

ASPAYM



Comunidad Valenciana

Núm. 71 (6^a época) - Diciembre 2011

La Revista **ASPAYM** es el órgano de difusión de **ASPAYM Comunidad Valenciana**, pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.

Los artículos y opiniones que se publican son responsabilidad de los firmantes. Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.

Han colaborado en este número :

Amparo Solaz
Carlos Sotos
Francisco V. Cuenca
Jose Antonio Martin
Esther Peris Tena
Paola Fuentes Claramonte
Alejandro Asensi
Almudena Tarazaga
Vanessa Carot

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

Depósito legal: V-1887-1991

ASPAYM Comunidad Valenciana

Junta Directiva:

Presidente: José Balaguer
Vicepresidente: Carlos Sotos
Tesorera: Ana M^a Micó
Secretario: Juan M. Bertomeu
Vocales: Francisco Molina
Amparo Rubio
Yolanda Ruiz
Luis Peinado

Sede Social

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

www.aspaymcv.com

REVISTA

Editores:

ASPAYM Comunidad Valenciana

Maquetación:

Alejandro Sáez Fernández
Carlos Sotos Portalés

Patrocina

ORPROTEC 2011

Como viene siendo habitual cada dos años, el último fin de semana del pasado mes de octubre tuvo lugar una nueva edición de Orprotec, Feria Internacional de la Rehabilitación y Autonomía Personal; esta edición estuvo bastante descafeinada dado que a ella no acudió ninguna de las empresas punteras en ortopedia técnica, de hecho la palabra ortopedia ha estado ausente en casi todo el evento a diferencia de ediciones anteriores, también se echaron en falta a otras marcas distribuidoras de ayudas técnicas que han participado en otras ocasiones. El certamen bianual ha querido dar un vuelco en su planteamiento dándole un enfoque más multidisciplinar, este nuevo enfoque centró la feria en el proceso que se desarrolla desde que una persona sufre una patología o lesión hasta que llega a ser lo más autónoma posible.

La crisis en la que nos hayamos inmersos también acucia al sector que no escapa a los recortes en las ventas debidas al inmovilismo y escasez de dinero corriente en las familias así como el impacto que ha tenido el nuevo sistema de acceder a la prestación ortoprotésica en cuanto al pago se refiere, no obstante y al margen del entorno socioeconómico en el que nos encontramos, los que asistimos a la feria pudimos

ver algunos productos interesantes. Destacamos la nueva línea de scooters eléctricos de la casa Apex Medical, con un diseño futurista son los únicos del mercado provistos de suspensión, sus pantallas de cristal líquido aportan una gran cantidad de datos (velocidad, kms recorridos, temperatura...); también nos sorprendió la empresa Tacoval dedicada a la adaptación de vehículos la cual ha recuperado para el colectivo un elevador mítico que permite la transferencia al asiento del copiloto pero con la diferencia respecto a sus antecesores de no tener que modificar la estructura del vehículo.

Como siempre no podemos olvidar a algunas de las empresas pioneras en el mundo de las ayudas técnicas que han venido asistiendo desde las primeras ediciones como Guidosimplex, Sunrise Medical o Invacare y otro fijo en este tipo de eventos es Rodem con una gama de handbikes cada día más amplia. Junto a la exposición de material que como digo este año ha sido mucho más escasa, tuvieron lugar actividades paralelas en formato jornadas científicas, una sobre valoración funcional, otra sobre daño cerebral y un congreso nacional de la federación empresarial de asistencia a la dependencia.

ESPERANZA

Existen ciertos límites acerca de cuánto dolor o desesperación puede aguantar un ser humano. A veces, ambas vivencias, dolor y desesperación, van acompañadas la una de la otra, otras veces van solas. La desesperación, cuando va sola, pierde la orientación del dolor, una brújula que indica sensaciones con diferentes niveles de intensidad. La desesperación, o falta de esperanza en este caso, es difícil de entender por aquellos que miran y nunca la han pasado o no se acuerdan de cómo salieron de ella... dicen que la vida puede ser maravillosa, animan a disfrutar de lo bueno que les rodea, cuando no se dan cuenta que lo bueno es pequeño comparado con la falta de sentido vital.

Todos hemos padecido momentos o situaciones vitales críticas en nuestras vidas, en donde la esperanza fue una

de las luces que iluminó el camino de la reconciliación con uno mismo, con la fe o con la misma vida. Ahora, la pregunta del perdido es cómo reencontrarse con la ilusión y la armonía de vivir ¡Cuando se ha perdido tanto!

El mal vivir puede durar toda la vida y la muerte convertirse en un escape o en una anestesia definitiva. Eliminar la desesperanza de la vida de uno puede darse con mecanismos más vitales y accesibles. Todos nos hemos encontrado alguna vez con muertos en vida... y otros que mueren en paz, y sólo uno mismo está capacitado para elegir qué hacer, esperando el momento del reencuentro con la fe y las ganas de continuar. Pero morir en paz requiere de una vida de esperanza, y mantenerla es un oficio serio que dura toda una vida.

Volviendo a la elección responsable de una misma, vivir o morir es una elección personal que necesita de los otros, es decir, una sola persona no puede hacerse cargo de tan gran empeño. Vivir cuesta y Encontrar y mantener la esperanza y la ilusión es labor de la persona y de aquellos que la rodean.

La Fe, la esperanza, los otros, una misma, la vida... están capacitadas para desempeñar sus funciones de curación, de ánimo, de ilusión y de sentido de vivir... ¿cómo despertarlas y mante-



nerlas cuando se está anestesiado o atormentada y decepcionada por los proyectos perdidos e irreconciliables?

