

Un hermoso trabajo por el que recibo no sólo una retribución económica, indispensable para poder vivir, asimismo la recompensa de un reconocimiento por parte de los pacientes como puede ser una sonrisa, que recuerden tu nombre después de un tiempo, ver el esfuerzo de la lucha diaria cuando todo parecía perdido, comprobar que tu labor tiene su efecto, etc.

La vida es un conjunto de etapas, vivencias, emociones y experiencias. Los recuerdos de todo ello forman parte de nuestro equipaje y marcan nuestra trayectoria. Por ello, la celebración de estos 40 años con todo su contenido, debe de ser motivo de alegría y contento para todos y cada uno de los que hemos trabajado o trabajamos en este Hospital. Formamos parte de su historia. Somos el pasado, el presente y no se hasta cuándo podremos formar parte del futuro, aunque siempre quedará algo de nosotros en la esencia del Hospital.

AMPARO SOLAZALEPUZ

¡MALDITA FAROLA!

Hola amigos: Me encuentro a la altura del número 23 de la avenida del País Valenciano de Buñol. En esta calle, la principal del pueblo, se celebran las cabalgatas y otros eventos de las fiestas del pueblo y también se hace parte de la renombrada fiesta de la tomatina.

Hace unos cincuenta años el kiosco que veis en la fotografía, que era bastante más grande, era la churrería de la tía Rioseca, una mujer carnuda y muy campechana. Años después pasó a ser

el kiosco de Dalton; un hombre patizambo y muy popular en Buñol que medía más de dos metros de alto. Dalton lo reformó dejándolo como está ahora y se lo alquiló a las Monas.

Después lo cogió él y Cuando Dalton falleció sus hermanos se lo vendieron a Pedro, un hombre muy dicharachero, y Roberta, que era muy quejicosa. Estos se lo vendieron a Machaco, ávido fumador de caliqueños, y Mari Carmen, antigua peluquera. Y cuando hace unos tres años ésta se jubiló se lo vendieron



Cuántas veces me he caído en la madre del que puso
caga en su farola y fue demasiado que el que tiene 10 años le
punto aquí la tenía que tener en la puerta de su baño y que
le entrarían cagaderas. Buñol-1-3-2008. De espaldas, como
siempre, el alcalde de Buñol

a las hermanas Isabel y Ana, unas chicas muy simpáticas y trabajadoras, que son las actuales propietarias.

Este kiosco está ahí formando parte de la historia de la calle bastantes más años que todas las fincas que hay en la calle y son varias las generaciones de buñoleros que en él nos hemos abastecido de churros, caramelos, tabaco, periódicos y toda la gama de chucherías que se venden en estos establecimientos.

Durante todos estos años el kiosco nunca ha molestado para el libre paso de las personas por la acera; pero desde hace unos quince años, que se cambió el alumbrado y el pavimento de la acera y las cabezas pensantes del arquitecto municipal, alcalde, concejal y encargado de la obra razonaron tanto que no se les ocurrió otra cosa que colocar la farola en el lugar que la veis; de manera que desde entonces esta nos impide el paso no solamente a los

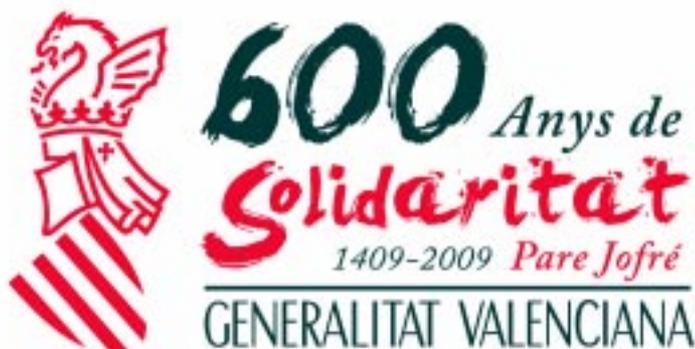
discapacitados, también a las personas que llevan coches de críos o los carros de la compra.

Por este lugar pasan varias veces, todos los días, el alcalde y los concejales de turno; también el encargado de obras del ayuntamiento y el arquitecto municipal, pero ninguno de ellos se ha percatado, o no quieren percatarse, de lo mucho que nos fastidia dicha farola.

Y yo que también paso por ahí varias veces al día; cada vez que me quedo enganchado en la hijaputa farola, y lo digo en voz alta para que todos los presentes me oigan, maldigo al incompetente descerebrado que mandó ponerla ahí y deseo que ojala que la farola estuviese delante de la puerta de su baño y que le entre cagaleras y no pueda entrar a evacuar.

En Buñol a 27 de mayo del 2009

Luis Escribano Arellano



CURSO DE MONITORES PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO. PRELAT

Durante el mes de febrero se realizaron las conferencias en el centro de investigaciones de la salud pública para formar monitores que desde las directrices del programa prelat y coordinado por Aurora Hernández Jiménez, de la unidad de educación para la salud, de la dirección general de salud pública de la Conselleria de Sanitat y Alejandro Saez por la asociación ASPAYM comunidad valenciana por parte de lesionados medulares.

Durante tres días alrededor de unos 56 sanitarios y 8 lesionados medulares asistieron a las diferentes ponencias y con un programa y material didáctico

preparado para la ocasión se impartieron las diferentes materias que explícitamente componía este curso formativo.

Desde la situación actual en la dirección general de tráfico y los diferentes programas de concienciación ciudadana hasta la más mínima incidencia para evitar riesgos innecesarios de accidentes de tráfico se impartieron materias como prevención, protección activa y pasiva además de poner en conocimiento de los asistentes las atenciones previas a la presencia de los sanitarios cuando podíamos estar involucrados en un accidente y cómo actuar.



Temas como el alcohol y drogas al volante fueron temas de gran impacto puesto que estos programas van dirigidos a colegios e institutos donde las edades comprendidas es desde los 12a 18 años. Y el factor humano es el principal causante de los accidentes de tráfico en la actualidad con un 93 %, siendo uno de cada dos accidentados joven o novel.

Las lesiones cerebrales y medulares que se sufren y secuelas después de un accidente de tráfico, fue con gran amplitud desarrollada pues lo que se trataba es de dar un enfoque profesional y que se transmitiera con buena dialéctica ,ya que incluso se disponía de gran cantidad de diapositivas.

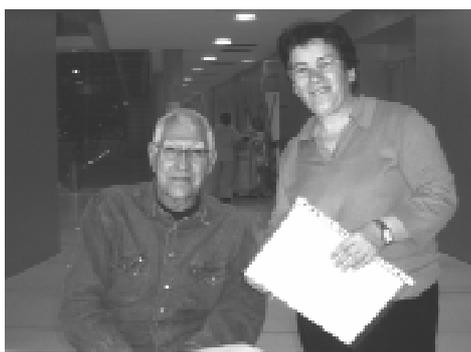
El tercer día se planteó la formación de diferentes grupos que expusieran una charla de 50 minutos de duración, siendo lo establecido en la docencia como horario escolar, cuya experiencia nos permitiría poder aplicar los conocimientos adquiridos y de gran ayuda a la hora de podernos desenvolver en público, siendo muy positivo y a la vez gratificante.

Una vez adquirida la formación por parte de los asistentes sanitarios y lesionados medulares se entregaba la certificación y acreditación oportunas donde los coordinadores te proponían en las diferentes áreas de acción los diferentes colegios e institutos que solicitaban las charlas siempre acorde a tu



domicilio y posibilidades de movilidad en el caso de los lesionados medulares.

Tras realizar varias charlas en los colegios de Jabea, Pedreguer, Pego, Gandía, Oliva, Benirredrà, Tavernes de Valldigna, Sueca, Benifayo, y finalizadas estos días, tengo que manifestar que han sido muy gratificantes y positivas en el ámbito personal, he tenido la ocasión de aportar mi granito de arena para poder concienciar a todos nuestros jóvenes que hay que hacer buen uso de los sistemas de protección y respetar las normas del código de circulación y por supuesto no estar conduciendo bajo los efectos de alcohol y estupefacientes durante la conducción, tan importante ha sido la intervención del lesionado medular como por supuesto la de la sanitaria/o que su información es primordial en esas edades, donde el inicio está dentro de nuestra cultura social actual y costumbres tradicionales.



Otro aspecto que en general se ha podido apreciar ha sido el interés y la gran participación por parte los alumnos a la hora de preguntar y cómo les ha impactado una persona con movilidad reducida tratar de levantarse en el buen sentido de la palabra y afrontar su nueva situación ,ser lo más independiente posible y siendo incluso más vulnerable en el día a día de los percances que se le presentan, pues bien las preguntas más empleadas trataban sobre la ayuda de la ley de la dependencia, el papel de la familia y amigos, e incluso manifestar la propia experiencia de los alumnos en accidentes de compañeros y amigos.

