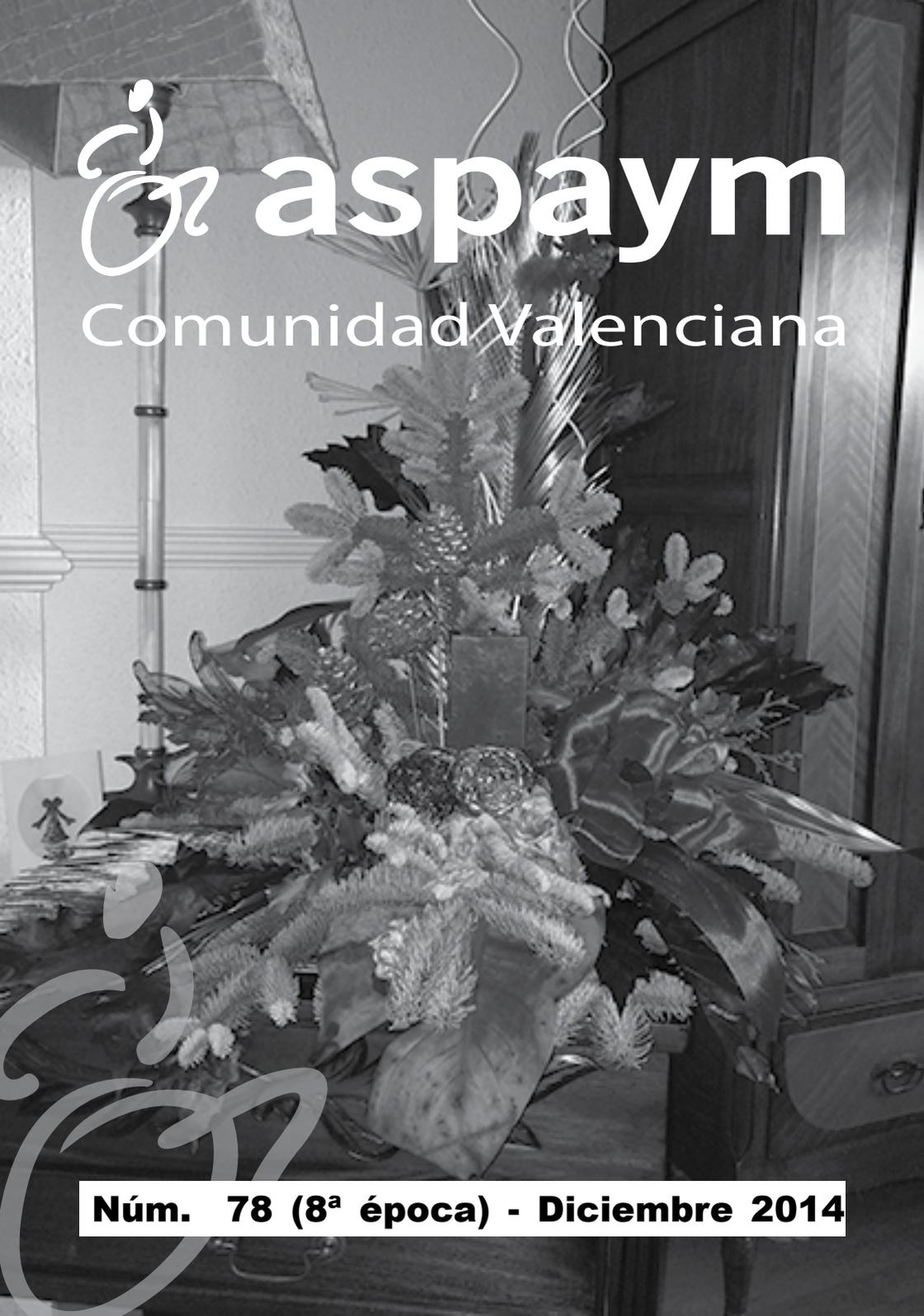




aspaysm

Comunidad Valenciana



Núm. 78 (8ª época) - Diciembre 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:

Maricarmen Polo Cuenca
Pablo López Casanova
Luis Escribano Arellano
Marta Tante García
Maria Navasquillo
Amparo Solaz
Patricia March Aguilar
Club Tres Rodes Aspaym CV
Aspaym Nacional

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

Deposito legal: V-1887-1991

Imprime:

CENTRO de IMPRESION
Copistería Sanchis, s.l.

C/. Quart 121 - 46008 Valencia
Tel. 96 385 65 35 *

Junta Directiva:

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

Sede Social:

C/ Fresas, 10 bajo 3 izq.
(entrada por C/ Pobla Llarga)
46020 Valencia
Tel./Fax 96 366 49 02 /
Info@aspaymcv.com
www.aspaymcv.com

Revista

Editores:

Aspaym Comunidad Valenciana

Maquetación:

Vicente Balaguer Sanchez

Carlos Sotos Portales

Patrocina



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE BENESTAR SOCIAL

ASÍ ES LA VIDA

Nunca supe si aquello fue verdad. Aquel día los acontecimientos se agolparon sobre mí y no pude ver más allá de lo que tenía delante. Cuando él llegó, creía que la esperanza estaba más ausente que presente, y mi ilusión por sentir y experimentar más que enterrada en el subsuelo de las desventuras.

Como si una bocanada de aire fresco entrara por una rendija de mi existencia, supe que aquello tenía parte de realidad o, al menos, de verosimilitud. Día a día fui viendo que el gozo es compatible con el llanto, esas lágrimas que sin darnos cuenta resbalan por nuestras mejillas mientras que una sonrisa se dibuja en nuestro rostro. A veces pensaba que tanta dicha no podía ser cierta, y recurría a la creencia en la delgada y difusa línea existente entre aquello que nos eleva a lo más sublime y aquello que nos devuelve al lugar del que provenimos, una oscura y lozana tierra, ávida de sacar de nosotros

nuestra mejor esencia, para florecer después a pesar del paso del tiempo.

Los días iban pasando y la felicidad iba progresivamente filtrándose en mi carne, en mis músculos, en todos aquellos tejidos que fisiológicamente daban fe de mi existencia en aquello que llamamos vida. Sin embargo, esa felicidad en parte relativa, me llevaba también a vivir amargas experiencias y a pensar que la vida era aún más injusta que lo que pensaba. El oscurantismo que otros proyectaban sobre mí suponía llantos, tristeza, desdicha y la incompreensión por parte de aquellos de algo tan obvio como que la vida es para vivirla, para soñarla, para ilusionarse y para sentir en el sentido más amplio de la palabra, desde las sensaciones más contraproducentes y alteradoras de nuestro bienestar en algún momento de nuestras vidas hasta aquellas, como el amor, que nos hacen sentir que la vida es maravillosa.

