



aspaym

Comunidad Valenciana

Núm. 77 (8ª época) - Noviembre 2014

La revista Aspaym Comunidad valenciana, es el órgano de difusión de Aspaym Comunidad Valenciana 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 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:

Yolanda Ruiz
Luis escribano Arellano
Carlos Sotos Portales
Ortoprono Valencia
Gema Soria Momparler
Alejandro Sáez
Amparo Solaz
Manuel Giner Pascual
Alejandro Asensi
Raquel Rodriguez Martínez

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

Deposito legal: V-1887-1991

Imprime:

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Carlos Sotos
Tesorera: Ana M^a Micó
Secretaria: Yolanda Ruiz
Vocales: Rafael Sanz
Jose Enrique Cezón
M^a Carmen Polo
Maria Navasquillo

Sede Social:

C/ Fresas, 10 (entrada por C/ Pobra Llargu)
46020 Valencia
Tel./Fax 96 366 49 02
Info@aspaymcv.com
www.aspaymcv.com

Revista

Editores:

Aspaym Comunidad Valenciana

Maquetación:

Carlos Sotos Portales

Vicente Balaguer Sanchez

Patrocina

¡ENHORABUENA!

Desde que a principios de Noviembre del 2013 visité el servicio de enfermería que se nos presta desde ASPAYM CV, mi vida dio un giro de 360°.

Para todos aquell@s que me conocen, saben que soy una persona muy activa a todos los niveles, a pesar de mi tetra-



plejía, soy maestra de infantil en activo, vivo independiente, conduzco, hago deporte, entre otras muchas cosas, pero todo esto se veía muy limitado, en muchos momentos, por culpa del momento water. Para mí era un sin vivir, la incertidumbre que suponía “hoy me toca hacer”, nunca podía estar tranquila, porque por mucho que tenía una hora al día estipulada para ir, se podía adelantar y tener que salir pitando estuvieses donde estuvieses o atrasar eternamente y tener que esperar horas, en las que tampoco obtenías el resultado esperado. Cuando me comentaron que existía este servicio era muy reticente, porque ya eran 22 años haciendolo igual, como me habían enseñado en el hospital, lo único que había ido variando era el tipo de laxantes, siempre he llevado una dieta variada rica en frutas y verduras, bebo mucho agua, he estado sentada, tumbada,...daba igual, si mi cuerpo decía allá voy, allá iba y si decía que ni para atrás, ya te

podías ofucar lo que quisieses que no había donde sacar punta.

El día que fuí a la consulta con Eva me parecía todo muy ideal, muy teórico, pero nunca pensé que podría ser tan práctico, real y beneficioso para mi vida. Eva me explicó el nuevo sistema de irrigación, por el cual yo había ido a consulta, pero también me dio orientaciones en muchos otros aspectos que nunca me habían sabido asesorar (cuidados de la piel, lavado de la sonda permanente,...) ya que una vez sales del hospital no sabes a quién recurrir para solventar tus dudas de enfermería.

No puedo más que animar a todo el mundo a que pida una visita y consulte todas aquellas dudas que por X o por Y nunca has sabido cómo abordarlas, bien porque conforme tú lo ha-

ces, crees que es lo correcto, porque un día te dijeron que se hacía así y nunca te has planteado que existan alternativas o bien por mero desconocimiento.

Un saludo muy grande y lo dicho, mi más sincera enhorabuena.

Yolanda Ruiz.



aspaym

Comunidad Valenciana

CUMPLEAÑOS FELIZ

Hace dos días me llamó nuestro presidente Balaguer para informarme de la muerte de un amigo parapléjico, y a la vez pedirme que escribiera algo para la revista.

Lo primero que quiero hacer es acompañar en su dolor a la familia del amigo parapléjico fallecido y después me pondré a pensar, cabeza gorda tengo para tal menester, sobre lo que voy a escribir.

Y pienso:

Podría escribir sobre la situación política en España. También sobre la corrupción y la larga crisis que tanto nos está fastidiando. O sobre la sedición catalana. Pero claro, también creo que esta no es la revista apropiada para hacerlo y además si escribo sobre eso y no tengo a nadie que me lo rebata, para discutir sobre el tema, es un aburrimiento. Así que lo dejo.

Podría escribir una fábula muy detallada sobre un hombre calvo, muy gordo, de cabeza pequeña, ojos saltones, orejas

como palmitos y nariz y labios prominentes, que con el ardor que requiere la situación, copulaba, teniendo por cama el terroso talud de la vía férrea del AVE a su paso por la partida de la Solana, con una escuálida mujer de pelo largo de color caoba que tenía las cuencas de sus ojos pintadas de azul oscuro y sus labios y huesudos pómulos de rojo bermellón.

Bueno; ya sabéis que soy bastante lúbrico y para mí sería un goce escribir sobre el asunto de la matemática parda pero tampoco lo voy a hacer sobre ese rijoso tema.

Cosas de la vida.

Hoy quiero escribir sobre mis dos cumpleaños. Porque mis cumpleaños son dos. El primero fue el 25 de febrero del presente año. Ese día cumplí 65 años y además de celebrarlo en casa, también lo celebré en un almuerzo con mis amigos de Buñol a los que invité a comerse un brazo de gitano. Eso sí vacunado.

Ya tengo 65 años.

Cuando yo era chiquillo veía a las personas de la misma edad que yo tengo ahora ancianas. Lo mismo me ocurría con mis abuelos y cuando mis padres se hicieron mayores. Sin embargo; ahora yo no veo a las personas que son de mi edad, e incluso bastante más mayores que yo, viejos aunque seguramente los jóvenes, incluyendo a mi hijo, si me verán a mí de esa guisa. Si bien es cierto que si los mozuelos nos ven como mayores -dejémoslo ahí- y nosotros no nos vemos como tal es porque todos enca-

necemos a la vez.

Cosas de la vida.