Como lesionado medular y parapléjico reciente comparto con todos los compañeros sanitarios que esta experiencia permite a los jóvenes ver las perspectivas de su estima con enfoques de prevención, así se manifestó en las charlas y aportaron sus conclusiones a ser más inteligentes a la hora de conducir y de disfrutar de la vida que es única.

Finalizadas las charlas se propuso hacer una comida con Alejandro Saez, coordinador, que el pasado día 21 de mayo se celebró en Denia, donde los presentes intercambiamos diferentes experiencias y anécdotas.

Boro Climent i Olmedo

12 HORAS EN EL SAMU

Mi experiencia en la práctica de SAMU ha sido muy positiva y enriquecedora. Gracias a ella he visto como se desarrolla la enfermería en otro ámbito totalmente distinto al que estamos acostumbrados a conocer.

La Unidad de SAMU está formada por un equipo de tres profesionales sanitarios, los cuales, actúan como un todo; asumiendo perfectamente su papel en el momento que el CICU les pasa un aviso.

Esa buena organización conlleva el éxito profesional y, ayuda en la mejora del estado del paciente.

Yo estuve en la Unidad 7 del Hospital Universitario La Fe de Valencia. Dicha unidad estaba compuesta por Aurelio, Esther y Trini; conductor-camillero, enfermera y médico respectivamente.



A primera hora de la mañana la enfermera, junto al conductor y el médico, revisan el material sanitario y la medicación de la ambulancia, y reponen lo necesario para tenerlo todo controlado en el momento de una emergencia. En nuestro caso tuvimos que revisar también los trajes de protección de la Gripe Porcina, como medida de seguridad para los trabajadores de la salud.

Nuestro primer aviso tuvo lugar en la calle, un hombre de mediana edad presentaba disnea y dolor torácico. Cuando llegamos al lugar, resultó ser una intoxicación etílica. Realizamos glucemia, toma de TA, SatO₂, T^a y ECG. No presentaba signos de anormalidad, por lo que no hizo falta su traslado al hospital, y la policía lo acompañó a su casa.

En el segundo aviso nos trasladamos a un edificio domiciliario. La madre de un toxicómano llamó preocupada porque su hijo, pendiente de un ingreso en la UCA, estaba muy agresivo y se había tomado 2 botes medicamentos. Realizamos glucemia, medición de la TA y SatO₂. Lo llevamos al Hospital Clínico donde lo valoraría el psiquiatra, y le realizarían las pruebas pertinentes para determinar la posible intoxicación.

Por último, tuvimos un aviso que resultó un hombre mayor con dolor abdominal y torácico, y antecedentes de Infarto Agudo de Miocardio (IAM). Realizamos ECG, cogemos vía venosa periférica para trasfunder fluidos y para la posible necesidad de medicación; medimos TA, SatO₂, glucemia y T^a. Trasladamos al paciente al Hospital La Fe y controlamos el electrocardiograma durante todo el trayecto, para valorar posibles arritmias que determinasen un IAM. Dejamos al paciente en Urgencias para observar su evolución. Estas fueron las salidas que tuvimos.

Finalmente, añadir que la medicina practicada en la calle puede ser de índole muy diversa, sin embargo, hay un factor importante añadido; y es que nunca sabes a lo que te vas a enfrentar, solo te lo imaginas, hasta el momento en que llegas al lugar del incidente y lo ves. Es importante que todos los traba-



adores tengan una excelente formación, y vayan revisando, cambiando o añadiendo los protocolos según las nuevas legislaciones y acuerdos de las organizaciones de salud. Como sabemos, la medicina no es una ciencia exacta, por lo que debemos adaptarnos a las innovaciones e ir estudiándolas día a día.

**Begoña Covas Muñoz Estudiante
de 2º Enfermería (CEU)**

ASPAYM-COMUNIDAD VALENCIANA



- El local social de ASPAYM-C.V. se encuentra en:
VALENCIA, PI/ Salvador Allende, 5-Bj.
- Horario de Oficina:
Mañanas: de lunes a viernes, de 10 a 13 horas.
Tardes: de lunes a jueves, también de 17 a 20 horas.
- El número de teléfono y fax es el 96 366 49 02.

PIERNAS DORMIDAS

DIARIO DE LOS SENTIMIENTOS. QUINTA PARTE.

Mi madre se cae. Recién vened de Sofía se cae. Dolor, desesperanza. Dolor por la caída. Desesperanza que es Inútil para ayudarme. Depresión. No puede dormir. No puede respirar. Un día viene Urgencias y la lleva al "Peset". Todos los días estaba con ella. No quería dejarla sola, solita en una habitación, llena de gente venida por ver a la otra enferma.

Una noche, ya estaba en el autobús número 9 cuando el conductor me dijo:

-Chaval muéstrame tu bono oro para pasarlo por la maquineta.

Entonces me dí cuenta que no llevaba mi bolsa, que la bolsa estaba en la habitación del hospital, pensando en eso que tenga que bajar, volver, cogerla.



Bajar, de nuevo, esperar, de nuevo, subir, de nuevo ¡Madre mía! Son casi 21.30 en estas noches frías y con viento que se vienen prolongando bastante para una ciudad calurosa como Valencia. Entonces oí unas voces: Me voy a pagar el billete del señor...." Uno, dos, tres, cuatro voces alegres que pueden ayudarme" Giré la cabeza para agradecerles, era entonces cuando vi que el autobús número 9 estaba justo: cuatro personas. Todo el mundo quería ayudarme ¡Madre mía! ¡Qué gente!, eh, ¡Qué gente! Española.

27-01-09

Amistad.

Tengo que bajar en mi parada. Regreso de la rehabilitación, son las 20.30, un señor se prepara para ayudarme, pero justo al tiempo de bajar, alguien dice: déjame a mí, yo voy a ayudarlo.

Se llama Tito, es de Bolivia, pero esto voy a entenderlo un poco más tarde. Ahora alguien detrás de alguien me empuja fuerte pero, al mismo tiempo, suavemente. Para no hacerme daño. Tito es guapetón de 20 años, vive en mi calle, muy cerca, "te he visto muchas veces", dice. Siempre quería conocerte, ¿por qué? Le pregunto.

Pareces un hombre valiente, deportivo y divertido!!! Es así como nos hicimos amigos Tito y yo.

Tito vive cerca de mi casa. Cerca de mi casa, pero muy, muy cerca, ya tengo un amigo. Se llama Tito. Y es de Bolivia.

18-12-08

Amistad.

Espero en la parada. Pasan tres autobuses número 6. :Los tres sin rampas. El cuarto pasa casi sin parar. Entonces veo como la gente dentro se pone de pie. Pero toda la gente. Más o menos diez personas. Toda la gente se pone de pie, gritando. Para, para, hay un chaval que está esperando fuera. El autobús para. Cuando la rampa ya está fuera, diez personas quieren ayudarme a subir, pero de la primera puerta sale el chófer.

6-02-09

Alegría.

Al lado de la finca donde vivo hay un lugar vacío, cada día los coches aparcados aumentan. Mi madre sale a la terraza, se sienta en una silla blanca, para distraerse empieza a contar los coches: uno, dos, tres.....cuenta en búlgaro como no sabe español. Hoy los coches desaparecen, aparecen camiones. Se va a montar la feria habitual para las fallas. Con cada año, la feria se pone más grande y más interesante.

En sábado y domingo, vienen críos: chicos y chicas. Una muchedumbre que llena el lugar vacío con ruido y risas. Mi madre sale a la terraza. Se sienta en la silla blanca, no cuenta nada, se fija en la gente feliz. En la gente alegre. Veo como su cara se pone alegre y feliz también, porque ella vive con la alegría y felicidad de la gente. La gente que rodeada de sus hijos se encuentra alegre y feliz Y mi madre también. Viéndola así, sentada en la silla blanca, con esa cara bonita de mujer alegre y feliz pienso que es muy bueno si alguien puede vivir con la felicidad de los otros. Y sentirse feliz de su manera.

Desde la ventana de mi dormitorio veo la feria. Veo el movimiento de la gente. Veo el movimiento de las máquinas. El mundo se mueve, anda. Entonces pienso en una de mis frases favoritas, es una frase dicha por un escritor americano novelista, que se llama William Faulkner. El ha dicho algo que suena así. "Uno puede sobrevivir todo, sólo tiene que andar, sin cesar"...

Hasta hace tres años esa era la frase de mi vida, ¿ahora? Tengo que repetirla. Mil veces al día. Tengo que repetirla. Tengo que... Tengo que.... Tengo que.... Tengo que... así me duermo.