Así sentía, como si de una mar-

garita se tratara, que mis pétalos como caparazones forjados a lo largo de los años iban cayendo uno tras otro, abriéndose paso a la desnudez de mi persona, de mi espíritu, de mi alma. Ese ser muy sensible a todo aquello que le rodeaba estaba dispuesto a entregar lo mejor de sí mismo, a sentir por y para el otro, a solidarizarse con él y a trazar una senda, recubierta de hierba en su máximo esplendor verdoso, que recorrería junto a su compañero de andanzas y vivencias. Una sensación de paz impregnaba el suelo que pisábamos, las huellas de nuestros pasos contaban más allá

de cualquier plan o intención de parada o destino en aquel viaje que ambos habíamos comenzado.

Ahora, desde la distancia y entre esta nubosidad que me rodea y que se ha convertido en un nuevo mundo que explorar, pienso que aquello fue la vida que esperaba, si es que verdaderamente aquello ocurrió tal y como lo recuerdo o tan sólo fue una muestra más de mis anhelos, un resquicio por el que observar y desear que la vida es pura ilusión, esa que nos da la fuerza para vivirla.

M^a Carmen Polo Cuenca



LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN... 'COMO PROBLEMA'

'UNA EPIDEMIA VIVA Y SILENCIOSA EN EL SIGLO XXI'

Las úlceras por presión, conocidas popularmente como llagas, escaras o úlceras por decúbito son lesiones que afectan a la piel o trascendiendo a ésta, a nivel de hueso, músculo o estructuras de sostén (tendón, cartílago,...), originadas por el aplastamiento de los tejidos entre dos planos, uno correspondiente al indivi-

duo (su hueso, cartílago, etc.) y otro externo a él (el lecho o la silla). La presión directa originada por el peso del cuerpo inmóvil sobre esa localización, va a requerir de un escaso tiempo para originar trastornos irreversibles, con muerte y necrosis de los tejidos. Otros factores como la incontinencia, malnutrición, la concurrencia de procesos

de enfermedad que dificulten el adecuado transporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, intervenciones quirúrgicas prolongadas, etc.



son predisponentes para su aparición.

Las úlceras por presión no son invisibles, a pesar del enorme desconocimiento que de ellas se tiene, cuando desgraciadamente se hacen visibles en decenas de miles de personas que viven en sus casas, en residencias o son atendidas en hospitales

En la actualidad aproximadamente 90.000 ciudadanos en España a diario padecen esta 'epidemia'

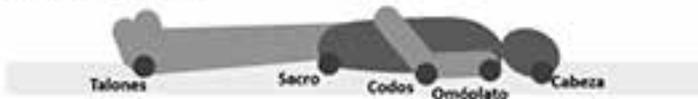
Tenemos que concienciarnos de que las úlceras por presión aumentan el riesgo de mortalidad en cuatro veces y hasta en

seis si media una complicación frecuente como es la infección

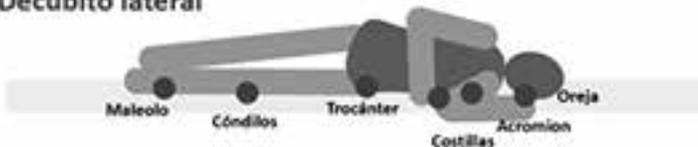
El coste del tratamiento de las úlceras por presión en España supera los 600 millones de euros cada año. La industria de los apósitos para heridas factura 150.000.000 de euros al año. Si colocáramos juntos todos los apósitos que se utilizan en un día en este país, su superficie equivaldría a tres campos de fútbol

En España son escasas las demandas planteadas a nivel civil o penal por no evitar estas lesiones, contra profesionales sanitarios o instituciones y prácticamente son inexistentes las

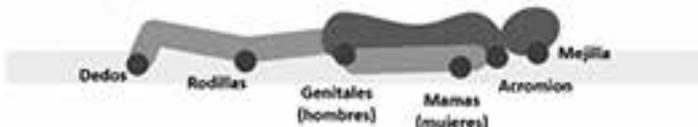
Decúbito dorsal



Decúbito lateral



Decúbito prono



denuncias por mala praxis en la aplicación del tratamiento a estas lesiones

Desde el GNEAUPP en sintonía con toda la comunidad científica, afirmamos que si usamos el protocolo adecuado, podemos disminuir la aparición de las úlceras al menos en un 95%. Afirmamos que si ponemos en marcha un programa integral de prevención, podemos disminuir la aparición de las úlceras

2

en un 98%, lo que supone que evitaríamos este sufrimiento a 120 pacientes diarios, en un hospital de tamaño medio y además ahorraríamos al año 400 millones de pesetas

Las cinco reglas de oro de la prevención

Movilización: porque la inmovilidad es el principal aliado para su desarrollo, debiendo realizar cambios de postura frecuentes en razón del riesgo del individuo, tanto si está acostado, como mucho antes, si permaneciera sentado.

Superficies especiales para el manejo de la presión: existen numerosos dispositivos específicos, como colchones y cojines dinámicos y estáticos, que ayudan eficazmente en la pre-

vención y el tratamiento de las úlceras y que habrán de proveerse por su alto valor, en todos los contextos asistenciales (hospital, residencia, pero también en el domicilio).

Higiene: La limpieza y el secado meticuloso de la región del cuerpo expuesta a incontinencia, la hidratación de la piel y especialmente la aplicación local de ácidos grasos hiperoxigenados en zonas sometidas a presión y roce, son armas de probada valía científica.

Nutrición: adecuada en macro y micronutrientes específicos que han demostrado su capacidad para aumentar la resistencia de los tejidos ante la presión mantenida, la fricción o la humedad, agentes causales básicos de estos procesos.

Apoyo sanitario: los cuidadores de pacientes deben solicitar y recibir el apoyo de enfermeras expertas para evaluar el riesgo de desarrollar úlceras por presión y elaborar un plan preventivo individualizado y efectivo.

Por Pablo López Casanova
Comité director GNEAUPP

MIS RECUERDOS

En fallas de 1954 de nuestro pueblo Castillo de Garcimuñoz donde vivimos.

Con mucho pesar e ilusión con nuestra madre a Buñol nos vinimos.

Donde ya estaban mi padre mis abuelos, tíos y primos.

Que habían encontrado trabajo en la repoblación de pinos.

La primera noche la pasamos en casa de Timoteo el primo de mi abuelo.

Al día siguiente mi madre, mi abuela y tía buscaron una casa, de alquiler, con anhelo.

Y como no la encontraron; a una casica en la fuente de la Espinaca nos fuimos a vivir.

El paraje era bueno y había buen agua pero apenas si había sitio para dormir.

Recuerdo lo pequeña que era aquella casa y como durante una semana.

Estuve durmiendo en el alfeizar de la única ventana.

Fueron siete días los que moremos en aquella casa apartada de la población.

Hasta que en la C/ la Victoria; la tía Clotilde, la Rata, nos alquiló una habitación.