Mi segundo cumpleaños lo celebrare el día 31 de marzo. Pues ese es el día en el que cumpliré 44 años de parapléjico. Y es que mi segundo nacimiento fue el 31 de marzo de 1970; aproximadamente al medio día. Y digo que fue mi segundo nacimiento porque cuando me accidente; Rubén, ex futbolista y barbero ya fallecido, en la pizarra que tenía en la puerta de la barbería, para anunciar las defunciones, los entierros, y los horarios de los



partidos de futbol del C D Buñol, escribió mi fallecimiento y la hora de mi entierro. Y fueron muchas las personas que fueron a nuestro domicilio con el propósito de acompañarme en mi entierro.

Cosas de la vida.

Por supuesto que cuando me enteré me alegré de que la historia no llegase a ser como la escribió el amigo Ruben en su pizarra y de que nadie tuviera que acompañarme al campo santo. Y por ese motivo yo considero el 31 de marzo mi segundo cumpleaños y porque además desde aquel día de 1.970 tuve que aprender, lo mismo que les ocurre a todos los recién nacidos incluyendo a los parapléjicos, a vivir de manera distinta a como vivía hasta entonces y de cómo lo hubiese vivido si no me hubiese accidentado.

Que los voy a contar a vosotros sí estáis lo mismo que yo.

Cuando estoy escribiendo esto me faltan pocos días para cumplir, y espero cumplirlos, los 44 años de parapléjico. ¡Casi nada!. Han pasado casi cuarenta y cuatro años —44 años con sus 16040 días— mi-

rándome el culo con un espejo, todas sus noches.

Cuando hablo por teléfono con mi amigo quinto de la paraplejía: José Vicente, el Canario Grande, y recordamos aquellos lejanos días pasados en Toledo y los amigos que hicimos allí y que se han ido quedando por el camino, siempre me dice que “nosotros dos somos unos supervivientes”. Y aunque llegar a los 44 no tiene ningún mérito verdaderamente sí que tiene toda la razón, y por supuesto más supervivientes son los amigos que ya cumplieron los 50 de parapléjico.

Cosas de la vida-----de un parapléjico.

¡Felices fiestas josefinas a todos!

Luis escribano Arellano (Por parte de madre)

PEPE Y PANCHO

Los PP se movían junto a la franja costera en su habitual paseo diario, Pepe hacía de liebre a los mandos de su handbike, artilugio adaptado a su silla de ruedas muy de moda en los últimos tiempos dentro del colectivo, Pancho y el resto seguían su paso en un afán por mantener la forma y quemar el exceso de calorías impuestas por el verano, pues ya se sabe que las heladerías y pizzerías acaban pasando su factura. Tenían el recorrido marcado en sus mentes así como el tiempo empleado en recorrerlo; cada día se repetía y cada día se proponían cambiar el trayecto pero allí seguían, fieles al paseo marítimo, a sus palmeras, a sus terrazas y a la infinidad de tenderetes esparcidos por doquier.

El ritmo de la marcha solía ser bueno, a veces algo excesivo para los andares de Pancho cuya velocidad a todos nos sorprendía pero él le echaba arrojito y nunca perdía el paso; Pepe controlaba el velocímetro

para no salir lanzado y dejar al grupo atrás, todos le seguían como un pelotón de infantería. La jungla humana que muchas veces tenían que sortear les suponía un hándicap que a veces ponía en peligro la integridad de sus cuerpos o de quienes les rodeaban, aun así ellos se abrían paso con habilidad entre el muro de cuerpos que los asediaban y dificultaban su avance. Los top manta eran otro inconveniente, campaban a sus anchas con total impunidad creando cuellos de botella en donde la gente se atascaba creando un tapón de carne húmeda y pegajosa aromatizada por una miscelánea de perfumes variados; los PP avanzaban y tras su estela como los vagones del tren turístico, los seguían Teresa, Rosa, Carlos y el perrito Milú que tras ser abandonado por Tintín se había unido al grupo. Aquello cada tarde se convertía en una expedición en toda regla y los expedicionarios, curtidos en mil batallas playeras, siempre alcanzaban su objetivo con

éxito.

Tal esfuerzo tenía su recompensa y dejarse caer por el local de Lorenzo al caer la tarde era el premio; el lugar tenía sus inconvenientes, la terraza limitada por un pintoresco vallado de entrada única era el primero, allí dentro los clientes parecían aves de corral en sus ponederos, apiñados alrededor de mesitas circulares esperaban sus comandas; a medida que te acercabas al local no solo debía preocuparte que hubiera mesa libre, también que esta estuviera cerca de la entrada

y como no, que la entrada no estuviera bloqueada por algún vehículo. Ir a Lorenzo era todo un acto de fidelidad y aventura pero una vez allí, si podías entrar y encontrar mesa libre, sus delicatessen compensaban toda la incertidumbre pasada.

Los batidos con bola de otra especie eran los preferidos por Pancho, jugar a hundir la bola con la pajita era su distracción entre sorbo y sorbo; Pepe prefería el granizado de yogurt aunque a veces se aventuraba con otros sabores, el granizado de chocolate había sido un



descubrimiento de última hora y por él se inclinaba Carlos el cual encontraba el batido flojo y muy diluido. Cada uno tenía su sabor y su formato, Lorenzo ya los conocía y tan solo quedaba por decidir el tamaño de los mismos a la hora de hacer el pedido.

Un verano en la playa sin baños de mar era como bailar sin música y Pancho los practicaba, era asiduo al baño temprano; sin el exceso de quienes bajan a clavar la sombrilla al despuntar el sol, él se dejaba caer por la arena pasadas las nueve. La playa a esas horas aún conserva su placidez, el agua lame suavemente la orilla sin apenas levantar espuma y los tumultos humanos aún están por llegar. Los baños de mar a esas horas de la mañana eran el momento mágico de la jornada para Pancho aunque algunas veces le tocaba lidiar con las viscosas medusas a las que repelía eficazmente a base de bastonazos, luego en la orilla se recuperaba de la batalla marina y listo para volver a empezar.