28-05-06

Cuando entro en la sala esta mañana lo primero que veo es a él. Un chico joven y guapo, bastante bien situado

entre las paralelas. Sobre una pierna. La otra....Es un chico joven y guapo, de aspecto deportivo. Se sonríe y me saluda. Le saludo. Estrecho una mano fuerte, masculina. Se llama Juan, anda seguro entre las paralelas. Parece feliz, no. Expresa felicidad. Sin una pierna y sólo con veinte años.

Ellas son dos hermanas: Amparo y Marta. Amparo es la que ayuda si Marta es la oración, Amparo es su sentido, o al revés. El sentido de la vida de Amparo es Marta. Con Marta nos turnamos a la máquina de andar.

¡Qué felicidad! Cuando apretados en la cintura y por los hombros parecidos a unos paracaidistas andamos sobre la cinta de caminar.

María Dolores, la fisioterapeuta, sujeta una cuerditita hacía mi pie derecho, de esa manera puedo levantarla y así ando fortaleciendo mi pierna izquierda. El problema de Marta también es la pierna derecha, ahora es turno de Marta. Yo estoy sentado en la silla,

Amparo se fija en mis ojos "En los últimos días, no ríes" seguro que tienes problemas, ellos vienen después de salir de la "Fé". Pero te digo algo, si te despiertas por la mañana, ves el sol al cielo y tu madre a tu lado, debes sentirte feliz. Pudiera darlo todo para que mi madre ahora esté cerca de mí"

Se ríe con su sonrisa bonita, alegre, buena. Serena. Verdadera.

"Debes estar feliz, Denis. ¡Debes!" No suena como deber sino como deseo.

Un poco más tarde, Amparo cuenta la historia del chico con una pierna. No hay drama en su voz. Su cara sigue con esa sonrisa clara y bonita, bendita. Amparo está convencida que uno puede vencer todo, que la persona humana está nacida justo para vencer. Cual-



quier cosa que sea, incluso cambiar las cosas si tienen un fuerte deseo. Amparo está hablando, al mismo tiempo yo estoy pensando en la victoria. La mía. Esta será la más grande, la más alegre, la más sufrida, la más dolorosa ¡!!!! Ponerme de pie. De ver, de nuevo, los ojos felices de mi madre. Mi hijo se va a sonreír y va a abrazarme, mi hermana va a venir desde Sofía. Victoria. La

palabra más dulce en la vida del hombre.

“Me llamo Juan”. Así nos conocemos, lleva la enfermedad dentro de sí mismo, como herencia. Hace un mes su padre se fue de este mundo, de lo mismo. Queda sólo él y su madre. La madre se llama Juana, parecen dos hermanos y con estos nombres.

Cuando por primera vez operan el dedo gordo del pie izquierdo es aún bastante pequeño para entender las cosas y preocuparse. Pero la enfermedad se desliza arriba. Impulsiva. Como

su juventud. Así los años, con los años cogen la suela, después la parte hasta la rodilla, después más arriba. La enfermedad lucha por nuevos territorios. El, por su vida. “Estoy dispuesto a sacrificar la otra pierna, por la vida” Sobre su cara no hay ni dolor ni tristeza. Parece dispuesto, sereno, equilibrado. Hombre verdadero de veinte años.

Cuando lo veo, de nuevo, viene de la consulta. Quiere hacer algo, de abrazarme, de besarme, incluso. El resultado ha salido, negativo. Pero yo estoy en la silla demasiado bajo, él sobre las muletas, demasiado alto. Alto él mismo

INFORMACIÓN

Os recordamos que los lunes por la tarde en horario de 5,30 a 7,30, la Dra. Amparo Rubio, mantiene consulta de Homeopatía y Medicina Natural para todos los socios de ASPAYM COMUNIDAD VALENCIANA, de forma gratuita.

Los interesados deberán llamar por teléfono en horario de oficina al 96-366-49-02 para solicitar cita previa.

* * * * *

Os comunicamos que en breve se pone en marcha, dentro del Programa de Apoyo Psicosocial de Aspaym CV, un nuevo grupo de Autoayuda, como sabéis se reúnen una vez al mes en la sede de la asociación para compartir experiencias y soluciones a sus problemas.

Os invitamos a participar, si estás interesado ponte en contacto con Vanessa Carot o Raquel Rodríguez responsables del Programa, en el 963664902 o a través de mail, Raquel: social@aspaymcv.com, Vanessa: psicologa@aspaymcv.com

también, lo único que puede hacer es de poner un beso sobre mi cabeza calva.

4.02.06

Amistad

Doctor Burguera. Se fija en mí con esos ojos suyos, ojos que me voy a recordar, me voy a recordar su color, su forma, su expresividad. El dice: "Prepárate para un descanso largo, todo va a pasar, pero el descanso será largo, muy largo, ¡!" En aquel momento, arrebatado, en sus ojos, en su voz suave y tranquila, en esta tranquilidad y seguridad que él transmite casi no oigo las palabras. Sus palabras que me interesan mucho, no oigo las palabras pero en un rincón de mi conciencia se queda su voz y las palabras descanso, largo descanso.

Cuando me dan de alta de la Fé, cuando se pasa el tiempo desde la "Fé" hasta hoy, cuando aún estoy en la silla, aún ando con el andador, cuando estoy en casa como un prisionero, cuando... empiezo a entender el sentido de lo dicho.

Cuánto tiempo tengo que esperar para comprender qué se esconde detrás de las otras palabras que me había dicho en aquel entonces: "Te vas a recuperar, pero como un coche que un coche que ha estado en reparación" Lo dice con sonrisa simpática y amistosa. Con Doctor Burguera somos ami-

gos, me gusta. Porque es un médico también un hombre para querer.

Largo descanso. Coche reparado. Largo.....coche reparado...Descanso. Duermo. Duermo tranquilo. Mis piernas tienen sensibilidad. Más dos médicos en quienes creo, me han dicho palabras en las que tengo que creer.

La Fe. "La Fe" cada uno la lleva en sí mismo, cada uno lleva en sí mismo un Dios pequeño. Así habla mi madre mientras mi hermana y yo embebemos sus palabras. En mi país en que la Fé está fusilada, ni puedo pensar en entrar en una iglesia. Yo, el periodista de la tele nacional...

Lloro a escondidas. No soy llorón pero ahora lloro. Desvalido. Clavado en la silla de ruedas con piernas hormigueadas, que no tienen ni músculos. Lloro a escondidas. No quiero que mi madre se entere. Lloro pero no me ayuda. Y es entonces cuando me digo si lloras no tienes fé. Si tienes fé no lloras. Si tienes fé verdadera, fuerte, no llorarás. Si tienes fé, lucharás, lucharás...

2.02.09

Amistad.

Alegría.

Después de tres años, de nuevo, entro en una sala de gimnasio. Sam me dice: Te vas a conocer a un amigo mío, es campeón de España, tiene una sala

con muchos aparatos. Podrás hacer ejercicios. Esto te ayudará también.

José aprieta fuerte mi mano. No sólo fuerte. Más importante amistoso. Está vestido de ropa deportiva, última moda. Eso es lo primero que noto. Segundo. Sonrisa amplia y verdadera. Dientes blancos, bonitos. Ojos con sonrisa dentro. De eso que toda su cara, incluso todo su cuerpo, sonrío. Conozco bastantes deportistas en mi vida de periodista televisivo. Todos se parecen. Sinceros, amistosos, verdaderos. Alegres, fuertes. Con corazón grande y abierto. José será mi entrenador personal.

Así empieza una amistad con José y los chicos que frecuentan la sala entre las doce y las dos. Como en las salas por todo el mundo, los chicos que hacen sus cuerpos y ganan músculos se parecen. Se visten del mismo modo, andan de la misma manera. De la misma manera se fijan en los espejos, con la esperanza que el cuerpo bonito ya lo tienen hecho. Las chicas son pocas, todas sus guapas, delgaditas, cuando pasan cerca de mí, sonrío. Huelen a perfumes caros y a chicos.

En las salas la vida corre de un modo diferente. La gente también es diferente. Habla de sus cuerpos, de sus comidas, de sus propinas y anabólicos. Se siente sana, que trabaja para su cuerpo y para su salud. Es gente luchadora, me gusta.

15.02.09

Agradecimiento

La familia rumana, la que vive en un piso abajo, es una familia unida, honesta, muy amistosa. Nos ayuda mucho, a mi madre y a mí. Como somos vecinos de pisos y de países, los rumanos son gente alegre, feliz. Trabajadora, los chicos: el hijo y el novio de la hija van a la construcción. Las chicas: la madre y la hija. Se ocupan en la limpieza, es gente buena, seria, honesta. Un día viene la chica, que es una chica jovencita y muy guapa, habla perfecto español, lo ha estudiado a Rumania delante de la tele, fijándose en los culebrones españoles y latinos. Su sueño, ser actriz en un culebrón. Como es tan guapa y habla tan bien español – casi sin acento-. Pero ahora quiero hablar no de su sueño. Quiero contar un sueño, sobre mí.