Se necesita encontrar la semilla del despertar, como el caracol, la seta, el espárrago o la trufa enterrada en la tierra, que encuentra quien la encuentra y no tiene más que ser cogida dándole así un sentido más a su existir. Una necesita querer, pero ¿cómo querer lo que no se quiere, lo que no se encuentra, lo que se ha perdido?

El amor es un término complejo, definido miles de veces y en miles de años. Su hecho, su evidencia, es amplia y profunda y va buscando posibilidades para mostrarse presente a alguien y en cualquier momento. Por otra parte el “querer recibir afecto” necesita del “haber sido conocido” para querer reencontrarse con él. Aquel que no ha sido querido necesita aprender a ser querido. El amor del otro se manifiesta en el cuidado, en la entrega, en la sinceridad y la honestidad de los actos y de los hechos, y para esto a veces hay que aprender a darlo y a recibirlo. Cuando la voluntad de ayudar no es suficiente se requiere de la exploración y el descubrimiento de lo que funciona. Cuidado y eficacia es una combinación necesaria para que la persona se reanime...uno solo no puede resurgir de las cenizas.

Las cenizas del dolor, de la desesperación, de la desorientación o de la ira desbocada y desproporcionada que apelan a la comprensión y a la

aceptación de los demás. Una época de desequilibrio, de sinrazón en la que profesionales y familiares se presentan lejanos y faltos de sensibilidad y conocimiento a la espera de la recuperación del paciente mutilado... ¡cuanto se anhela que aparezca un ángel!, un despertador de pesadillas, con presencia tierna y fuerte a su vez, procurador de empatía, explorador de causas y efectos y con la suficiente conciencia para percibir la totalidad de la situación que se está dando ante sí. Una médico, una enfermera, un trabajador o educador social, un fisioterapeuta, un psicólogo, un veterano, un voluntario, un amigo, la pareja, un familiar...y algo hacen, dicen o dejan de juzgar y la gracia del encuentro comienza a funcionar.

Uno solo no puede, y tan importante es entender esto como aceptar que por mucho que los otros propongan, si uno no reacciona no hay nada que hacer. El cambio, el proceso de recuperación, depende de todos los implicados, y es necesario que cada uno de ellos vaya encontrando su responsabilidad. Y al decir “encontrando su responsabilidad” se hace mención al conocimiento de lo que uno está haciendo o dejando de hacer para que la situación funcione por uno u otro sentido, así va apareciendo el protagonismo de cada uno. La dirección que va a tomar la recuperación y la alegría por vivir está mediatizada por la actitud de colaboración, de entrega de verdad, de conocer hasta dónde puede uno llegar el lunes (acompañante y

acompañado) y comprobar hasta dónde llegó el miércoles y dónde podrá llegar el domingo. Conocimiento, intuición, exploración, atrevimiento y acción son indispensables para que se vaya obrando el milagro... y este proceso necesita ser natural, y así, se convierte el resultado en una respuesta natural, sin grandes complejidades. Podemos descubrir aquí que lo sencillo requiere de naturalidad, verdad y autenticidad, y esta situación lo requiere como nunca.

Uno dice: “podemos llegar a dar gracias a los hechos en cuanto a que nos proporcionan una dosis de autenticidad y honestidad jamás conocida en nosotros”. Si es cierto que llegar ahí no tiene fecha y que el camino está lleno de relieve y dificultad... y, ¿no es bien cierto que cuanto mayor es la cuesta mayor la satisfacción al superarla?

El cuerpo, las piernas, los brazos, etc. tienen su función física y real. Son parte de un todo llamado organismo o ser humano. Nos podemos preguntar ¿dónde empieza y dónde termina la persona?, ¿en las uñas, en las manos, en los pies o en la cabeza? ¿qué somos sin una parte de nuestro ser? El ser humano tiene una estructura física que conlleva unas funciones: los pies para andar, las manos para tocar, los ojos para mirar... ¿y los que ya sabemos mirar o escuchar y antes nos conformábamos con ver y oír? ¿Y los que corríamos diez kilómetros y sólo nos conformábamos con eso y ahora podemos volar?

Es sencillo entender que la mayor y más significativa mutilación para el que está vivo es la falta de conciencia y sensibilidad. También es cierto que en



la complejidad de la angustia es difícil ser sencillo. No hay antídotos fáciles para la falta de conciencia y de sensibilidad; todos las vamos perdiendo con el tiempo, hasta que aparece la conciencia de ello y las intentamos recuperar de muchas maneras...”no se sabe lo que se tiene hasta que se pierde”. Pero no se tiene conciencia de lo perdido si no se ha tenido nunca. Pero, ¿y lo que no se pierde nunca?

Sobra decir qué es. Aún más, sería una falta de respeto y consideración ponerlo tan fácil describiéndolo aquí. Hace falta un pequeño esfuerzo de meditación, de exploración e identificación de qué es aquello que es común e imperecedero en las personas y en el tiempo. Y lo más curioso es descubrir dónde encontrarlo, porque cuando se da, ya se ha encontrado y no hay vuelta atrás. Con esto, la actitud y las acciones, las actividades y la participación se vuelven deseables y naturales, sin esfuerzo desmedido y sin extrema premeditación.

A veces, el dolor es un reclamo o una queja, y cuando duele con intensidad porque algo está roto o no está, es necesario que aparezca alguien, ese resto de la persona, lo que queda, junto con aquello que siempre está; y también los demás, que también lo tienen. Así se muestra al dolor que no está solo, sino que tiene a alguien, más fuerte que el propio dolor, que lo acepta y lo intenta entender, atender y escuchar...

así empezará a desaparecer y a quererse marchar...ya no tendrá utilidad.