Pepe era más de seco y conversación prolongada, su lugar estaba en el puesto de baño adaptado; cada día al llegar se

apuntaba al turno de baño, a veces mañana y tarde, pero todos sabían que a lo sumo tan solo se quitaría la camiseta para que le diera el aire en su hercúleo torso. Allí le daba a la húmeda manteniendo animadas charlas con propios y extraños, hacía propaganda de la asociación si se terciaba captando algún socio nuevo mientras agotaba el contenido de su inseparable lata de Coca Cola Light.

Y así iba transcurriendo el verano entre baños de mar, largas caminatas por el paseo marítimo, sentadas en el local de Lorenzo y alguna que otra cena en el Mare Nostrum, el Eliana Albiach o el Rincón del Faro; con la premisa de padecer lo mínimo, Pepe, Pancho y el resto del grupo sin olvidar al perrito Milú que había sido abandonado por Tintín, agotaban sus días de asueto en el litoral Mediterráneo.

LEYENDA: Don Limpio recuérdalas andanzas veraniegas de dos buenos amigos. www.losmurones.blogspot.com.es

Carlos Sotos Portales



Ahora, él puede decidir
... para ir a trabajar con confianza

Peristeen®

Para controlar y predecir la evacuación intestinal

El estreñimiento y la incontinencia fecal pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida impidiendo realizar actividades diarias. Peristeen le puede ayudar a superar estas circunstancias.

Peristeen es una alternativa muy eficaz y muy documentada¹. Es un sistema de evacuación intestinal para el manejo del intestino y la incontinencia fecal.

Utilizar Peristeen de forma rutinaria, permitirá decidir dónde y cuándo realizar la evacuación intestinal.



Referencia 1: Christensen P, et al. Gastroenterology 2006; 131:738-747

www.coloplast.es

Coloplast, y todas las marcas aquí contenidas son marcas registradas de Coloplast A/S.
© 2011/10. Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S.A.

 **Coloplast**

ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.

Adaptar un vehículo a las necesidades de una persona con movilidad reducida, ya tenga algún tipo de discapacidad física o presente una edad avanzada, resulta hoy en día algo totalmente imprescindible. Es en este punto donde las personas que lo necesitan, a menudo, se encuentran desorientadas a la hora de encontrar alguna empresa o profesional cualificado que pueda

ofrecer un buen asesoramiento sobre el tipo de vehículo o solución que mejor se adecue a cada caso.

Para poner remedio a esta situación, Válida Car se ha posicionado en Valencia como una empresa de referencia a la hora de ofrecer una respuesta fiable a todas aquellas dudas de personas que necesiten disponer de un vehículo adaptado. Y es que la conducción, el acceso y



el transporte de personas con movilidad reducida requiere de manos expertas y de la mejor garantía en cuanto a seguridad, confort y mínima alteración del diseño original del vehículo.

La garantía de Válida Car viene reafirmada por los más de 15 años de experiencia en el asesoramiento y la transformación de vehículos por parte de su equipo técnico. Expertos en la materia, conocen todas y cada una de las soluciones existentes en el mercado para mejorar la calidad de vida de las personas con cualquier tipo de discapacidad.

Entre estas soluciones, por nombrar unas cuantas, encontramos los mandos para la conducción del vehículo: aceleradores de aro en el volante, palancas de freno, inversores

de acelerador y satélites multifunción, especialmente indicados para activar las funciones secundarias del vehículo (como los intermitentes, las luces o el limpiaparabrisas) mediante la simple presión de un botón.

Asimismo, las grúas eléctricas ayudan a levantar y a cargar todo tipo de sillas de ruedas y scooters en la parte posterior del coche sin que el usuario tenga que realizar ningún tipo de esfuerzo físico. Por su parte, las rampas manuales y las plataformas eléctricas están especialmente indicadas para que las personas en silla de ruedas puedan acceder al interior del vehículo, de igual forma que ayudan los asientos giratorios, las tablas de transferencia y los escalones eléctricos. El rebaje de piso, por su parte, es la especialidad de Válida Car, resultando la solución perfecta para conseguir la altura interior necesaria exigida por ley para el transporte de personas en silla de ruedas. Válida Car cuenta con la garantía



de Válida sin barreras, empresa de referencia a nivel nacional en el mundo de la accesibilidad. Las sillas sube-escaleras, las plataformas salvaescaleras, los elevadores domésticos de largo y corto recorrido, los ascensores y los montacargas contribuyen a la supresión de barreras arquitectónicas del entorno cotidiano.

Válida Car, además, también cuenta con la garantía de Ortoprono, empresa especializada en ofrecer todo tipo de soluciones para el bienestar de las

personas mediante sus productos y servicios de ortopedia, ayudas técnicas y tecnologías de la rehabilitación.

Para más información:

Ortoprono Valencia • Tel. 96 353 03 09 • www.ortoprono.es

Válida sin barreras • Tel. 900 414 000 • www.validasinbarreras.com



¡Infórmate sin compromiso!

900 414 000
www.validasinbarreras.com

ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS
para personas con
movilidad reducida

Con la garantía de  Válida



ORTOPRONO
Especialistas en bienestar



Soluciones para la conducción, el acceso y el transporte

Central: c/ Félix Plazcueta, 10 - 46004, Valencia - Tel. 96 353 03 09 - www.ortoprono.es

VIAJE A ALMUÑECAR!!!