Alex estaba durmiendo así como por la tarde, después del trabajo, cansada. Y es entonces cuando me ha visto, yo estaba sentado en una silla en la terraza, más tarde me ha visto en la silla blanca. La misma en que está sentada mi madre cuando cuenta los coches del lugar vacío.

De repente aparece una paloma blanca. Una paloma blanca aparece del vacío, se pone sobre la silla a mi lado. Y se fija en mí con uno de sus ojos rojos.

Yo tiendo la mano hacía la paloma blanca. Quiero coger la paloma blanca en mi mano, pero no puedo. La paloma blanca se fija en mí con uno de sus ojos rojos. Y se aleja volando, entonces, deseando cogerla, en mi mano, ella ve cómo me levanto. Me levanto de la silla. En el deseo de cogerla entre mis manos. Ella ve cómo me levanto de la silla, empiezo a andar. Justo en aquel momento se despierta, con sonrisa y contenta. Denis su amigo y vecino ya anda. ¡Anda!

28.02.09

Amistad... Amistad.. Amistad...

Mi abogado me llama por teléfono. Mi abogado es Francisco pero le llaman Paco. Paco dice: Te esperamos con tu madre este sábado. Paco tiene barba y gafas con la toga negra parece un hombre honesto. Un verdadero abogado. Pero la cosa es que Paco es un hombre honesto en la vida y un abogado de los mejores en Valencia, con Paco nos conocemos desde hace bastante tiempo, más o menos desde hace 7 años. Es fue el primero que me echó una mano en aquel entonces, cuando yo vine aquí, un inmigrante de un país comunista. Paco hizo todo lo posible y al final lo hemos logrado.

www.ortoprono.es
902 30 50 70

ORTOPRONO

CICLISMO TENIS BALONCESTO

TE AYUDAMOS A SUPERARTE

ESQUI

ATLETISMO



AJACIOC/ DE SENARRE, 14	ALZIRAC/ MENDEZ PARRIL, 1
BENICOMÀAVDA. LUDOVIC, 1	BENIFLÀC/ MAYOR, 114
DENIARASCO GALADAR, 10	CONTINENTC/ PÍD 33, 17
CASTELLÓNC/ SAN JER, 19	PIEL RABINTELAVDA. CALAF DE LA CRIVIVER, 140
VILA-REALC/ PROFESOR BROCH I UDE, 9	REQUENAAVDA. ARRAVAL, 58
TRIBUJAVDA. SANZ DE CADENA, 4	VALENCIAC/ ASCARAGUA, 58
ALDAIAC/ DR. FLEMING, 8	C/ ESCULTOR JOSÉ CAPUZ, 19
		C/ FELIX FISCIETA, 19
		C/ PINTOR YLAGA, 1
		C/ ACADÉMICO MARXWALL, 7

Obtener mis papeles y romper el círculo mágico: papeles, trabajo – trabajo, papeles. Paco es uno de estos amigos que se cuentan sólo con los dedos de una mano. Ahora su voz sueña como siempre: tranquila, segura, amistosa, incluso cariñosa.

Somos amigos desde hace 7 años. Como está lloviendo viene a buscarnos, una vez en el coche, camino a Nazaret



por ahí en una casa tranquila Paco tiene una casa. La casa es bonita pero lo más bonito de la casa son los dos críos. Son los críos de Paco. Pablo y Marcos (me acuerdo cómo Paco y Marie estaban obsesionados del nombre de Marcos para el bebé futuro) ahora Marcos tiene tres años y pico. Justo cuanto tengo yo, que también soy un bebé que hace sus primeros pasitos por la casa.

En la casa de Paco, con Marie, Pablo y Marcos nos encontramos muy a gusto. La chimenea da calor de hogar verdadero, a mí justo eso me falta, un hogar verdadero. Pero no se trata sólo de la chimenea, que sí que da un calor

de hogar verdadero. El calor de hogar verdadero viene de Paco, Marie, Pablo y Marcos. Este calor que tanto me falta a mí, ahora. Cuando caminas es otra cosa, pero cuando estás en la silla todo te parece diferente más sin gran familia aquí. Entonces, sentado en silla, así, y sin una gran familia unida, como son las familias españolas te sientes: pequeño, perdido. Sólo. Este día, con la familia de Paco nos encontramos mi madre y yo, felices. Con esta pequeña, grande familia española. Paco, Marie, Pablo y Marcos.

Marcos y Pablo están adorados por sus padres. Tienen tareas diarias, si las haces bien y a tiempo recibes puntos positivos, si no negativos. Cuantos más positivos tienes es posible de recibir un premio, digo espontáneo que recibir premios es lo más importante en la vida. Pablo se fija en mí detrás de sus gafas y dice: no es verdad. No es lo más importante. Y entonces ¿qué es lo más importante? Bastante asombrado. Pablo viene muy cerca de mí, pone su mano pequeña sobre la mía y empieza: Al primer lugar está la familia, al segundo los estudios, al tercer un trabajo que te gusta. Los premios vienen después, hace una pausa y repite, lo más importante es ¡La Familia! Denis.

En el coche y después en la casa llevo el calor de su mano pequeña sobre la mía.

Denis De Ninche

FUNDACIÓN FEPAD

El pasado miércoles recibí una llamada de la abogada que colabora con Aspaym, Patricia March, para asistir a la presentación de una nueva Fundación que con la tutela de la Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana y enmarcado en la Campaña de Sensibilización de Prevención del Consumo de Drogas LA FAMILIA !RESPONDEj, se presenta con el nombre de «PRECISA», un programa de ocio familiar que posibilita la entrada al mundo de la ciencia y la salud desde nuevas metodologías didácticas, facilitando a los progenitores herramientas y recursos para el desarrollo de su tarea preventiva.

Con ánimo de colaborar, (como todos en ASPAYM), le dije a nuestra amiga que me pondría en contacto con

un par de amigos, en este caso José Enrique y Juanjo, para que fuéramos más gente apoyando las actuaciones que presentan los estamentos oficiales en Valencia y así lograr que «estemos presentes» los discapacitados por muchos y variados lugares, haciéndonos notar y diciendo con nuestra presencia que estamos aquí, como «uno más» en la ciudadanía y en nuestra sociedad.

Esta fundación se llama FEPAD (Fundación para el estudio y prevención y asistencia a las drogo-dependencias) y su presentación fue en el museo Príncipe Felipe del complejo Ciudad de las Artes y las Ciencias, con un recorrido por el citado museo, visitando la exposición Marvel Superhéroes y Cvida que propone soluciones que ofrece la biodinámica. Además participamos en varios talleres que montaron y nos enseñaron por el recorrido.

Pasamos una mañana entretenida y con información sobre el temido mundo de las drogas (alcohol, cannabis, cocaína o éxtasis), que a todos nos debe preocupar y que seguro conocemos a alguien en nuestro entorno que ha padecido sus secuelas.

Germán García Barrios



SOLVINDE

A través de la presente carta, queremos informarles de la creación, a finales de 2007, de la empresa SOLuciones para una Vida INDEpendiente - SOLVINDE, especializada en la prestación de servicios de acompañamientos/ traslados y asistencia personal dirigidos especialmente a las personas con diversidad funcional (discapacidad o movilidad reducida).

En SOLVINDE trabajamos para que la idea de una vida independiente y un turismo para todos y sin barreras se convierta en una realidad facilitando una verdadera autonomía personal. Para ello ponemos a su disposición vehículo adaptado y personal especializado conocedor de las necesidades de dicho colectivo, las 24h.

Los servicios que prestamos, están teniendo una gran aceptación por parte del colectivo y del público en general, a los que nos dirigimos. Concretamente, nos desplazamos al domicilio o lugar convenido, para recoger a la/las personas, proporcionando un servicio integral, de forma que cubrimos necesidades del momento tales como poner una chaqueta, asistencia para ir al baño o, abrir o cerrar la casa, el patio, poner a cargar la silla eléctrica al llegar a casa, incluso acostarse, etc., y así la persona que lo desea puede ser autónoma y

salir tanto de día como de noche, e ir a cenar, al cine, teatro, etc., como cualquiera, a cualquier hora. La persona es la que diseña el servicio en base a sus necesidades y nosotros le damos SOLuciones para una Vida INDEpendiente.

Acompañamientos sin o con transporte adaptado.

Traslados de domicilio junto con enseres y ayudas técnicas, durante todo el año, como periodos vacacionales u otros.

Servicios a la carta.