En esta sociedad hacen falta personas con capacidad de crítica y voluntad de cambio y transformación. Sólo el que se ha esforzado en recuperarse y transformar su vida puede entender la necesidad de incentivar y respetar el proceso de recuperación de una persona, de un grupo de personas, de una comunidad, de un país e incluso del propio planeta. La crisis requiere de conocimiento, no de culpa. De ilusión, no de desesperanza. De actividad no de pasividad, de esfuerzo no de queja y lamento, de colaboración no de aislamiento, de atrevimiento y novedad no de “más de lo mismo”.

Aún con dolor necesitamos mirar hacia delante y encontrar la ayuda donde ésta se da. Qué o quien está ahí, tan solo hay que descubrirlo, encontrarlo y atreverse a contactar, a dialogar, a entender y hacer lo que se necesita hacer. La misma situación te lo va diciendo si sabes entenderla.

La comunidad necesita ejemplos de superación, de valor, de atrevimiento y transformación, y se necesita conocer a través de la prensa, de programas, de charlas y conferencias, de denuncias a la miseria y a la apatía, al engaño y a la corrupción.

Las crisis tienen en la esperanza y la voluntad de equilibrio sus baluartes y sus avales de éxito, y es en el



una propiedad, un padre, un proyecto...cuando la boca está llena de comida se saborean sus propiedades gustativas y aromáticas hasta que se traga y se lleva al estómago; así, la boca queda vacía y libre para llenarse de nuevo. La vida es una continua pérdida y un continuo encontrar. El misterio de la vida está vinculado con el misterio de lo que un@ se podrá encontrar en cualquier momento y en cualquier lugar. Recuperemos la esperanza de encontrarnos lo mejor, y estemos atentos para identificarlo cuando aparezca.

Francisco V. Cuenca

camino donde se encuentra de nuevo la propia vida, la vida de uno, de una. Hemos perdido una pierna, una función mental, un piso, una pareja,

PROGRAMA DE APOYO PSICOSOCIAL

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

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

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

REINVENTAR

Cualquier suceso traumático en la vida hace que se reaccione, poniendo en marcha diferentes mecanismos para poder adaptarse a una nueva situación.

La lesión medular supone un profundo cambio en la vida de la persona, así como en el de su entorno más próximo. Se deben afrontar muchos cambios, admitir renunciaciones, asumir la situación de pérdida pero sin recrearse en el papel de víctima. Casi nada es igual que antes, las limitaciones condicionan, cualquier actividad requiere más esfuerzo, y además la imagen y percepción de uno mismo también cambian.

Nadie niega lo duro de la situación, sin embargo y a pesar de todo esto, la vida continúa y hay que tratar de reinventarla cuando es necesario, y hacerlo pensando en uno mismo y también en ese entorno que como la pescadilla que se muerde la cola,

necesita tu felicidad para ser feliz y al mismo tiempo tu necesitas la suya. Y lo mismo podemos decir al hablar de la seguridad, del amor, de la confianza en definitiva, apoyándose mutuamente, aunque no se diga, percibiéndolo en el día a día.

Intervienen diversos factores en la rapidez y característica de esa adaptación. Desde el carácter de la persona, su situación familiar, el tipo de lesión y la respuesta del entorno ante la nueva situación. Durante el periodo de hospitalización se mantiene un estado de seguridad, de protección que se pierde al alta, es un momento que produce temor y recelo a la hora de salir del hospital y enfrentarse a la realidad de la vida diaria, salir al exterior pero en unas condiciones muy diferentes, es entonces cuando comienza la verdadera adaptación. Los esfuerzos de la rehabilitación están encaminados a potenciar, activar y mejorar todo los músculos, articulaciones y funciones que no están lesionados y minimizar las limitaciones funcionales existentes; la finalidad es conseguir el mayor grado de autonomía posible, y poder realizar todas las actividades de la vida diaria posibles y como consecuencia mejorar la calidad de vida. Se requiere una adaptación y aprendizaje de la nueva



realidad, abarcando tanto la dimensión física como psíquica y social.

También a la familia y al entorno más próximo les llega de una forma muy directa las consecuencias. Entorno del que se va a depender constantemente y al que hay que cuidar y mimar como un tesoro. Cuando digo esto no solo me estoy refiriendo a la familia más próxima, se pueden incluir amigos, compañeros y todo el largo etc que se puede agregar para mantener unas relaciones personales con otras personas y que pueden enriquecer y ayudar a vivir con mayor facilidad y con la mayor dignidad posible.

Puede suceder que uno mismo se vea sorprendido por la forma de reaccionar ante una situación dolorosa, afrontando y luchando por salir de ella, por reinventar una vida diferente, empezando y resurgiendo desde la nueva realidad.

Se consigue valorar todo de otra manera, las cosas pueden tener mayor importancia, y también las personas. Cobra relevancia cualquier actividad, cualquier hecho que surge del esfuerzo y de la superación.

Cada día supone un reto, un desafío de uno mismo haciendo frente a las limitaciones. Es importante que cada persona

tenga información sobre el tipo de discapacidad que tiene y de las secuelas de la misma. Ser consciente de esa realidad y de cómo influye en la vida diaria. Conocer las complicaciones que pueden surgir y también cómo poder actuar para prevenirlas, es decir ser responsables de los cuidados y realizar todas aquellas tareas de la vida diaria que sean posibles, dependiendo siempre del tipo de discapacidad y de las limitaciones de cada lesión. Aprender, en definitiva, a cuidarse. Y cuidarse incluye también una actitud

positiva, mejorar la autoestima para poder mejorar la calidad de vida de uno mismo y de todas esas personas que nos rodean y nos regalan su cariño, su compañía tratando de hacernos más fácil el día a día, suelen conformarse con una sonrisa con ver el esfuerzo diario, el deseo de superación .

“Las dificultades nos hacen fuertes” Y se requiere ser fuertes, valientes y con coraje para ir superando las dificultades que la vida nos va poniendo en el camino y también para conseguir ser felices a pesar de todo.