También vivían en aquella calle: el tío Juan Zambomba, el Rojo Mentiras.

Florentín, Papela, Pepe Trau, los Chulos, Los Ratones, Cortés, el Peluco y las Perejilas.

A la vez mis padres; se hacían una casica pequeña.

Con el suelo de yeso, una habitación, cocina y chimenerica.

En las garroferas del tío Pelucho que les dejó el solarico.

En lo que es ahora la calle el Portazgo; cerca del Montesico.

Al lado; en una casica del tío Corachan, también vivían mis tíos.

Allí jugábamos en las garroferas y a veces me reñía con mis primos.

Años después cuando las garroferas terminaron de arrancar.

Allí los amigos nos hicimos un campo de futbol en un solar.

Con piedras hicimos las porterías y el rectangular.

Y él campico la mierda acordamos denominar.

Allá nos juntábamos: Fermín, Popotitos, Pelotas, Coco liso, Bledica,

Boñigo y otros que además de pegarnos, adrede, alguna patadica.

Y de reñir, discutir y al futbol pretender jugar.

También solíamos a Germán, el portero manco, golear.

Cuando las lluvias de octubre de 1.957 nos entró agua para nadar

Y pasada la tormenta otra vez de alquiler nos tuvimos que marchar

A la C/ Jovellanos a la casa del tío Felipe que una habitación nos fue a alquilar

Con derecho a corral, comedor, cocina para guisar y poco más que tener.

Eran los tiempos de la ratera y más de una luz no se podía debía encender.

Un día con mucha fiebre se puso mi hermano Fermín por tragarse una perrica

Mal que no se le fue hasta que la descomió pegándola en la bacínica.

Allí la noche de reyes, estos, por primera vez, nos dejaron

caramelos para chupar.

Y aunque aquella calle era de mucho aire también era muy buena para jugar.

Pues allí también vivían : Tello. Los Río seco. Culina. Los Plantanotes.

Los barquilleros. Dalio. Lacun. Y en verano: Los Rius y otros veraneantes.

Aunque el alquiler no era alto sí que era gravoso para la cartera Y pasados unos meses nos fuimos a vivir a la casa de los forestales, en la Cabrera.

Aquella casona tenía un gran corral, varias habitaciones y una buena chaminera.

Había cepos y de uno de los techos colgaba una escopeta para hacer buena cacera

A su alrededor abundaban los madroños, pinos y otros árboles; pero estaba lejos.

Y pronto volvimos a las garroferas, al candil y al carburero, con nuestros trebejos.

Mis padres trabajaban muy duro, también los domingos, y ahorraban dinerico

Para poder hacerse una buena casa, junto a la del tío Honorato, en un solarico

Que le compraron al ayuntamiento y a la mujer del tío Pa-

jarico.

Al final de la calle Ramiro Ledesma subiendo para el Montecico.

Mi padre iba al río a por grava y arena que en un saco a la espalda tenía que trasportar

Con parte de ella hizo bloques de hormigón y otra parte la amontonaba para obrar.

Al lavadero de la fuente la higuera mi madre en una ferrá llevaba ropa para lavar.

Y le limpiaba a la florista y otras casas y en julio a la Mancha se iban a segar.

Y también mis padres a Francia y mi madre al Campo Espartario a vendimiar.

Nosotros jugábamos por él Montesico y en Balsón y Roquillo aprendimos a nadar.

Para desespero y sufrimiento de nuestras madres no nos dejaban de llamar.

Por los ocho años teníamos, mi primo Florentino y yo.

Cuando nuestro abuelo, Juan Francisco, por la edad se jubiló. Con él fuimos muchas veces a Carcalín, al Gallo y Roma a esparto buscar.

Con el que después nuestro abuelo: hacía pleita, capazos, serones, y fascar

Una día que en la Silla de Roma; de nuestro abuelo nos perdimos.

Tiremos los garbones de esparto que cargábamos y a la vía salimos.

Después a la carretera donde hallemos a nuestra abuela que nos venía a buscar.

A la vez que por la vía subían mi tía y nuestro abuelo que no nos pudo encontrar.

Y muy contentos quedemos todos cuando a nuestras casas volvimos.

Y siempre recordaremos el disgusto tan grande que a toda la familia le dimos.

Había años que cuando mis padres y tíos se iban a segar ó a vendimiar.

Por circunstancias, algunos años con ellos nos tenían que llevar.

Pero los más, al cargo de nuestros abuelos nos tenían que dejar.

Algunas veces hasta cinco nietos que mucho les hacíamos bregar.

Pues aunque mucho nos queríamos los primos y jugábamos También había ocasiones que con verdadero ahincó nos reñíamos.

Y fueron muchos los disgustos que les dimos a nuestros abuelos.

Siendo nosotros, sus nietos, su alegría y también sus desvelos. El nieto Juan Ángel era tan vivaz que un día a la conejera su padre lo dejó atado.

Y a Juan Ángel, por tocar el timbre de la puerta en la tejería fue encerrado.

Otra vez se cayó en la sartén donde mi madre estaba guisando.

Le prendió fuego al trigo del tío Francisco Linares; la que se lió. Valentín se tragó la pomada de la abuela. Fermín el brazo se rompió

Nos íbamos por las huertas, a los peñones y a las balsas a nadar.

Y más de una vez Juanito el guardia nos tuvo que denunciar. Mi abuelo nos amenazaba con la correa pero nunca nos llegó a pegar.

Mi abuela Marta; y mi abuelo J. Francisco; por todo lo que por nosotros hicieron

Se ganaron de sobra el cielo y estoy seguro que allí a parar fueron

El tío Ubaldo y su hijo Pepe eran unos albañiles del Oro que

mis padres buscaron.

Como peones estaban: mi abuelo, mi padre y mi madre que mucho trabajaron.

Y algunas veces con un pozal el agua para la obra yo tenía que transportar.

Por los nueve años tenía yo cuando a nuestra nueva casa nos fuimos a mudar.

El suelo era de cemento, no había cuarto de baño y la cocina estaba sin acabar.

Tenía las ventanas pequeñas y las habitaciones no tenían puertas.

Pero era nuestra casa y poco después el tío Finito nos la dejaría puestas.

Por entonces mi madre parió a mi hermano Valentín; un talludo muy llorón.

Cuatro años después nacería José Luis; y a los dos años: Francisco: el cabezón.

Fueron los próximos diez años los que tardemos en nuestra casa terminar.

Con mucho sacrificio de todos por lo mucho que tuvimos que trabajar.

Hasta que en la vecindad se puso el agua corriente.

Nosotros hacíamos lo que hacía la demás gente.

Para el gasto de la casa, con pozales, cántaros y una botijica. Íbamos a por agua a la fuente que estaba junto al puente.

Y también llenábamos el agua de la fuentesica.

De la tejería de los pequeños que era muy fresquica.

Y al pozo del tío Flores y al pozo del tío Folio también íbamos.