Gestión de reparación y compra en ortopedias, y en general todos aquellos relacionados con asistencia personal en domicilio (montaje de muebles arreglos de armarios, etc.) y fuera de el (gestiones administrativas, sanitarias, etc.), así como actividades básicas de la vida diaria como aseo, franquear barreras arquitectónicas, paseos, y otras.

Ocio y tiempo libre, diurno y nocturno, deportes.

Experiencia en lugares accesibles.

Acceso a foro de Internet para personas con las mismas inquietudes en relación a ocio, deportes, cultura, etc.

Bolsa de Asistentes Personales. Asesoramiento e información.

Turismo adaptado, rutas accesibles.

Adaptación del entorno, eliminación de barreras en viviendas, y domótica.

Gestión de eventos, reuniones y actividades colectivas.

Nuestra empresa ha sido finalista en la II edición de los premios Valencia Emprende del Ayuntamiento de Valencia en el 2007

Esperamos que nuestra oferta sea de su interés. Para más información pueden contactar directamente con nosotros o visitar nuestra Web www.solvinde.com y les daremos más detalles.

VAN- EQUIPAMIENTO

- Volkswagen T. Suttle, 2.500 cc. TDI
- Año de matriculación: 2007
- Adaptado con rampa trasera para sillas de ruedas
- Capacidad de hasta 3 personas en sillas de ruedas + 2 asientos
- Posibilidad de modular: 3 + 2, ó 2 + 3, ó 1 + 5 asientos



- La capacidad NO incluye la plaza de conductor
- Homologación de seguridad en plazas adaptadas. Incluye:
 - Anclajes para sillas
 - Cinturones de seguridad en puestos adaptados
 - Sistemas de seguridad ABS y MSR
 - Equipo de Audio de alta calidad
 - Aire acondicionado en todo el habitáculo
 - Revestimientos interiores de máximo confort
- Servicio de minibar

Jose Luis Moreno Fernandez
C/ Jose M^a Bayarri, 12 – 4^a,
46014 Valencia
info@solvinde.com
Tf: 686 241 221

FUNDACIÓN DEPORTE Y DESAFÍO

¿QUÉ ES LA FUNDACIÓN DEPORTE & DESAFÍO?

Es una institución cultural, privada, y sin ánimo de lucro. Su objetivo principal es la integración social de la persona con discapacidad, tanto física, psíquica como sensorial, a través del fomento de deportes adaptados y actividades al aire libre en un ámbito de normalidad.

Su actividad se centra en la práctica de deportes adaptados no tradicionales como son: esquí alpino, esquí náutico, golf, equitación, buceo y campamentos entre otros.

La meta de la Fundación es eliminar las barreras que impiden que un deportista con discapacidad pueda disfrutar de aquellos deportes que le gustaría practicar. La realización de actividades deportivas aumenta la libertad de las personas que tienen una discapacidad, promueven la independencia y ayudan a descubrir, tanto a ellos como a sus familias, su potencial social, mental y deportivo. De ahí se desprende nuestro lema:

“Si puedo hacer esto, puedo hacer cualquier cosa”.

La Fundación contribuye también a la orientación profesional e inserción

laboral de sus participantes, compartiendo la organización de actividades deportivas con cursos enfocados a su integración en el mercado de trabajo, posibilitando de esta forma su completa integración.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A todas aquellas personas con discapacidad que quieran disfrutar de la práctica de deportes al aire libre, tanto si quieren hacerlo por primera vez como si es para perfeccionar un deporte que ya dominan.

Tipos de discapacidades: paraplejía, tetraplejía, distrofia muscular, esclerosis múltiple, amputados de uno o dos miembros inferiores o superiores, ciegos o deficientes visuales, parálisis cerebral, discapacidad intelectual, síndrome de down, síndrome de west, espina bífida, etc.

Con más de 1.200 participantes desde nuestra creación, todas las actividades se ofrecen a un coste adecuado. Ningún participante es rechazado por falta de medios.

La enseñanza es proporcionada por profesores formados y cualificados por la Fundación, y cuenta con la ayuda de un grupo de voluntarios y voluntarias que prestan toda su atención y esfuerzo

en la realización de todas las actividades llevadas a cabo por la Fundación.

OBJETIVOS DE LA FUNDACIÓN

* Organizar eventos deportivos principalmente en el ámbito de la instrucción.

* Adquirir material adaptado necesario.

* Formar a profesionales y voluntariado que pueda ayudar a la práctica del deporte.

* Asesorar a las instalaciones para la eliminación de barreras arquitectónicas.

* Informar, asesorar y prestar ayuda técnica a la persona con discapacidad, familias, asociaciones y cualquier tipo de organismo en general.

* Divulgar y promocionar estas actividades en España mediante la realización de foros, congresos, cursos, exposiciones, competiciones y aquellos medios que sean precisos.

* Buscar fuentes de financiación o donaciones para subvencionar el deporte.

ACTIVIDADES DE LA FUNDACIÓN

1.- PROGRAMAS ACTIVOS

1.1. Esquí alpino

Esta actividad deportiva comenzó sus andanzas en Sierra Nevada (Granada), hace 9 años. Allí D&D ha formado a más de 200 profesores, ha adquirido material y ha impartido clase a más de 900 nuevos alumnos a lo largo de las semanas organizadas. Se ha trabajado con la estación en la eliminación de todas las barreras arquitectónicas en pistas. También se desarrolla esta actividad en Baqueira Beret (Vielha).



La pasada temporada ofrecimos 8 semanas de Esquí Alpino, y batimos el record de participación en el Programa Individual!

En esta nueva han sido 9 las semanas organizadas para dar cabida a la creciente demanda que tiene este deporte.

1.2. Esquí Náutico

La Fundación Proseguer hace posible la práctica de esta modalidad de

portiva bastante demandada para los meses de más calor.

Cada curso se desarrolla durante cuatro días en los cuales primero se imparten a los participantes nociones teóricas en "seco" para aprender a moverse en el agua utilizando los distintos materiales, y posteriormente se pasa a la práctica deportiva.

Durante la pasada temporada realizamos tres cursos en Madrid, Sevilla y Barcelona.

El calendario para 2009 se plantea de la siguiente manera:

- > Seseña (Toledo): 21 al 24 de julio.
- > Barcelona: 27 al 30 de julio.
- > Sevilla: del 29 de septiembre al 2 de octubre.

Como novedad este año, se va a realizar el primer curso de formación para monitores de esta modalidad deportiva. Las fechas planteadas para este evento son los fines de semana de 19 y 20 de septiembre y el 26 y 27 del mismo mes y seguramente se realice en Sevilla aunque aún estamos determinando la ubicación. Se ampliará más información en nuestra web.

1.3. Golf

Este programa se ofrece gracias al patrocinio de la Fundación Sergio García con la que se ha firmado un acuerdo de colaboración. Dicha Fundación finan-

cia la puesta en marcha y el desarrollo de las actividades de golf adaptado y ofrece su apoyo logístico y personal.

Se han desarrollado cursos de golf en el Club de Golf Sant Joan y Real Club de Golf del Prat (Barcelona), Club de Campo Villa de Madrid, Club de Campo del Mediterráneo (Castellón), Campo Municipal de Golf La Llorea (Asturias), Santa Clara Golf (Málaga), Real Club de Golf (Sevilla), Pula Golf (Mallorca), Cortijo Club de Campo (Las Palmas de Gran Canaria), Portaventura (Tarragona)

También se han puesto en marcha becas de golf en diferentes lugares de España, entre ellos Las Palmas, Madrid, Cádiz y Mallorca, que son de carácter continuado a lo largo del año.

En 2009 realizaremos los siguientes cursos:

- > Castellón: Del 16 al 18 de noviembre.
- > Madrid: Fechas por confirmar.

1.4. Hipoterapia

Esta actividad se viene desarrollando desde el año 2004. Consiste en una terapia complementaria a otras tradicionales para el tratamiento de personas con discapacidad física, intelectual y sensorial a través de los movimientos del caballo.

Durante el año 2004, se llevó a cabo en el Centro Hípico de Pinto (Madrid) con la participación de la

Fundación Manos Tendidas. En 2005 se cambió el emplazamiento a la Escuela de Equitación San Jorge (San Sebastián de los Reyes, Madrid).

Durante las temporadas pasadas hemos desarrollado este programa también en El Pony Club (La Moraleja), la Sociedad de Terapias Ecuestres Madrileña (Fuente el Saz) y Terapia Animal (Las Rozas).

Todos los lugares cuentan con profesionales especializados en terapias ecuestres.