Amparo Solaz.

CINTURONES PÉLVICOS PARA SILLAS DE RUEDAS

Conoces el SISTEMA PELVI.LOC? es un sistema de retracción que sujeta la pelvis al plano del asiento, no al respaldo, por medio de dos valvas unidas, una a cada muslo de la pierna.

Una solución innovadora que muchos estaban esperando... estabilidad y confort con tecnología 3D.

Los cinturones pélvicos PELVI.LOC se caracterizan tanto por la óptima distribución de presiones como por su fácil manejo. Su diseño envolvente no aplica fuerzas dolorosas, al contrario, aplica la fuerza apropiada gracias a las almohadillas anatómicas tridimensionales, permitiendo la absorción equilibrada de la potencia a lo largo de toda la zona de flexión de la cadera.

Mediante las formas tridimensionales optimizadas en la parte interior del cinturón, se consigue mejorar la seguridad de los movimientos ofreciendo un alto nivel de confort.

Gracias a su sistema de hebilla con ajuste por medio de tiras dentadas, el cinturón se coloca rápidamente en cualquier tipo de silla incluso para un uso meramente provisional.

Existen diferentes modelos de cinturón con diferentes sistemas de sujeción al chasis con el fin de poder adaptar a cualquier silla de ruedas, incluso permite su liberación utilizando una sola mano.

Los cinturones PELVI.LOC están indicados para personas con parálisis cerebral, personas con enfermedades neurodegenerativas, hemiplejias, paraplejias,... con grandes dificultades para estabilizar la pelvis en sedestación, en este caso estamos hablando de los cinturones BASIC.

Los ACTIVE son aquellos fabricados especialmente para lesionados medulares que practican deporte y necesitan un alto nivel de sujeción a la silla, y para usuarios de sillas de ruedas con espasticidad.

¿Qué tienen de especial los cinturones pélvicos ACTIVE? son cinturones de retracción pélvica que aportan una



mayor flexibilidad y sujeción del usuario al asiento de la silla, son amplios y con reverso anatómico (33% más que el modelo Basic), de alta resistencia a la tracción y la hebilla está protegida para evitar la apertura involuntaria.

El cinturón **3D Active** dispone de un modelo para **asiento de medidas especiales**, siendo la diferencia la forma de sujetar a la silla, en este caso el anclaje es por medio de cinchas para una mejor adaptación y sujeción por tratarse de sillas de medidas especiales.



Para la sujeción de las rodillas, existe el cinturón GENUFRAME, evita que el usuario se deslice hacia delante en su silla de ruedas, se ajusta individualmente y es graduable según la anatomía de las piernas.



Otros accesorios y complementos disponibles para una óptima sujeción a la silla de ruedas son las cinchas de tobillo para darle estabilidad al talón, las cinchas de pie, los diferentes tipos de cierres y hebillas,... e incluso el chaleco para un correcto posicionamiento del tronco.

Si deseas conocer mejor la utilización del PELVI.LOC contacta con **Ortoprono**, realizamos demostraciones.

Almudena Tarazaga

ASPAYM-COMUNIDAD VALENCIANA



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

La crisis económica y las asociaciones

Cuando parecían estar claras las características y objetivos de las asociaciones de personas con discapacidad, con un sentido mayor o menor de la reivindicación, esto es de la demanda de soluciones a las necesidades detectadas, bien ofreciendo su participación en las mismas bien exigiendo que los demás, las administraciones públicas en general, nos lo resuelvan (ofreciendo su potencial de presión como garantía), pues cuando eso estaba más o menos deslindado llego la crisis económica.

En una primera etapa parece que la “crisis inmobiliaria-financiera” no afectaba al desenvolvimiento de las asociaciones, se seguían recibiendo más o menos las mismas subvenciones de las administraciones, teniendo en cuenta que por la vía impositiva se reparte el dinero recaudado en años anteriores,



aún hoy estamos esperando el reparto de los peores años en cuanto a recaudación tributaria se refiere, fundamentalmente vía IRPF. Es más parece incluso que un aumento en la sensibilidad de los contribuyentes en forma de señalar la cruz de otros fines sociales pueda compensar la menor recaudación general.

Bien esto puede predicarse del nivel estatal, con lo cual seguiríamos en unas coordenadas parecidas. Sin embargo en el nivel autonómico y local no parece que esa sea la dirección seguida, al supuesto importante endeudamiento financiero, déficit excesivo, con Cataluña y la Comunidad Valenciana a la cabeza, le ha seguido el aumento de garantías para refinanciarlo, ya no se puede emitir deuda sin contar con la autorización del gobierno, el Consejo de Ministros del 25 de febrero autorizo expresamente a 8 comunidades autónomas a realizar emisiones de deuda pública o concertar operaciones de crédito a largo plazo que, en principio, no debe exceder del 25 % de los ingresos corrientes de la comunidad autónoma (desbordadas además por el intento de implementar la Ley de Dependencia).

La falta de liquidez consiguiente se ha traducido ya, en algunas comunidades, en recortes de todo tipo, en concreto

para las asociaciones de personas con discapacidad de hasta un 90 %.

La prestación de los servicios y programas de atención a los colectivos representados se ha puesto en peligro, el mantenimiento de los puestos de trabajo de las propias organizaciones también peligran y la falta de recursos para el desarrollo organizativo coloca a las asociaciones, en algunos casos en riesgo de desaparición.

Como todo lo que puede empeorar empeora, otra de las fuentes de financiación de las entidades, las obras sociales de las cajas de ahorro, están en un periodo de cambio que no invita a ser optimista, cuando menos los recursos puestos a disposición del tercer sector van a disminuir significativamente.