Al otro lado de la carretera, donde a los coches apedreábamos. Y donde una vez mi primo Juan Ángel se llevo una buena bofetada.

De un motorista cuya mujer recibió en la cabeza una pedrada. Eran nuestros vecinos: Carmen, la malagueña, y su marido: Honorato

La tía; Encarna, sus hijos y su marido; Francisco Lara, que de asientos sabía un rato.

Y también vivan en aquella barriada: Los Finitos. Los Chatos Conejos,

La tía Concha, la Matuta y su marido el tío Furriol. Los Pequeños.

El Águila del Portillo. El Rojo de la Cabrera. El Tío Aquilino Recuerdo.

Los Moranes. El Bigote. La Garbansa. Ascensión. Timoteo. Los Flores. El Tete. Isaac. Pepito Vila. Daniel el Nano.

Alfonso. Teresa. El tío Manri. La Diosa y su hijo: Miguel, el Jano

Por entonces era muy normal ir de fiado a comprar.

El que vendía lo tenía que en una libreta apuntar.

Y el que compraba cuando cobraba lo trabajado lo iba a pagar.

Y de esa manera, mi madre, mi tía y mi abuela iban a mercar.

Al horno de los Gallanes el pan y la harina para amasar.

En las tiendas de la Perdiz, la cebollasa y Frutos el avío de cada día.

Y güeñas, tocino y magro en las carnicerías del Industrial o de la Armonia.

Mi padre que trabajó en los pinos. De segador. Con los Cucos de peón.

En la Farga de Finito. En la trilladora. De regador. Y también con Tostón.

Cuando en Buñol el trabajo empezó a escasear.

Mi padre que como laborioso trabajador no tenía par.

Tomó su bicicleta y pedaleando se fue a Bechí a trabajar.

Se alojó con su cuñado Cayo, su sobrino Clemente y su her-

mana Pilar.

Le seguimos mi madre y sus tres hijos, en octubre creo recordar.

Los primeros días mis tíos en la cámara nos tuvieron que alojar. Y después en una habitación en casa de Elvira y José que tuvimos alquilar.

Allí estuvimos ocho meses. Mi padre iba a los naranjeros a cavar.

Valentín iba a la guardería y Fermín a la escuela a estudiar. Y mi madre y yo a coger naranjas; cuando nos querían contratar.

Cuando en junio regresemos a Buñol porque la temporada se fue a terminar

Mis abuelos, que ya nos esperaban, una buena noticia nos fueron a dar.

A mi padre para trabajar en la cantera del Gallo lo habían ido a buscar.

Y en la cantera trabajo fijo encontró y a Bechí ya no tuvimos que regresar.

Pasados los años trabajó con los albañiles, en la vía y se jubiló en la fábrica de hilar.

Mis tíos Florentino y Catalina; que cerca de la nuestra, una casa se hicieron.

Y que a los veraneantes, parientes de Manrri, Pepita y Enrique, vendieron.

Ya hacía un tiempo que vivían en el Puerto de Sagunto donde se fueron.

Con sus hijos: Isidro; en la tejería Laboreta. Florentino; el pequeño.

Juan Ángel; el revoltoso. Y Rosi, hasta que nació, para su madre un sueño.

Donde el hermano de mi abuela: Cayo, su mujer Gregoria e hijos raíces echaron

Allí vivieron en la Vallesa, y nació Benita entre naranjos, y trabajo encontraron.

Aunque también, mi tío Florentino y mi primo Isidro a Francia marcharon.

Y durante algunos años, toda la familia, al país galo a vendimiarse emigraron.

Empresarios fontaneros con el tiempo mis tres primos se hicieron.

A la vez mi tío Florentino; fue comprador de ajos y vendedor de frutas ambulante.

Y mi tía Catalina; limpiaba casas y ponía inyecciones como un practicante.

Mi hermano Fermín; también empezó con once o doce años

a trabajar.

Además de otros trabajos fue un verano con mi madre a los pésoles recolectar.

Con los Nelos aprendió, a más de otras tareas de la huerta, a injertar.

También trabajó con los albañiles y a los catorce se fue a colocar.

De gato en la papelera del Turia; con Cola Pato y Cajón; sus oficiales del obrar.

Con diecisiete años, a la vez que trabajaba, empezó a estudiar.

Y se sacó el bachiller porque es listo y a fuerza de los codos en la mesa hincar.

Él es el único, de los cinco hermanos, que ha hecho el servicio militar.

Se enmaridó con Maruja. Sus hijos: Fermín y Ángela y nieto: Mateo son su gozar

Cuando de la papelera salió; una empresa de electricidad fue a fundar.

Y ahí está, una veces bien y otras no tan bien, pero trabajando sin parar.

Mi hermano Valentín; después de ir a la Universidad Laboral a estudiar.

con catorce años se fue a tra-

bajar con Odón a los motores rebobinar.

después con Levaura y otros albañiles. También de fotógrafo ejerció.

y durante unos años de instalador electricista con Fermín que lo empleó.

Por esas cosas que pasan, en la vida, y que yo no soy quien para contar.

Cada hermano tomo su camino y él esculturas se puso a fabricar.

No le fue bien el negocio y ahora está de mantenimiento en el Bioparc

Su mujer Marga; cuatro hijos: Valeria, Pablo, María, Gonzalo Y su nieta Marta; son los que están con él y tratan de consolarlo.

El José luís; que siempre fue de desparpajo natural en su conversar.

En su mocedad, el punto, una cafetería para jóvenes quiso fundar.

Y en ella estuvo trabajando bastantes años hasta que a Nacho se la traspasó.

Y Fermín, en su empresa de electricista lo colocó.

Él es único de los cinco que está soltero ya que ningún amor

le funcionó.

Francisco, el Cabezo, vino al Mundo con un brazo lesionado. Y por eso y por ser el más pequeño siempre fue el más mimado.

Este hermano no quiso estudiar y en el ayuntamiento estuvo trabajando.

También con Fermín durante un largo tiempo estuvo instalando. Y por circunstancias de la vida, con los albañiles sigue bregando.

Este hermano se casó con Lola y tiene dos hijos muy simpáticos: Adrián y Cristian.

Que le ilusionan la vida y mucho le alegran.

Una vida ajetreada de trabajo, alegría y sufrimientos.

Fue lo que mis padres tuvieron en muchos momentos.

Cinco hijos que los hicieron muy felices y contentos.

Pero que también les dimos disgustos y abatimientos.

El afán de mi madre, además de por sus hijos velar.

Siempre fue el hacerse una buena casa donde habitar.

Y cuando la tuvieron hecha se tuvieron que marchar.

A una casa en el centro donde

yo me pudiera relacionar.

Y un piso, causa de discordia, en una finca nueva se fueron a comprar.

Después vendieron la casa de las ventas donde tanto trabajaron.