Llego la hora de viajar! Este pasado mes de septiembre estuvimos una semana de viaje de nuevo con ASPAYM CV CV y Predif en Almuñecar, un precioso lugar situado al sur de Granada y yo tuve la gran suerte de poder ir como acompañante de mi madre, socia de Aspaym CVCV. Es sin duda, una experiencia increíble, no solo por los lugares visitados si no por la convivencia con el resto de socios de Aspaym CV. Estuvimos alojados en un complejo de apartahoteles situado en primera línea de playa. Los apartamentos estaban adaptados, y además disponíamos de piscina y un montón de actividades organizadas por el personal de hotel. Para las excursiones diarias contábamos con el autobús de Predif el cual estaba bien adaptado. ¡Visitamos tantos sitios y tan bonitos todos ellos durante esta semana! A parte de ver todo el pueblo Almuñecar, que es un

sitio con mucha historia, también pudimos visitar Frigiliana (muy conocida por la miel de caña), Marbella, Puerto Marina del este, Granada, Nerja.... ¡Si! pudimos ver el barco de Chanquete! Que entrañable... Cada lugar visitado tenía su encanto el cual lo hacía agradable de visitar. Además siempre nos llevaban a aquellos sitios que estaban bien adaptados. Y durante la mañana del sábado algunos del grupo pudieron disfrutar de una gran ruta en bici y handbike por Cerro Gordo. ¡Menudas cuestas tuvieron que subir! Pero ellos pueden con todo, son unos campeones. Por la noche contábamos con la animación del personal del hotel. Una de las noche tuvimos sesión de karaoke, en la cual descubrimos que en Aspaym CV tenemos grandes cantantes ¡que lo dan todo!, lo pasamos muy bien esa noche. Otra noche contamos con la actuación de una chica que hacía bailes

con fuego y música en directo, creo un ambiente muy bueno. El resto de noches, antes de dormir, nos sentábamos en grupo en la terraza y disfrutábamos de una agradable conversación, momentos de risas con los amigos y una excelente temperatura.

Respecto al grupo que fuimos al viaje, que decir... ¡Que sois todos geniales! Algunos de ellos los conocía ya de antes, pero otros, nos conocimos por primera vez en el viaje, y seguro que no será la última vez que nos vemos, porque hubo una conexión muy buena entre no-

sotros, conversaciones agradables y que queréis que os diga, que os cogí cariño.

¡Tenemos tantas fotos! Todas ellas retratan los grandes momentos vividos juntos.

Durante todo el viaje hemos tenido la gran suerte de contar con dos monitores de Predif que estaban pendientes de nosotros en todo momento, "Mamen y Yarek" nos contaban grandes historias sobre los sitios que visitábamos, se preocupaban de que no nos faltara de nada y consiguieron que la semana fuera mucho más agradable y amena con su compañía. ¡Ten-





Triride[®]
by Gianni Conte

NOVEDAD!!



Triride[®]
by Gianni Conte

PLACER DE LIBERTAD!!

CONSULTENOS EN:

www.sisorto.com

info@sisorto.com

Tel: 935 801 880



go tanto que agradeceres; Creo que la opinión general del grupo sobre el viaje es muy buena, pero os confirmo que tanto la de mi madre como la mía, es que ha sido una experiencia muy positiva. El ver lo que mi madre disfruto esa semana rodeada de amigos y nuevos conocidos, la cantidad de sitios adaptados que pudo visitar... todo esto ¡no tiene precio! Era felicidad pura a cada momento.

¿Y yo? Que mejor no pudo ser la experiencia para mí. Pasé una gran semana con mi madre, conocí personas estupendas y disfrute de una tierra de la cual solo puedo decir maravillas de ella, ¡la adoro! Soy hija de un granadino, por lo que el sur tira siempre de mí...

Os animo a todos aquellos que no acostumbréis a salir de viaje, que salgáis de casa. ¡Ánimo! Hay tantos y tantos sitios adaptados los cuales podéis visitar, y que tenéis que daros la oportunidad de conocer gente estupenda la cual tenemos más cerca de lo que nos

pensamos. Y aprovecho la oportunidad para darle mil gracias a mi madre, ya que gracias a ella he podido disfrutar de esta gran experiencia. También agradecer a los monitores de Predif todo el cariño que nos dieron durante el viaje.

Gema Soria Momparler

PRELAT

Desde octubre del año 2000 hasta abril de 2013 la Conselleria de Sanidad concertó con Aspaym la realización de una actividad que ha despertado un gran interés entre alumnos y profesores: se trata de las charlas que se han dado en los centros docentes, tanto públicos como privados, sobre “Prevención de Accidentes de tráfico en centros escolares y sus principales secuelas (PRELAT)”.

Todas las evaluaciones realizadas hasta el presente han sido

muy positivas. Por supuesto que la disminución de accidentes mortales cuya cifra ha disminuido año tras año en nuestra Comunidad no se debe solo a nuestra actuación, pero podemos tener la convicción de que en algo hemos contribuido,

Tanto más que en todas las evaluaciones sobre la accidentalidad en el tráfico se ha insistido siempre en que un factor fundamental es la concienciación de los más jóvenes como futuros conductores...

Como sabéis, nuestra actuación ha consistido en una charla de una hora de clase impartida por dos personas: un sanitario (médico, enfermera, fisioterapeuta...) y una persona en silla de ruedas a consecuencia de un accidente de tráfico. La participación de un accidentado ha sido de capital importancia tanto como ejemplo preventivo como modelo de superación de



sus circunstancias personales. Esto último ha sido muy bien valorado por profesores y alumnos..

Un elemento fundamental de la actividad ha sido la formación impartida a los monitores llevada a cabo por el INTRAS, Instituto de tráfico y seguridad vial de la Universidad de Valencia, cuyo prestigio es incuestionable. A través de los diversos años en que hemos desarrollado la actividad se han formado más de 300 monitores que están capacitados para impartir las charlas y cuya actividad desinteresada y entusiasta ha sido garantía del buen funcionamiento de la actividad en el pasado y en el futuro.

Para el buen funcionamiento de la actividad se ha utilizado una serie de diapositivas como apoyo a las charlas y para que los contenidos de las mismas fueran uniformes. Igualmente se ha entregado a cada alumno un librito con los temas explicados y desarrollo ampliado, para su uso personal y que pudiera servir también para la familia.

A lo largo de estos años ha ido

aumentando los centros docentes que han solicitado recibir las charlas, desde los 86 del año 2000 hasta los 350 del último año. Son muchos los que lo han solicitado todos los años.