Asociaciones hay de todo tipo, desde las meramente reivindicativas hasta aquellas prestadoras de servicios, casi empresas de servicios, con una mayor o menor base asociativa en ambos casos. En un caso u otro la crisis se va a notar, pero lo que sí es seguro que lo pasarán mejor aquellas asociaciones que:

1. Tengan una base asociativa amplia

2. Tengan un nivel de gestión transparente y profesionalizado

3. Realicen su actividad con criterios de eficacia y productividad

4. Tengan un suficiente apalancamiento financiero y en los años buenos hayan generado fondos suficientes para soportar esta crisis

5. Tengan plantillas de trabajadores bien dimensionadas (el retraso en el cobro de las subvenciones puede dar lugar a tensiones de tesorería y retrasos en el pago de las nominas, cuanto más amplia sea la plantilla mayor tensión generará).

Como no sabemos hasta donde va a llevarnos esta crisis, ni cuál va a ser su duración, tendremos que poner todo nuestro empeño en mejorar nuestras debilidades, afianzar nuestras fortalezas y mantenernos unidos. No es tiempo de esconder la cabeza debajo del ala, es tiempo de analizar la situación de cada uno y ver cómo podemos seguir con nuestra actividad, reivindicativa y de servicios, en la medida de desarrollo de cada uno, pero en todo caso “ofreciendo soluciones para aquellas personas que más lo necesiten”.

Jose Antonio Martín
Director Gerente PREDIF



Estic estressat!

Pensem en un home prehistòric que camina sol per un bosc i veu a terra les petjades d'un animal. Busca atentament altres senyals i sent les passes d'un depredador. Sense pensar-s'ho, aquest home es posa a córrer ràpidament fins que s'allunya de l'animal, tant com siga necessari per a que passe el perill. En una situació normal, aquest home no hagués estat tan ràpid, ni tan resistent. Per què ara sí? Perquè es trobava en una situació amenaçant que suposava un perill per a la seua vida, així que el seu cos ha posat en marxa tots els recursos de què disposava per a fer-li front.

Avui en dia no tenim depredadors que se'ns mengen (no a Benassal), però hi ha situacions que ens fan reaccionar igual que el nostre home prehistòric. Alguna vegada heu anat cap a casa, a soles, i heu sentit passes darrere de vosaltres? Ens posem en tensió, el cor s'accelera i respirem de pressa, el nostre cos ens prepara per a una fugida ràpida. Quan el perill passa, a poc a poc, les nostres constants tornen a la normalitat.

No només les situacions que suposen una amenaça directa a la nostra vida provoquen aquesta reacció. Imagineu que heu de parlar en públic, o

tecnología 3D



ORTOPRONO
Especialistas en bienestar

SISTEMA PELVI-LOC®

Nuevos cinturones pélvicos para sillas de ruedas



ESTABILIDAD Y CONFORT

sistema de retracción que sujeta la pelvis al plano del asiento, no al respaldo



COMUNIDAD VALENCIANA - ARAGÓN - MADRID - CASTILLA LA MANCHA

Central:
C/ Félix Pizcueta, 10
46004-Valencia
Tel. 96 353 03 09
ortoprono@ortoprono.es

www.ortoprono.es
902 30 50 70

que sou músics i heu de tocar sols en un concert. O que teniu un examen important i poc temps per prepararlo, o que una persona propera no us tracta massa bé. Aquestes situacions s'interpreten també com una amenaça, potser no per a la nostra integritat física però sí psicològica, i desencadenen una resposta semblant a les primeres: tensió, canvis cardiovasculars i



respiratoris, tota una sèrie de reaccions que ens preparen per a l'esforç que, en teoria, demana una situació d'amenaça, perquè els mecanismes que tenim per a respondre al perill són els mateixos que tenien els homes prehistòrics, encara que les amenaces siguin molt diferents. Les amenaces actuals són menys letals, però més contínues. Després d'un examen, en ve un altre, i la tensió es manté. I és quan mantenim aquesta tensió quan

apareixen conseqüències en la nostra salut: mal de cap, dolors musculars, debilitació del sistema immunitari... El famós estrès, que no és més que la resposta del nostre cos a una situació que s'interpreta com amenaçant i que ens demanda uns recursos que, probablement, no tenim. Per tant, l'estrès és la resposta a una situació que ens supera i cal pal·liar-lo per a mantenir una bona salut.

Una manera d'afrontar-lo serà, lògicament, acabar amb la situació o adquirir els recursos que necessitem per a superar-la, que seran diferents per a cada persona i per a cada circumstància, però també hi ha una sèrie d'estratègies que poden servir per a contrarestar els símptomes que afecten a la majoria de persones que, en un moment o en un altre, ens sentim estressades.

Com podem lluitar contra l'estrès?

La millor manera de lluitar contra el nerviosisme, l'ansietat, l'estrès i els mals hàbits de vida és la relaxació. El concepte de relaxació és àmpliament utilitzat en el món occidental i practicat en l'oriental des de temps immemorables. Implica la distensió muscular i psíquica amb un descens de la tensió generada per el treball i l'esforç muscular, que facilita la recuperació de la calma, l'equilibri mental i la pau interior. Aquest descens genera un estat de benestar i, en definitiva, un augment de la salut. És imprescindible realitzar la respiració



de manera completa, és a dir, utilitzant el diafragma per a no sotmetre el nostre cos a una demanda d'oxigen constant. Per a alliberar la tensió interior que provoca aquesta manca, deuríem realitzar exercicis que ens permetin connectar amb el nostre ritme vital o dit d'un altra forma, de manera controlada i conscient.