Y se compraron una casa, en el centro, que para vivir repararon. Y la casa del tío Gregorio, el cura, en el pueblo donde nacieron.

Casa que no llegaron a disfrutar tanto como ellos se imaginaron. Así que tres casas tenían cuando, con más de setenta años, con Dios se marcharon.

En estos momentos solo mi vida laboral me falta por contar. Y los diré que con siete años el primer jornal ya me iba a ganar. Durante cuatro semanas, quince pesetas al día me fueron a pagar.

En los viveros de Venta Mina por las ratas y los pájaros espantar.

Con mi padre que estaba allí de guarda y también para regar.

Hasta allí subíamos con la bicicleta de mi padre que tenía que pedalear.

Igual, pero más cerca, que cuando íbamos a la Mancha a segar,



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.



Referencia¹: Christensen P, et al. Gastroenterology 2006; 131:738-747.

www.coloplast.es

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

 **Coloplast**

Yo sentado en el portaequipajes y él pasando penalidades de primera.

Subiendo el puerto del portillo hasta más allá de la cabrera.

Con nueve y diez años; iba a la tejería de los Pequeños a deshornar y ornar.

Y con mi primo Florentino, en la Cabrera con Francisco Alegre a vendimiar.

Por entonces fui con el tío Francisco linares a la huerta a ras-car.

Y con el tío Porretón a su huerta a cortar hojas de tabaco para colgar.

Con once; tres semanas, con el tío Sebollaso cogiendo garrofas y en la obra.

Donde no podía con dos bloques y solo uno subía con la sogá.

Por entonces era septiembre y mis padres se habían ido a Francia a vendimiar.

Y yo dejé la escuela para irme a la tejería de los Moranes a trabajar.

Allí mucho trabajábamos y el barro de una balsa teníamos que sacar.

Por once pesetas al día y a una cincuenta la hora extra que era mi jornal.

Cien pesetas a la semana con

las que mi madre tenía para el pan comprar.

A los doce, durante un mes me fui con mi madre al Tomelloso a vendimiar.

Volví a los Moranes y de ellos pronto me despedí porque no me dejé avasallar.

Pedí trabajo en la tejería de Rafael Miguel y allí empecé a laborar.

A doce pesetas al día y a dos la hora extra con las que mi madre podía comprar.

Sin cumplir los trece, la familia, nos fuimos a Bechí a naranjas recolectar.

En junio con trece años cumplidos a la tejería de Rafael Miguel volví a trabajar.

Con catorce, con mi madre, tía y Primo a Alcázar de san Juan a vendimiar.

Donde a mi primo Florentino y a mí por matar una paloma y cagar en el palomar.

Un guarda malcarado con la cincha nos amenazó con pegar. Al terminar la temporada otra vez volví a la universidad de la vida: el tejar.

Con mis compañeros del ladrillo: Popotitos, Boñigo, Marciano, Petronio, Nerón, Sorra, Estiércol, Bolinches, Pelaca, Bola, Papalua, Duende,

Chato y Besón.

En la tejería trabajé hasta los diez y seis que con los albañiles empecé.

A la vez que iba a la escuela de noche y por correspondencia un título me saqué.

Hasta los veintiuno, un mes y tres días cumplidos, que me accidenté.

A partir de entonces otra manera de vivir tuve que empezar. Otra vida; esta de parapléjico, que quizás en otra poesía quiera, o pueda, relatar.

parte de madre)

En Buñol a 29 de Noviembre del 2011

Luis Escribano Arellano (Por



TODOS SOMOS ASPAYM

ASPAYM, comenzó su andadura hace más de 30 años, para mejorar la calidad de vida de las personas con lesión medular y grandes discapacitados físicos, así como de los familiares y/o allegados

En esta trayectoria y como participantes en nuestra misión, hemos contado con la colaboración de Aspaym Comunidad Valenciana, que actualmente aglutina más de 900 socios, y que además este año, ha crecido con la apertura de una nueva delegación en Alicante.

En cooperación con Aspaym Comunidad Valenciana, la Federación pone en marcha varios programas y servicios a disposición de todos sus socios. Destacan aquellos de atención y asistencia directa para la promoción de la autonomía personal, como el de “Atención Personal y Vida Au-

tónoma” y “Atención Integral al Nuevo Lesionado Medular y sus familias”, en el que el apoyo comienza en el centro hospitalario hasta la vuelta al domicilio para facilitar la adaptación a la nueva situación.

En este sentido, cabe acentuar, que el gran valor de ASPAYM, se refleja en aquellas acciones que, gracias a la participación de voluntarios, se hacen posible dotando de un sentido especial y único a las mismas, como son el anterior programa mencionado o bien, la Campaña de prevención de la Lesión Medular de Accidentes de Tráfico “No corras, no bebas...no cambies de ruedas”, en la cual con su propia presencia y testimonio personal trasladan su experiencia.

Asimismo, por y para todos ASPAYM apuesta por un adecuado desarrollo del ocio

aspaym

Todos Somos ASPAYM

principado de asturias canarias
albacete illes balears catalunya
castilla-la mancha castilla y león córdoba
cuenca extremadura galicia
murcia madrid máлага
granada sevilla
comunidad valenciana toledo

y tiempo libre de las personas con discapacidad, teniendo en cuenta la influencia de este factor como con uno de los más influyentes en lo que denominamos “calidad de vida”. En él se incluye el Campamento ASPAYM, siendo un proyecto claro de convivencia, integración, solidaridad y voluntariado, al tiempo de servir de respiro a las familias de los niños y jóvenes que asisten.

En este objetivo: llegar a todos (los máximos posibles y en cualquier lugar donde estéis), la Federación Nacional ASPAYM a través de su página web (www.aspaym.org) se ha puesto en marcha varios servicios totalmente gratuitos para todas las personas con lesión medular y/o gran discapacidad y sus familiares, al que pueden acceder al mismo desde cual-

quier punto geográfico y las 24 horas del día.

Uno de ellos, el Consultorio Médico ASPAYM para la atención, asesoramiento e información, dando respuesta a las dudas en materia sanitaria que puedan plantearse las personas con lesión medular y/o gran discapacidad física, o sus familias. Este espacio está dirigido por el doctor Antonio Sánchez Ramos, que ha ejercido 37 años de vida profesional en el Hospital Nacional de Parapléjicos, donde desempeñaba el cargo de jefe de servicio de Rehabilitación.