En esta temporada comenzamos los cursos en el mes de enero. El planteamiento que se ha llevado a cabo, debido a la gran demanda con la que cuenta esta actividad, es de tres cursos por trimestre. Así, en enero se comenzaron tres cursos que dieron fin en marzo. En abril comenzamos tres cursos más cuya finalización está planteada para el mes de junio. Para después del verano hay planificados tres cursos más que se desarrollarán de septiembre a diciembre.

1.5. Campamentos Multiaventura de verano

También en la temporada 2004 comenzamos una nueva actividad dirigida a los más jóvenes. Durante el verano y el otoño se realizan campamentos multiaventura en el Valle de Bustarviejo (Madrid), una de las zonas más bonitas de la Sierra Norte de Madrid. También



contamos con otros emplazamientos como Segovia, en la Granja Escuela Puerta del Campo y en la Pinilla y Madrid, en Villanueva de Perales, en la Granja Escuela El Acebo.

Los campamentos consisten en la estancia en un albergue adaptado durante 8 días o un fin de semana, de un grupo de jóvenes con discapacidad y sus acompañantes (familiares o voluntarios), donde se realizan multitud de deportes como escalada, tirolesa, tiro con arco, hípica, piragüismo, senderismo... así como actividades medioambientales y talleres.

En la temporada 2008 realizamos tres campamentos de una semana de duración en el mes de Julio, cuatro de fin de semana en los meses de junio y septiembre, y dos más de cuatro días durante la primera quincena de septiembre. En 2009 se realizarán:

- Junio: 12 al 14. (Segovia).
- Julio: 1 al 8. (Segovia).

- Agosto: 8 al 15.(Segovia).
1 al 8. (Madrid).
- Septiembre: 1 al 8. (Madrid).
25 al 27. (Madrid).
- Octubre: 16 al 18. (Segovia).

1.6. Campamentos Urbanos.

En 2007 ampliamos nuestras actividades con este nuevo programa deportivo destinados a niños y jóvenes con discapacidad, como alternativa a las pocas actividades dedicadas al ocio no formal ni reglado que existe para este colectivo.

Para Deporte y Desafío se trata de trabajar el ocio desde una perspectiva lúdica y de fomentar al mismo tiempo la integración social y valores como el respeto a la diversidad, la igualdad, la tolerancia, la amistad, la solidaridad, el compañerismo, etc.

Las actividades que allí se desarrollan son, sobre todo, talleres perceptivos, sensoriales, de expresión musical, juegos deportivos, actividades exteriores, etc.

Durante el 2007 y 2008 realizamos esta actividad en Pozuelo de Alarcón (Madrid). Esta temporada lo estamos llevando a cabo en el Complejo Deportivo de Somontes (El Pardo, Madrid) hasta el mes de diciembre. Además, debido al interés de muchas familias por esta actividad, en septiembre comenzaremos una nueva edición los sá-

bados por la mañana. En breve sacaremos el calendario de días de actuación.

1.7. Buceo

A partir del verano 2005 empezamos a ofrecer este nuevo programa deportivo. Gracias a la Fundación Prosegur se organizó el primer curso de iniciación al buceo adaptado en Mataró (Barcelona).

El buceo permite descubrir un mundo sumergido apasionante. A través de este programa deportivo las personas con discapacidad que lo deseen se podrán acercar a su primera experiencia bajo el agua de la mano de instructores profesionales y disfrutar de una intensa y educativa aventura subacuática.

Para este verano vamos a realizar los siguientes cursos:

- Julio: 25 y 26. Gerona.



- Septiembre: 10 y 11. Ubicación por determinar.

1.8. Natación

En la temporada 2005-2006 comenzamos a ofrecer el programa de Actividad Acuática Adaptada que consiste en una sesión semanal durante seis meses, en la que cada participante podrá ver su progresión en base a un plan de acción y evaluación.

En la actualidad continuamos ofreciendo esta modalidad terapéutica que se desarrolla gracias al patrocinio de Grupo Santander en sus instalaciones de la Ciudad Financiera. El curso tiene carácter anual.

1.9. Pádel

Ya hemos realizado dos Cursos de Formación en Pádel Adaptado, destinados a monitores de pádel, de tenis y personas vinculadas al mundo de la discapacidad. La respuesta por parte de los alumnos ha sido muy positiva, llegando a cubrir todas las plazas disponibles. Además, contamos con la participación de personas con discapacidad para poder formar de manera práctica a los monitores.

El calendario de cursos de formación para esta temporada es:

- Octubre: 3 y 4. Sevilla.
6 y 7. Madrid.

Estos cursos se desarrollan gracias a la colaboración de la Fundación Cecilia Baccigalupo, compuesta por personas expertas en Pádel y discapacidad, profesionales argentinos con años de



experiencia en Pádel adaptado en aquel país.

El pádel, como cualquier otra actividad física, reporta numerosos beneficios, pero por su rápido aprendizaje podemos decir que tiene mayores ventajas a nivel tanto físico como psíquico. Queremos que la gente encuentre en el pádel una manera ilusionante de salir de sus tareas diarias, que a través del pádel se relacionen con otros jugadores y que sea un aliciente para sus propias vidas.

A lo largo del año reciben clases de pádel en las instalaciones de Grupo Santander un grupo de deportistas con discapacidad. También realizamos cursos de Pádel Adaptado en el Complejo Deportivo de Somontes gracias al patrocinio de Deutsche Bank. En el mes de marzo comenzamos la primera es

cuela de esta temporada 2009, cuya finalización será a finales de junio. En septiembre y hasta final de año llevaremos a cabo el segundo curso de esta temporada.

1.10. Patinaje sobre hielo

Hemos colaborado con éxito en varias Jornadas de Patinaje sobre Hielo organizadas por la Asociación para la Promoción del Hockey Hielo en España (APHHE) y patrocinadas por la Fundación Prosegur, en el Palacio de Hielo de Majadahonda.

El objetivo de las jornadas es la recepción y bienvenida de los participantes en una sesión de iniciación, cuya meta principal es hacerles conocedores de los conceptos básicos del patinaje, desde su equipación hasta su familiarización con el medio en el que se desarrolla este deporte.

Los participantes disfrutaron de una jornada de patinaje donde se les entregó todo el equipo necesario y cuentan



con la ayuda de voluntarios y entrenadores para realizar la actividad.

Esta temporada hemos llevado a la práctica la primera jornada en el mes de mayo. Las siguientes jornadas se realizarán en:

- Junio: Día 6. Madrid.
- 4 jornadas más. Fechas por determinar.

1.11. Ciclismo

Por primera vez en 2008 hemos podido poner en práctica el programa deportivo de Ciclismo. Para ello, y como prueba piloto, llevamos a cabo una jornada de ciclismo coincidiendo con el Día de la Bici, el pasado 5 de octubre. Así, con un total de unas 130 personas se completó el anillo verde ciclista sito en la ciudad de Madrid.

Para poder llevar a cabo este proyecto, la Fundación Deporte y Desafío ha comprado dos bicicletas adaptadas para personas con movilidad reducida.

Esta temporada hay diversas jornadas:

- 23 de mayo.
- 20 junio.
- 18 julio.
- 19 septiembre.
- 24 octubre.
- 21 noviembre.



1.12. Pilates

Fundación Deporte y Desafío ha apostado, una vez más, por una actividad pionera en el mundo de la discapacidad, con el fin de seguir ofreciendo nuevos deportes y actividades, mejorando así la integración, bienestar y salud de nuestros participantes.

Con este objetivo ha dado comienzo su andadura en el mundo del Pilates, orientado fundamentalmente a las personas con discapacidad intelectual, concretamente autismo.

Se desarrolla una sesión semanal de una hora durante un tiempo máximo de cuatro meses, a fin de que las personas con discapacidad desarrollen sus capacidades y cualidades físicas a través del método Pilates, con la instrucción y la orientación adecuada, que permitan mejorar la salud y la forma física de los participantes, consiguiendo el control y equilibrio.

En abril comenzamos con el primer curso de 2009 que finalizará en junio. En septiembre está planteado comenzar con el último de la temporada.

Todas las actividades pueden ser susceptibles de cambio de fechas y de ubicación. Cualquier modificación en www.deporteydesafio.com.

2.- PROYECTOS EN ESTUDIO

2.1. Vela adaptada

Durante el verano de 2000 se llevó a cabo un curso de vela adaptada en colaboración con la Federación Andaluza de Vela. Treinta participantes asistieron a las instalaciones de Puerto Sherry en Jerez de la Frontera para la práctica de este deporte.

Estamos estudiando las posibilidades de comenzar de nuevo este programa deportivo en breve. Os aconsejamos visitar nuestra web para ver las próximas novedades.

2.2. Piragüismo

Estamos estudiando la posibilidad de realizar bajadas en piragua por diversos ríos de la geografía española.