La estructura de la charla comprende los aspectos más importantes sobre la prevención de la accidentalidad en el tráfico:

- Después de la presentación y algunos datos estadísticos para destacar la magnitud del problema en general y en relación a los jóvenes, cuya incidencia es capital como primera causa de mortalidad, se insiste en los factores de prevención fundamentales: alcohol y drogas.

- Es importante que comprendan la incidencia de esos ele-



mentos en la génesis de los accidentes y no confíen en el socorrido “yo controlo”...

- Como elementos de seguridad se insiste en la importancia del casco integral al ir en moto y el cinturón de seguridad en los automóviles.

- Por último se insiste en las principales secuelas de los accidentes: traumatismo craneoencefático y lesión medular. El testimonio de la peripecia personal del lesionado medular y su espíritu de superación son importantes como colofón.

Aspaym no dirige en este momento la actividad del PRELAT, pero creo que la mayoría de participantes en la misma hasta ahora han quedado satisfechos y con la convicción de haber contribuido a la disminución de

accidentes entre el grupo de edad más sensible. Deseamos que se mantenga tanto el espíritu como la eficacia.

Alejandro Sáez



aspaym

Comunidad Valenciana

CUIDADOS UROLOGICOS

El SN es el responsable de la relación de nuestro organismo con el exterior. También regula, controla y dirige la mayor parte de las funciones que realiza nuestro cuerpo. De él dependen tanto de los movimientos voluntarios (correr, andar, sentarse...) como de los involuntarios (los latidos del corazón, los movimientos del tubo digestivo).

La Medula espinal forma parte del SN. Consiste en un cordón nervioso blanquecino que discurre a lo largo de la columna vertebral, protegida por las vértebras y recubierta por las meninges. Se extiende desde la base del cráneo hasta la primera o segunda vértebra lumbar. Fisiológicamente, la medula espinal es la vía conductora de impulsos desde y hacia el cerebro, y también es el centro de los movimientos reflejos.

La LM supone una transformación brusca en la vida de la

persona afectada. Como consecuencia de la misma se va a producir una falta de movilidad voluntaria, así como disminución o eliminación de la sensibilidad por debajo del nivel de la lesión. El nivel y grado de la lesión van a establecer las consecuencias y limitaciones futuras, incidiendo también otros factores como son la edad, el afrontamiento y superación de la situación, el apoyo del entorno. Cada persona y sus circunstancias son diferentes, aun con lesiones iguales los resultados pueden cambiar.

Pero van a ser las alteraciones en el funcionamiento vesical e intestinal, lo que va a condicionar en el futuro las relaciones sociales, laborales y de pareja, incidiendo muy de cerca en la autoestima de la persona así como en poder en la independencia personal.

Muchas veces leemos o escuchamos el termino de vejiga neurogena, se refiere a las al-

teraciones en el funcionamiento vesical cuya causa esta en el sistema nervioso, como es el caso de la LM.

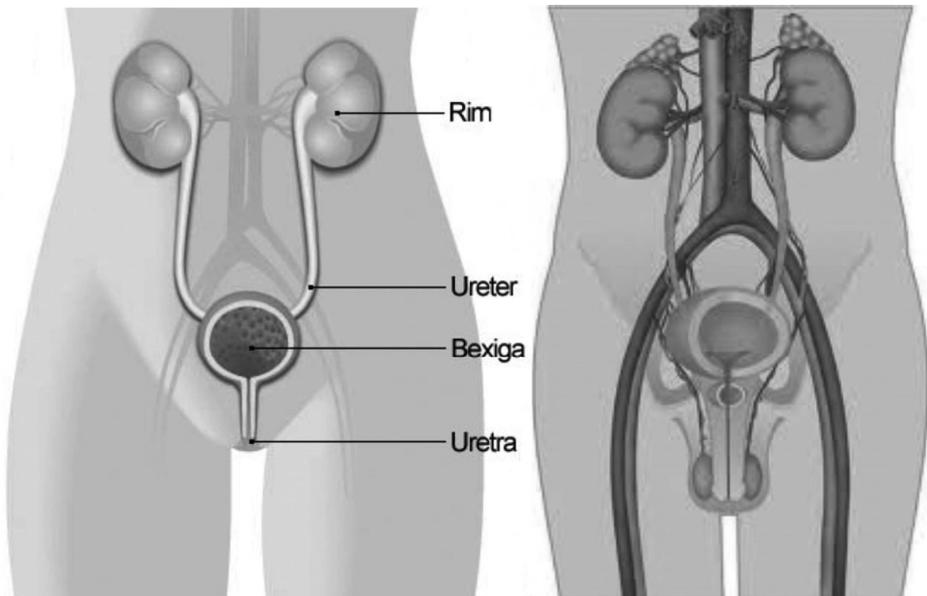
La micción es un acto reflejo que en condiciones normales puede ser activado o inhibido por la voluntad. Van a intervenir de manera coordinada el músculo de la vejiga (detrusor) y el esfínter uretral.

Durante la fase de llenado el músculo de la vejiga esta relajado y el esfínter contraído, de forma que se va llenando la vejiga.

En la fase de vaciado, por el contrario la vejiga se contrae y el esfínter se relaja, dando lugar a la salida de orina.

Cuando se produce una LM la comunicación entre la vejiga y el cerebro se interrumpe, la información que envía la vejiga indicando el llenado de la misma no va a llegar a su destino y no se hace consciente, como tampoco llegan a la vejiga las órdenes necesarias para la apertura de los esfínteres al tiempo que se contrae el músculo detrusor.

Como resultado se van a producir unas alteraciones en el funcionamiento vesical que dependiendo del nivel y grado de la lesión nos podemos encontrar con residuos elevados en la vejiga tras la micción, como consecuencia de un vaciado in-



completo de la misma, lo cual suele favorecer las infecciones de orina con el posible deterioro del tracto urinario superior, o por el contrario puede ser que la vejiga se contraiga de forma espontánea y con frecuencia produciendo escapes de orina sin sensación de llenado vesical y de forma involuntaria.