Por otra parte, nos encontramos con @STIC ASPAYM, que permite realizar las gestiones relacionadas con los servicios telemáticos ofrecidos por las Administraciones Públicas, de una forma accesible, fácil y

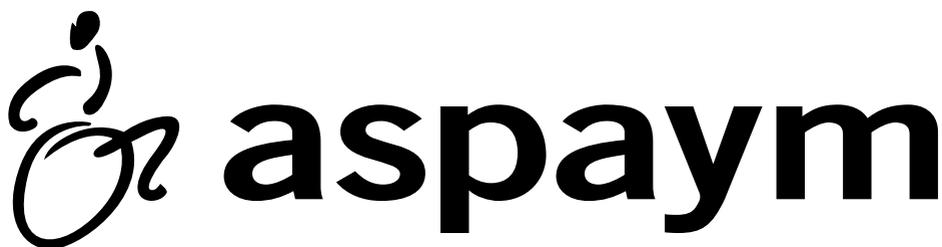
guiada mediante un único punto de acceso.

La última incorporación al respecto, es un espacio de Formación y Empleo ASPAYM, que cuenta con diversos contenidos en esta materia, tales como: legislación, recursos para empresas, personas con discapacidad, modalidades de empleo, compatibilización de pensiones, recursos de Aspaym en materia de empleo, herramientas, recursos, enlaces y webs de interés para la búsqueda de empleo, publicaciones, etc.

Todo ello evidencia, que desde ASPAYM por, para y contando con TODOS seguimos aumentando nuestros esfuerzos para continuar cumpliendo nuestros objetivos, y demostrando que

la cohesión y la unión del movimiento asociativo, son la energía para cumplir nuestra misión y extender nuestras acciones.

Marta Tante García
Trabajadora Social Federación
Aspaym



Comunidad Valenciana

IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Cada día somos más numerosos los discapacitados que practicamos diversos deportes, ya sea para mantener un peso saludable, ejercitar los músculos o simplemente para obtener una mejor calidad de vida, y no por tener algún tipo de discapacidad hay que pensar que lo del deporte no va con nosotros.

Se necesita disciplina y constancia porque si no es así acabas cansándote y “tirando la toalla” y más en nuestro caso que habitualmente nos enfrentamos a multitud de inconvenientes que nos hacen más difícil la práctica deportiva, por eso es muy importante encontrar el deporte que más te motive o el que te encuentres más capacitado para poder hacerlo.

Yo al final me decidí por la natación que practico desde hace muchos años porque creo que es uno de los más completos y su práctica nos trae muchos beneficios ya que exige

la utilización de la mayoría de los músculos y además se trata de una actividad de “bajo impacto” que no sobrecarga ninguna parte específica y el cuerpo se mueve en un ambiente relajado, experimentando una sensación de ingravidez que me resulta placentero el poder comprobar que los obstáculos que nos encontramos fuera del agua no existen cuando estamos sumergidos.

Los especialistas que me han tratado a lo largo de mi vida me han ido mentalizando para entender el ejercicio físico a través del deporte como parte del proceso de rehabilitación, entendiendo a la rehabilitación como los procedimientos médicos y psicológicos que sirven para el mejor desarrollo de las capacidades de la persona con necesidades especiales.

Es importante apuntar que practicando un deporte cualquiera a través de la motivación que el mismo desarrolla se

realizan esfuerzos que muchas veces superan a los que se realizan en una sesión de ejercicio físico.

No me fue fácil encontrar la piscina adecuada a mis condiciones físicas en cuanto a su adaptación, la ducha, el vestuario, pero como dice el refrán “el que la sigue, la consigue” y al final encontré la más adecuada y cómoda para mí.

Además también he empezado a hacer mis “primeros pinitos” con el yoga adaptado pero de esto no puedo contar mucho porque como os he dicho aca-

bo de empezar pero creo que es una disciplina que nos puede aportar mucho y quiero comprobarlo.

Para los que todavía no practicáis ningún deporte espero que os animéis y que busquéis el más adecuado y el que más os motive para sentirnos bien y desarrollar vuestras capacidades porque

NUNCA ES TARDE.

Maria Navasquillo



REFLEXIONES SOBRE AUTOESTIMA

Al hablar de autoestima todos tenemos una idea y sabemos de que se trata, más difícil es llegar a definirla.

La Autoestima es una actitud, la forma de pensar, amar, sentir, y comportarse consigo mismo.

Es un sentimiento de valía personal, que nos ayuda a confiar en nuestras propias capacidades, haciéndonos ver que somos dignos de respeto, con independencia de nuestras limitaciones.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos y hacia el aspecto de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La autoestima personal es la capacidad de controlar, afron-

tar y tomar, decisiones personales, para vivir de acuerdo con las propias preferencias y desarrollar las actividades de la vida diaria. . La autoestima es como un tamiz entre nosotros y la realidad.

Es importante la autoestima en cuanto que atañe a nuestra manera de ser y de comportarnos y al sentido de nuestra valía personal. En consecuencia puede afectar a nuestra manera de estar, de actuar y de relacionarnos con los demás. Nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar esta bajo la influencia de la autoestima.

La autoestima cuando es positiva, permite actuar con eficacia, sentirse a gusto consigo mismo, afrontar las dificultades del día a día con decisión y seguridad. El desarrollo de la autoestima positiva amplía la capacidad de tratar a los demás con respeto, generosidad y buena voluntad, lo cual favorece las relaciones

interpersonales

Cuando es negativa, genera numerosos sufrimientos y contrariedades que dificultan la vida cotidiana y la convivencia.

Todos tenemos formada una imagen mental del aspecto que tenemos, de quienes somos, en qué somos buenos y en que no lo somos tanto o incluso en las debilidades que podamos tener. Esa imagen que tenemos de nosotros mismos se ha ido formando desde nuestra infancia. La mayor parte de esa autoimagen se basa en nuestras relaciones con otras personas y nuestras experiencias personales a lo largo de la vida.

Una autoestima fuerte es esencial para disfrutar de una vida plena. Cuando las personas no se valoran ni se aceptan es más fácil tener problemas psicológicos.

Para cualquiera de nosotros es fundamental tener una buena autoestima, nos ayudara a afrontar con confianza y optimismo los acontecimientos que la vida nos presenta y por consiguiente podremos lograr con mas facilidad objetivos, metas,

será mas fácil que se nos abran puertas al tiempo que nos sentimos más seguros y realizados. Para conseguir un buen nivel de autoestima es importante conocernos mejor, saber cuales son nuestras virtudes y nuestros defectos. En ocasiones no somos capaces de mirarnos a nosotros mismos con visión realista, la baja autoestima nos puede distorsionar la realidad haciendo que lo veamos bajo un exceso de negatividad.

El respeto y cariño hacia nosotros mismos ayudara a mejorar la autoestima, la cual no requiere de grandes cosas exteriores ya que lo más importante esta dentro de cada uno de nosotros. En un tiempo en que se le da cada vez mayor importancia al cuerpo "perfecto" con medidas casi imposibles, podemos pararnos a reflexionar sobre mantener un adecuado aspecto corporal, con las características físicas, que cada uno tenemos, pero también valorar las cualidades de la persona que no son visibles a simple vista, su interior que es lo que realmente tiene gran valor.

Todos podemos actuar para

mejorar nuestra autoestima.