Un exercici per a iniciar-se en la pràctica és col·locar l'esquena recolzada a terra, amb els genolls doblegats i separats uns 20 cm. Si ens hem col·locat correctament, no deuríem notar signes de tensió en cap part de la nostra columna vertebral. Pel que fa a les mans, es recolza una damunt del tòrax i l'altra en la part baixa de l'abdomen. A continuació, s'agafa aire pel nas i es dirigeix a la part més baixa del tòrax per tal de notar

com les últimes costelles es separen i l'abdomen s'unfla. Seguidament es reté l'aire durant 3 segons i s'expulsa suaument per la boca amb els llavis lleugerament tancats. Mentre va fugint l'aire, cal notar com la caixa toràcica es fa xicoteta i els nostres músculs pesen cada volta més. Finalment, per a realitzar de forma efectiva aquest exercici és necessari repetir diversos cicles respiratoris com aquest durant uns 5-10 minuts.

Esther Peris Tena
Estudiante de Fisioterapia UCV

Paola Fuentes Claramonte
Psicóloga

C.B. Rangers

Concluido el mes de agosto, y con él el periodo de descanso estival, septiembre trae de nuevo consigo el sonido de los balones y las canastas al Malvarrosa Center de Valencia: el C.B. Rangers retoma su horario habitual de entrenamientos bajo la tutela de Adrián Rodríguez, la bestia parda argentina. El equipo seguirá militando en División de Honor B, con la consecución de la permanencia en la categoría como principal objetivo.

Las filas del club presentan novedades significativas en su haber respecto de la última temporada. No nos referimos a hipotéticos flirteos con la música

de Justin Bieber por parte de ciertos jugadores (en tal caso merecedores de la cancelación inmediata y vitalicia de su ficha federativa, por supuesto), sino a la marcha de Xavi Escuder, el gran “Ametralladora” Xavi, al Servigest de Burgos, conjunto que ahora compete en la División de Honor A tras haber consumado en abril su ascenso desde la B.

Su incorporación al equipo oficial en 2003 necesitó tan sólo de un año de formación previa en la cantera. Tras él, Xavi se erigió indiscutiblemente en uno de los puntales de los Rangers. De hecho, ha sido su máximo anotador en numerosos partidos, más que brazos





haya partido Steven Seagal en pantalla. Que ya es decir. Por ende, es fácil intuir que el juego de los Rangers se resentirá sustancialmente sin él en la cancha. No obstante, quien suscribe estas líneas aboga por considerar tal circunstancia, no una adversidad determinante, sino un reto para el conjunto.

Su marcha ha coincidido con la incorporación de dos nuevos pivots procedentes de la cantera, David “Modelitos Martel, la moda en la cancha” Gil y Rubén “Fontanero Smith” Mullor. Dos jugadores a los que, y conviene subrayarlo, en ningún momento se exige que cubran el vacío dejado por Xavi (cargarles con tal responsabilidad sería injusto para con ellos), pero sí que ofrezcan un rendimiento acorde a sus posibilidades. El trabajo continuo y la experiencia, subordinados al paso del tiempo, ya se encargarán del resto.

Roberto “Lucky Luck, el más rápido del Oeste” tendrá, pues, dos nuevos compañeros en la pintura.

Cuando un servidor remitió este texto a la redacción de ASPAYM, los Rangers habían disputado los cinco primeros partidos de la temporada, saldados con cuatro derrotas (56-21, 31-53, 55-36 y 29-80) y una reciente y merecidísima victoria en Elche (53-54). Los resultados granjeados hasta el momento les sitúan en la penúltima posición de la clasificación, a expensas de que soplen otros vientos que les aúpen al menos un par de plazas.

En otro orden de asuntos, la cantera cuenta con un nuevo *rookie*, Borja, que se suma a los anteriores (esto es, Pedro, Dani, Guille, etc.) y que ya sea codea con los veteranos en los partidos de los entrenamientos. Se agradece ver caras nuevas, desde luego.

Muchas gracias por vuestra atención.

Alejandro Asensi Sanz



II Jornadas sobre Sexualidad

Aspaym Comunidad Valenciana mantiene desde hace varios años un convenio con la Consejería de Bienestar Social para llevar a cabo un programa de educación sexual para personas con discapacidad física. Dentro de este convenio se han organizado, por segundo año consecutivo, unas Jornadas sobre sexualidad que se celebraron en el Hotel Sol y Mar de Calpe los días 21, 22 y 23 de octubre de 2011.

Los ponentes de las jornadas quisieron tratar el tema de la sexualidad en el discapacitado de una forma natural,

sana y constructiva. En general, se hizo hincapié en potenciar una actitud activa y positiva en la persona con discapacidad física para que pueda escoger la mejor forma de vivir su sexualidad.

Uno de los objetivos de los ponentes fue el de maximizar las potencialidades y capacidades individuales y minimizar la importancia de las limitaciones físicas consecuentes a la lesión. Para ello, fue muy importante desmitificar miedos, temores, problemas, prejuicios, tabúes y demás barreras que impiden vivir la sexualidad del discapacitado con total naturalidad.



SOTOS ORTOPEDIA

...más de 100 años mejorando
tu calidad de vida.

- . Gabinete Ortoprotésico
- . Servicio de Asistencia al Minusválido
- . Ayudas Técnicas y Geriatría
- . OFRECEMOS ASISTENCIA Y ENTREGA DOMICILIARIA

.TELÉFONO: 96 352 62 10

- . www.sotosortopedia.es
- . sotosortopedia@sotosortopedia.es



CENTRAL
C/Cuenca 3 y 5
46007 VALENCIA

SUCURSALES
C/ Carrera Malilla 119.
(Junto nuevo Hospital "LA FE")
46026 VALENCIA

Pl. Poeta Salvador Rueda 2 y 3
(junto viejo Hospital "LA FE")
46009 VALENCIA



C/Maestro Albéniz, 5 C/Dr. Vicente Altava, 4
03202 ELCHE 12004 CASTELLON

C/Capitá Pallarés, 3
46500 SAGUNTO

Avda. Estación, 5
46340 REQUENA

Las jornadas estuvieron compuestas por diferentes ponencias que a lo largo del fin de semana nos fueron acercando a nuevas formas de concebir la sexualidad en personas con diversidad funcional.