2.3. Tenis

De cara a la próxima temporada estamos estudiando la viabilidad de poder poner en marcha este nuevo programa deportivo.

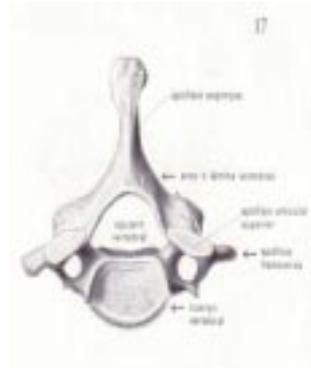
¿QUE ES LA ESCOLIOSIS? ¿TIENE TRATAMIENTO?

Antes de explicar en que consiste esta patología debemos conocer la anatomía de la espalda y su postura normal.

El ser humano es un ser bípedo, es decir camina sobre los dos pies, esto lo diferencia de los animales. Pero nuestros orígenes se remontan a la cuadrupedia (desplazamiento a cuatro patas), el paso de la cuadrupedia a bipedestación es un inconveniente para la columna vertebral, que paga tributo a la posición erguida al conjunto de presiones verticales que sus vértebras reciben.

La ontogénesis de la columna vertebral, desarrollo progresivo de las curvas, comienza con una posición totalmente cifosada en el período embrionario; a los 3-4 meses aparece la lordosis cervical debido al movimiento de extensión de cuello; a partir de los 12-18 meses aparece la deambulación comienza a formarse la lordosis lumbar... de esta manera las curvaturas de la columna son resultantes mecánicas de compensación antigravitacional y consecuencia directa del trabajo muscular en el proceso de verticalización, hasta lograr la deambulación bípeda.

La columna vertebral del humano está formada por 33 vértebras. Las 7 cervicales, 12 dorsales y 5 lumbares están separadas por los 23 discos intervertebrales correspondientes. Los



discos fibrocartilaginosos separan las vértebras, permitiendo el movimiento entre ellas. Los músculos y ligamentos refuerzan el raquis formando una estructura que posibilitan las funciones de la columna: estabilizar el cuerpo, albergar la médula y dar elasticidad y mantener la posición erecta. Las 5 vertebras sacras están fusionadas, al igual que las 4 coxígeas, formando los huesos sacro y coxis.

Si se observan de frente, las vértebras están perfectamente alineadas y forman una vertical. Sin embargo, de perfil, forman unas curvas. La superior

-en la zona cervical- y la inferior -en la lumbar- son cóncavas hacia atrás y se llaman lordosis -cervical y lumbar respectivamente-. La curva media es cóncava hacia adelante y se llama cifosis dorsal.

Así podemos definir la escoliosis como "Una desviación lateral de la columna asociada a una deformidad de las estructuras óseas que evoluciona en los tres planos del espacio, a las que se añade la rotación de los cuerpos vertebrales" (Charrière)

Escoliosis no estructurada

Se trata de una desviación vertebral en el plano frontal sin que exista rotación del cuerpo vertebral.

La curva es flexible y desaparece con ciertos movimientos como con la inclinación del tronco hacia adelante. Se denominan más que escoliosis, actitudes escolióticas. Se ven frecuentemente en adolescentes.

Se puede tratar también de un mecanismo compensatorio ante la presencia de disimetrías en las extremidades (una pierna mas corta que la otra). En dicho caso, la curvatura desaparece en cuanto el individuo toma asiento.

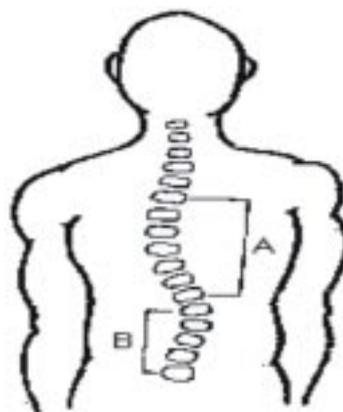
Escoliosis estructurada

La curva es rígida y no se modifica con las maniobras de tracción o los

cambios posturales. Junto a la inclinación lateral del raquis, existe una rotación del cuerpo vertebral. Dicha rotación tiene lugar hacia la convexidad de la curva mientras que las apófisis espinosas lo hacen hacia la concavidad de la curva.

Cuando la curvatura es acentuada y para que la cabeza se pueda mantener sobre su eje natural y la línea de la vista permanezca sobre la horizontal, suelen aparecer, por encima y por debajo de la curva primitiva, denominada primaria por ser la de mayor amplitud, deformidad y gravedad, curvas secundarias o compensadoras que se corrigen al rectificar las primarias.

La transmisión de cargas a través de la columna escoliótica no es uniforme, ello determinará la aparición de acúñamientos del cuerpo vertebral con vértice en la concavidad y base en la convexidad.



Existen muchos tipos de escoliosis: Idiopáticas (causa desconocida), Congénitas (desde el nacimiento), Traumáticas (procedentes de traumatismos vertebrales)...Pero lo más importante es la detección precoz para que el tratamiento se instaure lo antes posible a fin y efecto de evitar la estructuración de la curva y las posibles complicaciones.

Existen diversos tratamientos dependiendo del tipo y características de la curva, haré mención a los ejercicios de Klapp. Recordemos que mecánicamente, la cuadrupedia resulta un diseño locomotor muy bien estructurado, permiti-

te soportar grandes cargas y desarrollar buenas velocidades. Así uno de los tratamientos más famosos en esta patología son los ejercicios de Klapp.

Klapp basa sus teorías para la corrección de la escoliosis en la ausencia de curvas escolióticas en los cuadrúpedos. Desde esta postura propone una serie de ejercicios que ayudarán a flexibilizar, evitando la estructuración de la curva.

Miryam García Escudero
Fisioterapeuta Vicedecana de
Fisioterapia de la Facultad de
Medicina - Universidad Católica
“San Vicente Mártir”

SOTOS
ORTOPEDIA

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
902 430 809

SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO

VALENCIA - CASTELLÓN - ELCHE - SAGUNTO - REQUENA

SUNRISE MEDICAL
Línea de Atención al Cliente

Incontinencia Urinaria Masculina no asociada a retención

La incontinencia urinaria es un síntoma patológico multicausal que consiste en la pérdida del control sobre la salida o evacuación de la orina.

Una de las principales causas de incontinencia urinaria puede ser la vejiga neurógena. Debido a una lesión medular la información no puede llegar al cerebro, perdiéndose el control voluntario sobre la micción y la sensación sobre la plenitud vesical, produciéndose entonces la incontinencia urinaria, pudiendo estar asociada o no a retención.

Para los hombres que padecen incontinencia urinaria no asociada a retención, la utilización de un colector de orina y una bolsa de orina es una solución práctica, cómoda e higiénica para el control de la incontinencia.

El colector de orina

El colector de orina es una funda peneana fabricada de distintos materiales, que se adapta a la morfología del pene. El extremo distal tiene forma cónica y acaba en un tubo que se puede conectar a la bolsa de recogida de orina.

El colector se puede fijar al pene de dos formas diferentes:

a) Mediante un adhesivo externo: una tira plana y rectangular autoadhesiva por sus dos caras que se coloca en la base del pene .

b) Mediante un adhesivo incorporado en la cara interna del colector que será la que se fije al pene (colector autoadhesivo).

Los colectores que hay en el mercado se presentan en diferentes tamaños. Es importante elegir una medida adecuada para que se adapte perfectamente a la anatomía del pene. Si el colector forma arrugas es recomendable que se pruebe con una medida inferior y si por el contrario causa opresión, se recomienda probar una medida superior.

Los riesgos más importantes que pueden surgir del uso este sistema completo de recogida de orina formado por el colector y la bolsa, son los escapes de orina. Para disminuir dichos riesgos es importante que el colector de orina posea unas buenas características y un buen diseño. Características como el material, el adhesivo, la lengüeta de colocación, así como

un buen diseño del sistema de conexión con la bolsa se orina hacen que disminuya el riesgo de sufrir fugas o desprendimiento del colector.

Los colectores de última generación autoadhesivos, para ofrecer una mayor seguridad al usuario, han mejorado en gran manera sus características físicas con son:

* El material: Aunque existen colectores de látex y de no látex, actualmente la Silicona de uso médico es el material más idóneo para un colector, ya que por su biocompatibilidad no produce alergia, y por su alta flexibilidad se adapta perfectamente a la morfología del pene, reduciendo así el riesgo de fugas y haciendo que el colector sea más confortable durante su uso.

* El adhesivo: El adhesivo de un colector autoadhesivo es la factor más importante del mismo, ya que de él depende su fijación. El adhesivo debe asegurar la permanencia del colector en su lugar pero sin llegar a producir lesiones cutáneas. Los colectores modernos presentan un adhesivo con un equilibrio óptimo entre la fijación y la protección cutánea. Gracias a una tecnología innovadora el adhesivo está insertado dentro de la cara interna del colector lo que asegura una perfecta fijación y una retirada suave, sin residuos y sin producir lesiones.