- Reconocer el valor que tenemos como persona, con unos valores y unas cualidades,

- Debemos asumir la responsabilidad de nuestra vida, de nuestras acciones, inseguridades o problemas. Los demás pueden influir, pero al final somos nosotros quienes tomamos las decisiones y quienes elegimos que hacer ante una determinada situación.

- Centrarnos en lo mejor que tenemos y utilizarlo, sintiéndonos orgullosos de ello. Cada uno de nosotros somos únicos, tenemos defectos y virtudes pero en algunas ocasiones no conseguimos ver lo positivo, mientras estamos demasiado centrados en los defectos. Hay que tratar de querernos y conseguir ver lo bueno que seguro tenemos.

- Cuando se mira a través del amor todo se ve diferente

- Enfrentarse a la realidad de las situaciones.

- Aprender a aceptarnos. Sin aceptación no hay bienestar ni seguridad. Cuando no aceptas tus defectos, estos se hacen más fuertes, sin embargo cuando se consigue recono-

cerlos y también a aceptarlos, es cuando se van minimizando.

- Todo en la vida tiene un lado bueno y un lado malo. Conviene aceptar que como humanos que somos tenemos cosas buenas y malas. Sin embargo a pesar de la importancia de aceptarse hay que tener en cuenta que no significa resignarse.

- Resulta agradable y beneficioso rodearnos de personas que nos valoran, que nos aprecian, que sean positivas.

La autoestima es esa valoración que hacemos de nosotros mismos y a partir de la cual determinamos nuestro valor como persona. La autoestima es como un tamiz entre nosotros y la realidad. Si tenemos una autoestima baja todo lo que se presenta ante nosotros lo vamos a ver distorsionado, destacando ante todo los defectos y errores y por el contrario disminuyendo lo que se ha conseguido.

“Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por

otros y por ella misma.” Abraham Maslow

“La Organización Mundial de la Salud define la salud “como el mejor estado de bienestar integral, físico, mental y social, que una persona puede alcanzar y no solamente como la ausencia de enfermedades”

La salud integral es la condición principal del desarrollo humano y ciertamente nos preocupamos poco en cuidarla, conservarla y potenciarla.

El estado de bienestar perfecto se consigue, cuando hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales,



mentales, espirituales y sociales que permitan un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida.

AMPARO SOLAZ ALEPUZ

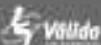


¡Infórmate sin compromiso!

900 414 000

www.validasinbarreras.com

ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS
para personas con
movilidad reducida

Con la garantía de 



ORTOPRONO
Especialistas en Sillas de Ruedas



Soluciones para la conducción, el acceso y el transporte

Central: c/Fólis Plazuela, 10 - 46004, Valencia | Tel. 96 353 03 09 - www.ortoprono.es

Candela & Porcel

A B O G A D O S

En el presente número de esta maravillosa revista, donde la Asociación me da la oportunidad de escribir unos artículos interesantes para los lesionados medulares, voy a aprovechar para tratar las últimas modificaciones de la Ley de Propiedad Horizontal, y la nueva regulación al respecto de la eliminación de barreras arquitectónicas en los edificios de viviendas

Obras de supresión de barreras arquitectónicas:

Desde que se aprobó la Ley de propiedad Horizontal de 21 de julio de 1960, son muchas las modificaciones que se han introducido en un texto con un articulado escaso (24 preceptos) en relación con otros textos legislativos, siendo la última modificación que afectó a nues-

tro colectivo la producida por la Ley 51/2003 de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal a las personas con discapacidad.

Ahora, de nuevo con la Ley 8/2013, de 26 de junio, de rehabilitación, regeneración y renovación urbanas, se vuelven a modificar diversos preceptos de la Ley de Propiedad Horizontal, y vamos a tratar en este artículo la reforma producida por este texto normativo en relación a las obras de supresión de barreras arquitectónicas, que es uno de los puntos donde mayores modificaciones e incidencias se han recogido.

En primer lugar, se recoge según el artículo 10 de la LPH, el carácter OBLIGATORIO y que NO SE REQUIERE acuerdo previo de la Junta de Propietarios, para las obras y actua-

ciones que resulten necesarias para garantizar los ajustes razonables en materia de accesibilidad universal y, en todo caso, las requeridas a instancia de los propietarios en cuya vivienda o local vivan, trabajen o presten servicios voluntarios, personas con discapacidad, o mayores de setenta años, así como la instalación de rampas, ascensores u otros dispositivos mecánicos y electrónicos que favorezcan la orientación o su comunicación con el exterior, siempre que el importe repercutido anualmente de las mismas,

una vez descontadas las subvenciones o ayudas públicas, no exceda de dos mensualidades ordinarias de gastos comunes. No eliminara el carácter obligatorio de estas obras el hecho de que el resto de su coste, más allá de las citadas mensualidades, sea asumido por quienes las hayan requerido.

En la redacción actual se observan las siguientes modificaciones respecto a la redacción anterior:

1.- Con anterioridad a esta modificación legislativa, únicamente

SpeediCath® Compact
Set

Sencillez única para el sondaje diario



te se permitía que fuesen los propietarios que estuvieran viviendo, trabajando o prestando servicios voluntarios o mayores de setenta años los que solicitaran estas obras en materia de accesibilidad, y en la actualidad se exige también que sea la propia Comunidad la que observe esas deficiencias y determine las obras a realizar para garantizar la citada accesibilidad universal.

2.- Se contempla como novedad, que la propia Administración Pública requiera a la Comunidad de propietarios para efectuar las obras de accesibilidad pertinentes, siempre y cuando el coste de dichas obras no excede del importe de 12 mensualidades de gastos ordinarios.

3.- Se introduce como obra obligatoria la instalación de rampas y ascensores, siempre con el límite de que no exceda del importe de 12 mensualidades de gastos ordinarios que hemos indicado.

Llegados a este punto y para mayor comprensión de una normativa un tanto ambigua tenemos que contemplar distintos

supuestos que se pueden dar:

a) Que las obras de accesibilidad para la eliminación de barreras arquitectónicas, no supere el importe de 12 mensualidades de gastos ordinarios de la Comunidad de Propietarios, en cuyo caso, se informa al Presidente o al Administrador de la Comunidad por escrito de la necesidad de las obras, del proyecto y el importe de las mismas, no requiriéndose ningún trámite más.

b) Que las obras de accesibilidad para la eliminación de barreras arquitectónicas superen el importe de las 12 mensualidades de gastos ordinarios, en cuyo caso se informa del mismo modo al Presidente y/o al Administrador de la Comunidad, para la inclusión en el punto del Orden del día de la Junta de Propietarios la eliminación de dichas barreras arquitectónicas.