El primer día y tras la presentación de las jornadas a cargo de nuestro presidente, la primera ponencia fue ofrecida por el Doctor Eduardo Martínez Agulló (Especialista en Neurourología y Urodinámica) y se abordaron las causas de la alteración en la sexualidad del paciente neurológico.

La segunda ponencia estuvo a cargo de Olalla Trigas Gil (Enfermera de Coloplast) y en ella se explicaron detenidamente las técnicas del sondaje vesical intermitente y se resolvieron dudas al respecto.

El segundo día y tras una amena noche de convivencia en el hotel, Consuelo Jiménez Castelblanque (Psicóloga clínica) desarrolló la primera ponencia de la jornada donde se habló de los vínculos afectivo-sexuales que se establecen a lo largo de la vida entre los seres humanos.

La segunda ponencia fue ofrecida por José Bustamante (Psicólogo y

sexólogo) y en ella se abordó de una forma práctica la temática de sexualidad y afectividad tras una lesión medular.

Siguiendo la orientación práctica iniciada por José Bustamante, tuve el placer de desarrollar posteriormente un taller práctico en el que se aprendía a tomar conciencia de nosotros mismos y de los demás.

Por último, se organizó un Tuppersex donde de forma amena, discreta y divertida se realizó una presentación en grupo de los más novedosos productos eróticos existentes en el mercado.

Y para finalizar las jornadas, en un ambiente distendido y muy agradable, pudimos disfrutar de una maravillosa cena con su posterior fiesta en el Hotel.

Resulta muy interesante la realización de talleres sobre sexualidad en personas discapacitadas, en primer lugar porque es imprescindible una educación que informe, motive y facilite recursos para desarrollar la sexualidad del colectivo como algo propulsor de su crecimiento personal y su satisfacción vital y en segundo lugar porque en estos talleres se producen espacios de interrelación social y de convivencia que nos enriquecen a todos.

Vanessa Carot Aznar
Psicóloga ASPAYM CV



La evolución tecnológica, también llega a los cojines antiescaras.

Hoy en día, las tecnologías avanzan en todas las áreas de nuestras vidas: las comunicaciones, transporte, medicina,..... y también, por fin, los cojines anti escaras se benefician de la evolución tecnológica.

Los nuevos cojines para sillas de ruedas Amovida, reúnen confort y cuidados en una gama que combina lo último en el cuidado médico con tecnología de vanguardia y excelencia en el diseño. Lanzado al mercado internacional por Amoena, líder mundial e innovador en tecnologías de siliconas y fluidos, ahora presenta la nueva gama



La Filosofía Amovida

Confort, protección, estabilidad y amortiguación son requisitos fundamentales para un cojín anti escaras para silla de ruedas de alto rendimiento. En base a nuestra experiencia como líder mundial e innovador en la tecnología de fluidos y siliconas, hemos creado un fluido exclusivo para los cojines de

sillas de ruedas Amovida: Amovida Light Fluid - una exclusiva composición de fluidos ligeros que proporciona una perfecta distribución de la presión.



Con la colaboración de una agencia, líder internacional de diseño, hemos combinado la innovación funcional con un diseño excepcional

para establecer nuevos estándares en los cojines anti-escaras.

El resultado es la gama Amovida – diseñada para cuidar.

La Nueva Tecnología

Amovida es un cojín de primera calidad, diseñado especialmente para distribuir el peso corporal de forma uniforme, evitando de esta manera los puntos de presión que pueden dar lugar a molestias, mala circulación sanguínea y las úlceras por presión.



La base incorpora una estructura de poliuretano, y junto con el exclusivo cuerpo central de fluidos ligeros

(ALF), ofrecen la base perfecta para la estabilidad ideal del asiento y un confort óptimo.



La funda del cojín incorpora una malla de 7 mm de espesor con estructura en 3D, lo que garantiza la circulación del aire para prevenir la acumulación de la humedad. El diseño de esta malla también contribuye a la distribución de la presión.

La base de poliuretano del cojín Amovida absorbe los impactos, golpes y las vibraciones del suelo y la silla de ruedas, protegiendo de esta forma la espalda y la columna vertebral del usuario, a la vez que garantiza mayor estabilidad.



Los cojines para sillas de ruedas Amovida son muy fáciles de usar. No requieren ningún tipo de ajuste ni adaptación. Tan solo se coloca en

la posición correcta en la silla de ruedas y su utilización es inmediata. Su asa ergonómica en la parte frontal facilita el manejo y transporte del cojín. El cuidado es



muy fácil – siendo la funda lavable a máquina hasta 60 ° C.

Amovida Motion Comfort+ eleva el confort a un nivel superior. Combina todas las características innovadoras de Amovida Motion, pero se ha incorporado al cuerpo central de fluidos el ingenioso material Comfort+ que ayuda a regular la temperatura entre el cuerpo y el cojín, manteniendo un nivel constante y confortable. El PCM (Phase Change Material) de Outlast® funciona almacenando el calor cuando aumenta la temperatura corporal, y liberando calor paulatinamente cuando la temperatura corporal desciende.



Originalmente desarrollado para la NASA para proteger a los astronautas de las fluctuaciones de temperatura en el espacio, esta avanzada tecnología convierte a Amovida Motion Comfort+ en el cojín ideal para prevenir el sobrecalentamiento del asiento, que puede causar molestias.