Otra de las alteraciones que a nivel vesical se pueden producir es una descoordinación entre la fase de llenado y la de vaciado, al actuar el músculo de la vejiga y el esfínter de manera independiente.

En la primera fase de shock medular es necesaria la utilización de una sonda vesical permanente dada la retención de orina que se produce y la incapacidad de la vejiga de vaciarse por si misma.

Se suele retirar lo antes posible, para pasar a realizar sondajes intermitentes cada seis horas, y se mantendrán mientras no se presenten micciones espontáneas, la frecuencia va reduciéndose progresivamente, cuando se comienza a orinar, conforme los volúmenes van bajando, hasta pasar a residuales.

La residual es el volumen de

orina que queda en la vejiga tras una micción espontánea. Para que sea real es importante realizar el sondaje tras una micción abundante, y en un espacio de tiempo que no supere la media hora desde la micción hasta la realización del mismo, lo cual no siempre es fácil de conseguir. Una residual inferior a 50cc nos indica que con la micción se consigue un buen vaciado vesical, lo que permitirá disminuir o suprimir los sondajes.

Conviene conocer lo que es un sondaje intermitente y los beneficios que nos puede proporcionar. Consiste en un sondaje, es decir introducir una sonda en la vejiga, a través de la uretra, para vaciarla y después sacar la sonda de nuevo.

Los sondajes intermitentes van a proporcionar un llenado y vaciado de la vejiga similar al fisiológico, al eliminar totalmente la orina que queda retenida en la vejiga ayuda a evitar las infecciones urinarias y posibles reflujos hacia el riñón, al tiempo que proporciona periodos de seguridad (no hay escapes) que van a facilitar las relaciones tanto sociales como sexuales, mejorando con ello la cali-



dad de vida.

Es muy importante conseguir la implicación en los autocuidados y en la realización del sondaje (autosondaje) del propio interesado, porque le va a ayudar a conseguir mayor independencia, más seguridad y como consecuencia aumentara la autoestima y mejorara la calidad de vida. Cuando por las características de la lesión no pueda ser así, el cuidador debe aprender tanto los autocuidados como la realización del sondaje. Siempre que se pueda conviene realizarlo uno mismo.

En cuanto comienzan las micciones espontáneas, en el caso de los hombres, se hace necesario la utilización del colector de orina, de los muchos mode-

los que existen en el mercado, de esta manera se evita llevar el pañal mojado con las molestias y riesgos que esto conlleva. Para las mujeres existen algunos modelos pero no son lo prácticos, seguros ni útiles que se desearía, continua siendo la asignatura pendiente de las casas comerciales dedicadas al material de continencia, su utilización facilitaría la vida de relación a las mujeres con lesión medular o cualquier otra patología que ocasione una incontinencia.

Actualmente existen en el mercado gran cantidad y variación de materiales de continencia que ayudan a conseguir más seguridad y una mayor independencia, pero no ha sido siempre así. Desde los primeros sistemas de recogida de orina que se realizaban artesanalmente por el personal sanitario y por los propios usuarios, hasta los actuales colectores y material de continencia que existe en el mercado, ha pasado mucho tiempo y mucho trabajo y esfuerzo de las diferentes casas comerciales ,dirigido a ayudar y mejorar las condiciones

de vida del lesionado medular. Tanto las sondas vesicales como los colectores y el resto de productos han ido evolucionando muy favorablemente tanto en los materiales, seguridad y discreción, facilitando su manejo en el domicilio y fuera de él. La seguridad hace aumentar la confianza llevando a una mayor independencia y como consecuencia se facilita la vida social, laboral, asistencia a clases o lugares de recreo y ocio.

Al utilizar los colectores es importante elegir el de tamaño adecuado, ya que si queda holgado es casi seguro que se producirá algún escape de orina, pero tampoco debe quedar muy apretado ya que puede provocar lesiones, sobre todo si se produce una erección y el colector es muy ajustado, se puede producir un efecto torniquete provocando una hinchazón del pene, lo que nos obligará a no poder utilizar el colector durante algunos días.

Antes de colocar un colector, hay que tener en cuenta que la piel este limpia y muy seca, para que pueda adherirse correctamente; si es necesario se rasurará alrededor.

Cada persona suele tener sus preferencias en cuanto al modelo de colector a utilizar y ese será el mejor para él. Lo importante es que el tamaño sea el adecuado y le proporcione la suficiente seguridad para poder mantener una vida social aceptable.

Debe cambiarse a diario, pero si es necesario se hará con otra frecuencia, recomendando dejar algún periodo de descanso sin colector. Muy importante vigilar la piel del pene por las posibles erosiones en la misma, ante lo cual se tendría que retirar el colector de inmediato hasta su resolución.

Es importante que se conozca y se utilice el material de continencia adecuado a cada persona y a cada ocasión, ya que existe una gama tan amplia de modelos y variedades, podemos utilizarlos adecuadamente para nuestro propio beneficio.

Y siempre cuidando la higiene. El lavado de manos es indispensable antes y después de realizar cualquiera de estas actividades.

Las expectativas de vida de una persona con lesión medular se han igualado a las del

resto de la población, desde mi punto de vista a esto han contribuido el mayor conocimiento de la lesión y de los cuidados y posibles complicaciones tanto por parte de la persona afectada como de sus familiares, y también la variación y mejor calidad de los productos tanto ortopédicos como de continencia que existen en el mercado. La información es indispensable para la prevención.

Amparo Solaz Alepuz

SpeediCath® Compact
Set

Sencillez única para el sondaje diario



SALIDAS EXTRAHOSPITALARIAS Y MUCHAS MÁS COSAS.....

Cuando hace año y medio asumí la responsabilidad de dirigir la Unidad de Lesionados Medulares, se plantearon una serie de objetivos estratégicos con el fin de mejorar la calidad del tratamiento que reciben nuestros pacientes.