* Lengüeta de aplicación: La existencia en el colector de una lengüeta de

aplicación hace, no solo, que su colocación sea más fácil, sino que éste se aplique con una menor formación de arrugas y burbujas. La lengüeta de aplicación circular de los colectores de última generación permite su aplicación con un solo gesto, incluso con guantes, asegurando su correcta adaptación al pene sin pliegues.

* Sistema anti-fugas: La torsión y el acodamiento del colector son las principales causas de fugas de orina. Por este motivo un buen diseño en el sistema anti-fugas del colector es imprescindible. El sistema anti-acodamiento tipo fuelle de los colectores de última generación junto con el aro de conexión a la bolsa de orina, evitan las pérdidas de orina.

* Envase reducido: Los colectores más modernos ofrecen una nueva ventaja al usuario a través de su diseño innovador en el envase. El envase discreto y pequeño hace que el almacenaje y transporte de los colectores sea discreto y fácil, ofreciendo al usuario una mayor discreción en su uso diario.



**Verónica Vivas
Market Manager
Continence CarE**

ALTERNATIVAS DE OCIO PARA EL TIEMPO LIBRE

Llega el verano y las ganas de disfrutar al aire libre de la naturaleza, la playa, de realizar actividades deportivas, turismo con la familia y amigos. Esto es posible gracias a las diferentes alternativas de sillas y bicicletas adaptadas disponibles en el mercado.

Si deseas disfrutar de bonitos espacios naturales, ir por vías verdes, caminos, bosques, puentes, túneles accesibles,...descubre las rutas de senderismo y ciclismo adaptado que recorren nuestro país porque ir en bicicleta adaptada es una práctica deportiva vital, familiar, sana, alegre, natural y muy emocionante.

Te proponemos tres tipos de bicicleta o silla de ocio, con sus variantes, que podrás encontrar en una tienda de Ayudas Técnicas como la de Ortoprono.

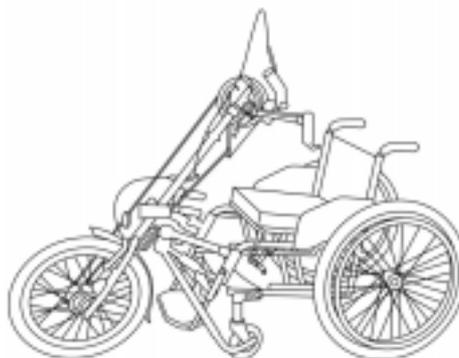
En lo que se refiere a las handibikes, pueden ser de una sola pieza o acoplables a cualquier silla de ruedas manual (plegable o rígida).

La handbike acoplable consiste en un manillar con dos manivelas que permiten la propulsión con los brazos y una única rueda que, una vez enganchada a la silla, constituye la rueda delantera de

un triciclo. Las ruedas delanteras de la silla quedan levantadas e inutilizadas gracias a un sistema de elevación automático. Es gracias a este detalle que la handbike permite movernos por terrenos antes inaccesibles como pavimentos adoquinados y caminos irregulares o sin asfaltar.

La versión de handbike acoplable no sólo permite al usuario de silla de ruedas utilizarla como simple transporte para moverse por la localidad, ir a trabajar o desplazarse para reunirse con los amigos; sino también introduce al ciclista interesado en el cicloturismo, abriendo las puertas a las personas con movilidad reducida a disfrutar de aventuras.

Existen tres tipos de handbikes atendiendo a su forma de tracción: manual, eléctrica y semieléctrica.



La manual consiste en dos pedales accionados por los brazos y ayudados por diferente marchas que hacen posible disminuir el esfuerzo, y cuyo movimiento supone la propulsión de la handbike. Existen distintos modelos de handbike manual atendiendo a su número de marchas, tipo de freno, tamaño de rueda, tipo de cambio, etc.

La eléctrica consiste en un manillar similar al de una bicicleta o moto convencional, con dos empuñaduras para las manos, sin manivelas y con frenos y acelerador. Una o varias pequeñas baterías (según modelo) impulsan al motor con lo que el usuario no tendrá que ejercer ninguna fuerza. Hay también diferentes modelos de handbike eléctrica, atendiendo a tamaño y fuerza del motor.

Por último, el modelo semieléctrico se combina la fuerza del pedaleo con la asistencia de un motor eléctrico para permitir a los brazos más débiles acometer cuestas y alcanzar cierta velocidad.

Puede ser que te preguntes ¿yo capaz de utilizar una handbike? no hace falta ser deportista de élite o un aventurero para disfrutar de este tipo de bicicletas, se puede ser joven o mayor, utilizar como transporte diario dentro de la ciudad, para

hacer deporte, pasear o hacer turismo por rutas accesibles.

El modelo o la tracción, por ejemplo de una Handbike de Rodem, lo escoge el usuario según las capacidades de que disponga, la bicicleta va equipada con luz, guardabarros y cuentakilómetros, puede elegirse de colores o sobria y elegante, manual o eléctrica, para niño o adulto, para parapléjico, tetrapléjico u otra discapacidad severa, para ciudad o montaña, para correr o simplemente para pasear. Cualquier momento es bueno para descubrir la handbike ¿por qué no ahora?.

Otra bicicleta recomendable para la práctica del deporte o simplemente pasear por áreas accesibles, es la nueva bicicleta Shark Quickie que gracias a su innovador diseño es realmente ligera, ofrece excelente rendimiento y gran comodidad de conducción. La bicicleta se puede ajustar a las necesidades del usuario: el respaldo es ergonómico y se acopla en ángulo y





profundidad, la biela se puede ajustar en tres posiciones, el diseño del eje trasero permite en la misma estructura colocar ruedas de 20" o de 26", y además, el cabecero y reposapiés se puede ajustar a la posición más cómoda para el usuario.

Si eres una gran deportista y lo que realmente deseas es competir, puedes optar por la bicicleta Shark versión competición, la gran rigidez de su estructura permite que toda la fuerza realizada por el usuario se aproveche en la propulsión asegurando un mayor rendimiento. Pero si lo que quieres es disponer de una bicicleta para disfrutar en tu tiempo libre con autonomía y comodidad prueba la Shark versión recreo, esta opción permite separar la estructura de la horquilla para transportarla y guardarla fácilmente, lleva de serie cambios de 7 marchas, y como opción se puede pedir con cambios de 3x9 marchas, además, es una bicicleta muy cómoda para la transferencia del usuario. No te lo pienses más y elige la que más te guste entre la gran variedad de colores.

Por último, como alternativa de ocio para el tiempo libre, tanto para las fechas de verano como para utilizar durante todo el año, existe la opción de la silla de ocio Hippocampe. Si lo que deseas es disfrutar de la playa, pasear por la orilla y entrar en el agua superando cualquier obstáculo, prueba la

Hippocampe, la silla flotará durante todo el baño. Diviértete con tu familia y amigos paseando por la playa o montaña, podrás ir sólo o acompañado. La silla se adapta a tus necesidades: el respaldo se ajusta en altura, el reposacabezas tiene varias posiciones, los reposabrazos son abatibles y pivotantes y la silla dispone de frenos. Se puede hacer uso del kit de empuje para el acompañante. La Hippocampe es fácilmente transportable y poco voluminoso por su pequeña altura, respaldo plegable, ruedas desmontables (en menos de un minuto), y 16 kg de peso. Si lo que te gusta es esquiar, también puedes hacerlo con la Hippocampe y sus accesorios de esquí.

Con la Hippocampe especial piscina podrás disfrutar de todos los baños que desees, en verano y durante todo el año en piscinas cubiertas. Esta silla, especialmente diseñada para personas con movilidad reducida, y tras numerosas pruebas de resistencia y durabilidad, es perfecta para utilizar en zonas húmedas de instalaciones de piscinas gracias a su rueda delantera direccional. Con la Hippocampe podrás acceder a la piscina por la pendiente de acceso o descendiendo los pequeños peldaños y posteriormente bajar de la silla quedando ésta flotando.

Así que no esperes más y ve a por tu Hippocampe, es una silla sólida, duradera, segura y cómoda.



ORTOMOVIL®

Libres para conducir



Mandos de freno y acelerador adaptados

Cajeados



Plataforma elevadora

Rampas plegables



Precio especial para socios

G. TALLERES MOLLÁ, S.L

Buenos Aires, 28 al 32 • 46006 Valencia

Tel. (+34) 963 41 44 44 • Fax: (+34) 96 341 86 01

www.aimme.es/ortomovil • e-mail: ortomovil@femeval.com