Amovida Motion Comfort+ establece un nuevo estándar, tanto en diseño como funcionalidad, para los cojines anti-escaras para sillas de ruedas - según constatado por el prestigioso “Red Dot Award” de diseño de productos. “Red



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 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**

Dot Award” es un sello de calidad, de renombre internacional, que reconoce la excelencia en diseño y fabricación: Amovida se enorgullece al ser otorgado el premio en 2011 para su cojín Motin Comfort.



La Gama Amovida se presenta en dos Versiones y en una amplia gama de tallas:

Amovida Motion
Amovida Motion Comfort+



Ambos cojines de la marca Aovida: Motion y Motion Comfort+ están reembolsados por el SERVASA con el código : PU 0010-51

Puedes encontrar todos los detalles en la página web de Amovida : www.amovida.es o llamando al teléfono 902 109 731.

AMOVIDA


arco ortopedia

La calidad por norma

www.ortopediarco.net Telf. 96.265.43.05



CALENDARIO SOLIDARIO 2012

Desde Aspaym Comunidad Valenciana, queremos pedir vuestra colaboración para poder vender el calendario solidario 2012 que hemos realizado para poder continuar adelante, ya que estamos en una situación complicada debido a que no llega el dinero de las subvenciones.

Podéis colaborar o bien comprando calendarios o vendiéndolos.

Para facilitar la recogida os proponemos una opción muy simple:

-Gracias a que MRW otorga un envío de hasta 5 Kg al mes a las personas con discapacidad, podéis pedir hasta 25 calendarios para recibirlos en casa por solo un euro y venderlos.

Si queréis calendarios llamar o pedirlos por correo, os daremos el número de cuenta donde ingresar el dinero y los pasos a seguir para realizar el envío.

Gracias por vuestra colaboración



ASPAYM
COMUNIDAD VALENCIANA

**CALENDARIO
2012**

**Calendario en favor
de Aspaym Comunidad
Valenciana con la
colaboración del
Hospital La Fe**

**Adquiere nuestro
calendario solidario
con un donativo**

**Se distribuirá a petición telefónica o en la entrada del
Hospital Politécnico La Fe**



Desde 1968 :

- **Calidad**
- **Seguridad**
- **Confianza**



Transporte

Adaptaciones para los usuarios que han de ser transportados con o sin silla de ruedas.



Conducción

Adaptaciones que posibilitan la conducción de usuarios con diversas afecciones.

Sillas

Todo tipo de sillas y ayudas técnicas.



Guidosimplex del Minusválido S.L.

C/ Sant Pere, n.º 5 - 08291 Ripollet (Barcelona) tel. 935942066 www.im-guidosimplex.com guidosimplex@im-guidosimplex.com

¿Qué adaptación necesitamos en nuestro vehículo?

En la mayoría de las ocasiones, desconocemos las posibilidades técnicas para adaptar un vehículo utilitario, taxi o furgoneta destinada a un Centro de Día.

Nuestra Empresa, de hace más de 2 décadas se dedica al mundo del Vehículo Industrial, y poco menos de 7 años, a las ayudas técnicas a personas como vosotros con Movilidad Reducida.

Nuestro taller se llama **Tacoval**, y trabajamos para hacer más fácil, el día a día a personas que por el motivo que sea, enfermedad, accidente etc., se ve con muchas dificultades para poder realizar tareas cotidianas o desarrollar actividades que sin ayuda, no podrían realizarlas.

Ofrecemos asesoramiento sobre las instalaciones que os podemos realizar en los vehículos, aplicación de legislación vigente, productos líderes en el mercado siendo distribuidores para Valencia de algunos de ellos (KIVI, Autoadapt, Fiorella, Q'Straint, Ricon, Soluciones ARC). Intentamos siempre escoger entre vuestras necesidades y la mejor opción, no siendo siempre la más cara, sino la que reúna todos los aspectos necesarios para cubrir la ayuda técnica idónea.

Actualmente colaboramos con Aspym, y disponemos de unos **descuentos especiales para sus socios**.

Os invitamos a que conozcáis nuestras instalaciones situadas en el Polígono de Massanassa. El acceso a nuestro taller es muy rápido, sin problemas de aparcamiento al ser un Polígono Industrial, y de fácil accesibilidad.

TACOVAL

C/ Camí Vell d'el Azagador, 46

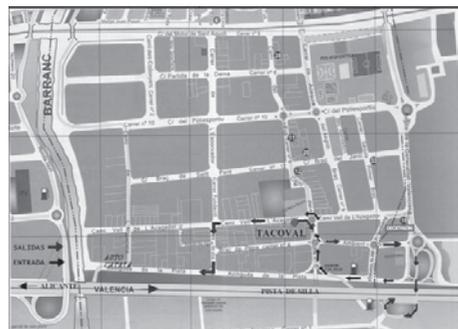
Polígono Industrial – Massanassa
46470 – Massanassa (Valencia)

Tef.: 96 1251264

Fáx : 96 1251588

www.tacoval.com

Carlos Marhuenda Lara (Gerente)



AYUDAS TÉCNICAS PARA LA CONDUCCIÓN



AYUDAS TÉCNICAS PARA ACCEDER AL VEHÍCULO



TACOVAL



www.tacoval.com



SOLYMAR
GRAN HOTEL · SPA · BEACH CLUB
CALPE

Una ilusión
adaptada a ti.



Descanso, confort y accesibilidad, adaptadas a tus necesidades.

Disfruta del Mediterráneo como siempre deseaste, con la distinción y la elegancia de un entorno excepcional, unos servicios cuidados al máximo nivel, y la comodidad de unas instalaciones únicas en primera línea de playa, y en pleno centro de Calpe.

En Gran Hotel Sol y Mar dispondrás de máxima accesibilidad en todo el complejo, acceso directo a la playa, y habitaciones adaptadas con una promoción especial para los asociados de ASPAYM.

"Segundo año consecutivo dentro de los 10 mejores hoteles de playa de España"
(Publicado por Trivago)