Una de las actividades nove-

dosas era la programación habitual de salidas fuera del hospital con algunos de los pacientes que siguen tratamiento por la Unidad en ese momento, los fines que perseguimos son múltiples:

- Mejorar la integración social de los pacientes
- Adiestrarlos en el mane-





jo de la silla y la superación de barreras arquitectónicas

- Mejorar la calidad de tratamiento percibida del paciente
- Humanizar la relación del personal sanitario con el discapacitado

- Contribuir a mejorar la gestión de imagen del hospital

Hasta el momento actual hemos llevado a cabo 4 salidas, todas ellas a coste cero para el hospital, gracias a la colaboración de diversas entidades, entre ellas ASPAYM, a quien agradecemos su esfuerzo organizativo y económico. El pasado 2 de

octubre asistimos a las instalaciones del Biopark, tuvimos suerte, pues el tiempo no nos ofrecía muchas garantías, pero afortunadamente todo se desarrolló sin incidencias y todos los asistentes pudimos disfrutar de la actividad.

Nuestro equipo viene prestando asistencia a los lesionados medulares de la Comunidad Valenciana desde el año 1969, sin embargo no tenemos todavía un reconocimiento oficial como Unidad de Referencia para el tratamiento de esta patología. Esta ha sido una de las



primeras cuestiones que hemos abordado, tenemos solicitado este reconocimiento, con la esperanza de que nos pueda suponer en el futuro la posibilidad material de seguir mejorando la calidad de nuestros servicios. Nos gustaría poder volver a contar con un equipo sanitario propio, sin compartir con otras patologías, que pueda ser instruido en las peculiaridades que conlleva la lesión medular. Poseer unas áreas de esparcimiento, donde estos pacientes que precisan tiempos prolongados de hospitalización, puedan

relajarse, compartir experiencias, combatir el tedio, olvidar por algún tiempo que están hospitalizados.

Otro de nuestras aspiraciones, es potenciar todo lo que podemos actividades por la tarde, dirigidas básicamente a pacientes ingresados, con el fin de optimizar su tiempo. Actualmente se ha conseguido una tarde con terapia psicológica, otra con actividades de terapia ocupacional y la actividad de polideporte desarrollada por Luis Peinado dos tardes por semana, gracias a la colaboración de FESA (Fe-

deración Deportes Adaptados)
Cambiar no es fácil, pero poco a poco vamos moviendo los pesados engranajes y vamos logrando alguna de nuestras aspiraciones, ilusión y ganas de mejorar son dos cosas de las que estamos sobrados.

Un fuerte saludo a nuestros pacientes y de nuevo las gracias a todos aquellos que hacen posible que las cosas mejoren.

Jefe Clínico Neurorrehabilitación Hospital Universitario y Politécnico La Fe

Manuel Giner Pascual

Valencia a 6 Octubre de 2014



 **aspaym**
Comunidad Valenciana

QUIENES TRABAJAMOS EN/CON ASPAYM CV

GERENTE Y ADMINISTRACIÓN

VICENTE BALAGUER
SÁNCHEZ

TRABAJADORA SOCIAL

RAQUEL RODRIGUEZ
MARTINEZ

Información, orientación y
asesoramiento
Solicitud de Subvenciones
Coordinación de Programas y
Actividades

ENFERMERA

EVA M^a GARCÍA PEÑA

Consulta gratuita especializada
en intestino neurógeno en
Aspaym CV.
Pide cita en el 648410078

ABOGADA

PATRICIA MARCH AGUILAR
Información, asesoramiento,
recursos...
Solicitar cita a través de
Aspaym

MEDICO HOMEOPATA

AMPARO RUBIO ROIG
A través de cita previa
llamando a Aspaym 963664902

ASISTENTES

PERSONALES

JOSEFA GUILLOT,
MARISA RIPOLL Y WENDY
ESCARFULLERY

VOLUNTARIOS

Miembros de la Junta Directiva

QUÉ HACEMOS EN ASPAYM CV

CHARLAS - JORNADAS

Con información de interés general cada 2 meses en La Fe y en el nuevo local de Aspaym sobre temas interesantes para el colectivo de personas con discapacidad física.

REVISTA

Se editan tres números al año con una tirada de 900 en cada envío.

CONSULTA DE ENFERMERÍA

Los servicios que se prestarán en la consulta son:

- Formación
- Dieta alimentaria
- Apoyo psicológico
- Manejo de las diferentes alternativas terapéuticas (técnica de irrigación)
- Prevención de posibles complicaciones

- Control y seguimiento
- Asesoramiento al cuidador

VISITAS A LA FE Y AL CENTRO INTERMUTUAL DE LEVANTE

Contacto con nuevos lesionados medulares y sus familiares, INFORMACIÓN, TUTORIA Y APOYO

CLUB TRES RODES ASPAYM CV

El objetivo es fomentar el ciclo turismo como opción de ocio practicando deporte al aire libre Organización de una salida mensual por la Comunidad Valenciana APÚNTATE

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Se organizan excursiones y salidas en grupo

INFORMACION Y ASESORAMIENTO

Lograr la inclusión del colectivo de mujeres con gran discapacidad física de Aspaysm Comunidad Valenciana a través de la participación social en foros talleres y otras actividades.

VACACIONES PREDIF

Programa de vacaciones adaptadas que organiza Predif durante todo el año a precios muy asequibles.

Desde 2012 con salidas desde Valencia

ATENCION PERSONAL Y VIDA AUTONOMA

Tres auxiliares realizan visitas diarias a domicilio para prestar ayuda a los asociados Aseo personal, vestir/desvestir, acompañamientos en el entorno inmediato, actividades domésticas que necesiten de una 3ª persona...

CONSULTA DE MEDICINA NATURAL

Los lunes por la tarde mediante cita telefónica en el local de Aspaysm C.V.