En este punto, también la reforma legislativa ha modificado el quorum necesario para la adopción de acuerdos, en el caso por ejemplo de la instalación de ascensor, y donde antes se requería una mayoría reforzada, actualmente se requiere una

mayoría simple, esto es, la mitad más uno de los asistentes a la Junta, y si se obtiene, obliga a todos los propietarios al abono de las obras de accesibilidad universal aunque su importe exceda de las 12 mensualidades de gastos ordinarios.

c) En el supuesto, de que la Junta debidamente convocada no apruebe la eliminación de barreras arquitectónicas y estas excedan del importe de 12 mensualidad, cabe la posibilidad de que las mismas se realicen a instancia del propietario o trabajador discapacitado o mayor de 70 años, asumiendo el mismo el coste del importe de exceda de las 12 mensualidades.

En este particular, puede resultar polémica como se computa el importe de 12 mensualidad de gastos ordinarios, haciendo hincapié, que en estos casos no se computan los gastos que puedan ser considerados extraordinarios, como por ejemplo una rehabilitación de la fachada, por otro lado, es conflictivo en el caso de una Comunidad en el que existan distintos portales o zaguanes y se solicite la eliminación de barreras arquitectónicas para uno de ellos,

en este supuesto, y repito que puede ser muy interpretable tanto por letrados como por los órganos judiciales, el computo se realiza de toda la Comunidad, esto es, las 12 mensualidades de gastos ordinarios de todos los zaguanes, y no solo del zaguán donde se pretenda la eliminación de la barrera arquitectónica.

Para finalizar el presente artículo, quiero informar que existe el derecho básico de toda persona discapacitada de tener un itinerario totalmente accesible desde la calle hasta su vivienda, y en consecuencia se tiene que luchar, inclusive con el amparo de los Tribunales si fuera necesario para la eliminación de las barreas arquitectónicas en los edificios de vivienda y que todos puedan tener acceso a sus viviendas y las zonas comunes en condiciones de igualdad.

Agradeceros vuestra atención, y encantada de que me hayan brindado la oportunidad de escribiros unas líneas.

Un saludo

Fdo.: Patricia March Aguilar
Abogado

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

MARISA RIPOLL, WENDY ES-
CARFULLERY Y MAITE

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

Teléfono y Fax: 96 366 49 02
www.aspaymcv.com

Horario:

Mañanas:

lunes a viernes de 9 a 14

info@aspaymcv.com

El Club Tres Rodes Aspaym CV sigue rodando

El Club tres Rodes Aspaym CV ha vuelto de vacaciones y hemos retomado nuestras salidas mensuales. El pasado octubre pudimos disfrutar de un tiempo espléndido en Valencia y qué mejor que ir al paseo marítimo. Organizamos una salida más corta de lo habitual para animar a aquellos de vosotros que tenéis handbike pero aun no os atrevéis con trayectos más largos. Salimos del puerto de Valencia hacia el paseo marítimo de la Malvarrosa;

seguimos hasta la Patacona y vuelta al puerto. En total hicimos unos 10km, un recorrido muy plano y que no presenta ninguna dificultad. Nos alegró ver caras nuevas y esperemos que os animéis más gente a las rutas que vayamos preparando a lo largo del año.

Gracias al apoyo de Aspaym CV podremos organizar una nueva salida en autobús para el mes de noviembre. Seguimos con nuestro objetivo de fomentar el cicloturismo accesible y promo-



cionar el uso de la handbike.

También recordaros que en local de Aspaym está disponible una batec (handbike manual) para quien quiera probarla de manera gratuita. Para más información podéis llamar al teléfono 96 366 4902.

Si tenéis alguna sugerencia de rutas o os gustaría que organizáramos alguna salida concreta, no tenéis más que escribirnos en el grupo de Facebook o a clubtresrodes@aspaymcv.com, estaremos encantados de

recibir vuestras propuestas.

¡¡Os esperamos en la próxima salida!!

Club Tres Rodes Aspaym CV



CONSULTORIO ASPAYM

La Federación Nacional ASPAYM pone en marcha un consultorio médico online gratuito

- El servicio, para la atención, asesoramiento e información, dará respuesta a las dudas en materia sanitaria que puedan plantearse las personas con lesión medular y/o gran discapacidad física, o sus familias.

- Este espacio estará dirigido por el doctor Antonio Sánchez Ramos, que ha ejercido 37 años de vida profesional en el Hospital Nacional de Paraplégicos, donde desempeñaba el cargo de jefe de servicio de Rehabilitación.

(Toledo, 5 de noviembre de 2014). El Consultorio Médico Aspaym, que se pondrá en marcha este jueves 6 de noviembre, se alojará dentro de su página web (www.aspaym.org), y será totalmente gratuito para todas las personas con lesión medular y/o gran discapacidad y sus familiares, que podrán acceder al mismo desde cualquier punto geográfico y las 24 horas

del día.

Este servicio estará dirigido por el doctor Antonio Sánchez Ramos, que ha ejercido durante 37 años de vida profesional en el Hospital Nacional de Paraplégicos, donde desempeñaba el cargo de jefe de servicio de Rehabilitación. En su trayectoria profesional, cabe destacar la creación de la Unidad de Sexualidad y Reproducción Asistida en este centro, que se llevó a cabo junto con el presidente de la Federación Nacional ASPAYM y doctor, Alberto de Pinto Benito.

Por este medio, accesible y abierto, se trasladarán y darán respuesta a las cuestiones y dudas de temática sanitaria que puedan aparecer y de este modo, permitirá a la persona con lesión medular y discapacidad contar con la información adecuada a su caso específico. Igualmente, podrá consultar otras cuestiones de interés que ya han sido resueltas y planteadas por otros usuarios.

La puesta en marcha de este

nuevo servicio, dentro del programa “Atención Integral al Nuevo Lesionado Medular y sus familias”, se ha hecho posible gracias a la aportación recibida por la Dirección General de Tráfico, dentro de su convocatoria de ayudas a entidades u organizaciones sin ánimo de lucro, cuyo objeto sea la atención a las víctimas de accidentes de tráfico, y la colaboración de la Obra Social “La Caixa” y Coloplast.

FEDERACION NACIONAL ASPAYM

La Federación Nacional ASPAYM (Asociación de Lesionados Medulares y Grandes Discapacitados Físicos), declarada de Utilidad Pública, nace en el año 1979 con el propósito de favorecer la mejora de la calidad de vida de las personas

con lesión medular y grandes discapacitados físicos así como de los familiares y/o allegados de los mismos.

Durante estos 30 años, Aspaym se ha ido implantando en todo el territorio nacional, estando en este momento presente en 12 Comunidades Autónomas a través de 18 asociaciones y 2 Fundaciones, constituyéndose como el principal exponente asociativo en España que cuenta con más de 7.000 asociados y representa a más de 30.000 personas.

Más información y contacto con los medios: Clara Cuenca Galán Directora de Programas y Proyectos –

Federación Nacional ASPAYM
Tlf: 925255379



**consultorio
aspaym**

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!!

Transporte.

*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.*