ATENCION AL SOCIO

De lunes a viernes estamos en nuestro local para atender tus consultas, orientarte y aconsejarte. Si tienes ideas y ganas de aportar tu granito de arena, pásate por allí .Tu ayuda será bienvenida

**TE ESPERAMOS EN
ASPAYM COMUNIDAD
VALENCIANA EN LA
CALLE FRESAS 10 BAJO
3 IZQDA. (ENTRADA POR
CALLE POBLA LLARGA)
963664902**

WWW.ASPAYMCV.COM



Comunidad Valenciana
c/Fresas, 10 Bajo 3 Izquierda
(entrada por "C/pobla llarga")
46020 Valencia
Telefono y Fax: 96 366 49 02
www.aspaymcv.com

Horario:

Mañanas:

lunes a viernes de 9 a 14

info@aspaymcv.com

C. B. Rangers

Septiembre de 2014.

Tras el pertinente descanso estival, los Rangers retoman la actividad. Pero en esta ocasión, y por primera vez desde 2002, ya no lo harán en las canchas del Malvarrosa Center, sino en el pabellón del Polideportivo de Nazaret: el Nazar-“Air” Stadium 23. El motivo, la integración, anunciada en mayo y celebrada con júbilo, de las categorías inferiores del Ros Casares en la Fundación Valencia Basket 2000, responsable de los equipos de formación de Valencia Basket. Con la



firma de tal acuerdo, la consiguiente saturación de equipos en el Malvarrosa Center propició que se instara a nuestros cracks a abandonar de inmediato el centro deportivo. Una resolución completamente unilateral derivada del poder que confiere el dinero a aquél que lo posee. Paradójicamente, tras concluir en julio en Incheon (Corea del Sur) el Mundial de baloncesto en silla de ruedas, Valencia Basket se atrevió a felicitar a la selección española vía Facebook por su cuarto puesto. Y lo hizo con un osado “esto también es baloncesto, y del bueno” como pie de foto de una imagen del combinado. Cuando apenas dos meses atrás había sido desahuciado del Malvarrosa Center, sin el menor rubor, el único equipo de baloncesto adaptado de la provincia. Con sede a 10 minutos de La Fonteta. Ironías de la vida... La “cultura del esfuerzo”, al natural.

En otro orden de asuntos, la participación de los Rangers

en la liga 2014-2015 ha corrido muy serio peligro. Hasta el punto de haber llegado incluso a comunicar a la Federación su retirada de la competición a un mes de dar comienzo ésta. Algo insólito en la historia del club. Las razones atienden tanto a cuestiones económicas como deportivas. Por un lado, la asignación al Grupo del Sur conllevará un incremento significativo de los gastos en concepto de desplazamientos. Y es que a excepción de los viajes a Elche y Alcorcón, que se harán por carretera a bordo del Air Force Rangers, los partidos en Dos Hermanas, Cádiz y Melilla (e inicialmente también Marbella, de no ser por que su equipo sí ha cancelado ya oficialmente

su inscripción en la liga) requerirán imperiosamente el transporte vía AVE, Valencia-Madrid y Madrid-Sevilla, y avión.

Por otro lado, la endeble plantilla de que dispone ahora el equipo, mermada por circunstancias personales de varios jugadores, zarandea frecuentemente su potencial en cancha. Ya no es un fenómeno aislado que Fernando “Coronel Trautman” no disponga de todos los jugadores para trazar los quintetos, o que incluso él mismo se vea obligado a entrar en cancha por necesidad.

La conjugación de ambos factores, económico y deportivo, empujó inevitablemente a so-



pesar con seriedad la posibilidad de presentar la renuncia a la competición. Y, de hecho, así llegó a hacerse, si bien en última instancia ha podido tejerse una plantilla mínimamente estable para afrontar la temporada con garantías.

Y sería imperdonable sellar este texto sin reseñar el evento afianzado ya en la agenda de los Rangers: la exhibición anual en Tavernes de la Valldigna a finales de septiembre, organizada por el incansable Fran “Superagente 86” Chordá ya por séptimo año consecutivo. De nuevo, el público de Tavernes, Simat, etc. mostró su apoyo al club poblando la grada del pabellón. Con el aliciente incluido

de la colaboración de Liber Donet, chavalín natural de Simat apadrinado por Fran, que también participó de la demostración de baloncesto adaptado.

A título personal, un servidor guardará para la posteridad un grato recuerdo de esta exhibición por una razón emotiva: haberme enfundado la camiseta ranger con el dorsal 23 para estar en la cancha junto a estos fenómenos como uno más. Un auténtico honor para un ser como el que aquí suscribe.

Muchas gracias por vuestra atención.

Alejandro Asensi



SEXUALIDAD

De camino a casa después de las jornadas de sexualidad de Aspaym Comunidad Valenciana, con una sensación tan gratificante y positiva que creo que me durará tiempo. Esto lo habéis conseguido todos los asistentes.

Se os ha visto disfrutar, aprender y sobre todo convivir, que es de lo que se trata. Hemos de integrar la sexualidad en nuestras vidas y vivirla normalmente desde nuestra situación en algunos casos peculiar. Lo dicho gracias por vuestra compañía

a tod@s. Los ponentes han estado de 10. Y los laboratorios como siempre, trabajando por nosotros/as.

Seguiremos trabajando para que cada jornada sea mejor si cabe. Siempre vuestra.

Raquel Rodriguez Martínez

**trabajadora social de
ASPAYM CV**



Guidosimplex[®]

Líderes en adaptaciones.

Conducción.

ACELERADOR BAJO VOLANTE.

GHOST.

INVISIBLE, PRACTICO, REVOLUCIONARIO.

*Montaje bajo volante.
Aplicación no invasiva
hasta tal punto que se
convierte casi en invisible.*

*La aceleración se realiza a
través de un movimiento
sencillo de rotación.*

NOVEDAD!!

*Asiento montado sobre una
base giratoria en el vehículo.*

*Además se desliza sobre las
guías del carro de ruedas
convirtiendo el conjunto en
una silla de ruedas.*

*El conjunto facilita las
entradas y salidas del
vehículo.*

Transporte.

