

La medula espinal es el camino que los mensajes recorren para viajar entre el cerebro y las diferentes partes del cuerpo.

Cada año, los accidentes de tráfico provocan que este camino se corte: son la principal causa de las lesiones medulares.



No queremos más socios

ASPAYM es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública, formada por personas con lesión medular y otras discapacidades físicas, originadas en buen parte por los accidentes de tráfico. Su misión es mejorar la calidad de vida de estas personas así como la de sus familiares y contribuir a que otras no sufran una lesión similar. ASPAYM está presente en 12 Comunidades Autónomas a través de 18 asociaciones, 2 Fundaciones y 1 Federación, constituyéndose como el principal exponente asociativo de lesión medular, en España que cuenta con más de 7.000 asociados y representa a más de 30.000 personas.

Federación Nacional ASPAYM
925255379
federacion@aspaym.org
www.aspaym.org

Fundación Lesionado Medular
917775544
info@medular.org
www.medular.org

ASPAYM Andalucía
954 660463
aspaymandalucia@aspaymandalucia.com
www.aspaymandalucia.com

ASPAYM P. Asturias
Oviedo
985244253
aspaym@aspaym-asturias.es
www.aspaym-asturias.es

Gijón
9852444253
aspaymgijon@aspaym-asturias.es

ASPAYM Baleares
971770309
administracion@aspaymbaleares.org
www.aspaymbaleares.org

ASPAYM Canarias
928356545
aspaymcanarias@hotmail.com
www.aspaymcanarias.com

Fundación ASPAYM Castilla y León
987457175 – 98314008
fundacion@oficinas.aspaymcl.org
www.elbosquedelossuenos.com

ASPAYM Castilla y León Valladolid
983591048
aspaymcl@oficinas.aspaymcl.org
www.aspaymcl.org

León
987807390
aspaymle@aspaymcl.org

Campanaraya
987463718
aspaymbierzo@oficinas.aspaymcl.org

Ávila
920250928
aspaymav@oficinas.aspaymcl.org

Burgos
aspaymbu@oficinas.aspaymcl.org

Segovia
aspaymsg@oficinas.aspaymcl.org

Federación ASPAYM Castilla La Mancha
925253116
aspaymclm@gmail.com

ASPAYM Albacete
967558906
gerencia_aspaym_albacete@hotmail.com
www.aspaymalbacete.org

ASPAYM Cuenca
969232648
trabajosocial@aspaymcuenca.org
www.aspaymcuenca.org

ASPAYM Toledo
925253116
aspaymtoledo@aspaymtoledo.org
www.aspaymtoledo.org

ASPAYM Cataluña
933140065
aspaymcat@aspaymatalunya.org
www.aspaymatalunya.org

ASPAYM Córdoba
619028323
aspaymcoordoba.ts@gmail.com
www.aspaymcoordoba.org

ASPAYM Galicia
881873507
info@aspaymgalicia.org
www.aspaymgalicia.org

ASPAYM Granada
958130737
medulardigital@medulardigital.com
www.medulardigital.com

ASPAYM Madrid
914772235
aspaym@aspaymmadrid.org
www.aspaymmadrid.org

ASPAYM Málaga
952651503
aspaymalaga@gmail.com
www.aspaymmalaga.com

ASPAYM Murcia
968286157
aspaymmurcia@fordigital.es
www.aspaymurcia.org

ASPAYM Sevilla
617383451
aspaymensevilla@gmail.com

ASPAYM Comunidad Valenciana
963664902
info@aspaymcv.com
www.aspaymcv.com

Predif
913715294
predif@predif.org
www.predif.org

 www.aspaym.org

 Federación Nacional ASPAYM

 @ASPAYMNACIONAL

 Federación Nacional ASPAYM



Campaña de Prevención de la Lesión Medular por Accidentes de Tráfico



**No corras.
No bebas.**

**No cambies
de ruedas.**

 **aspaym**



Premio Ciudadano 2014

#nocambiesderuedas

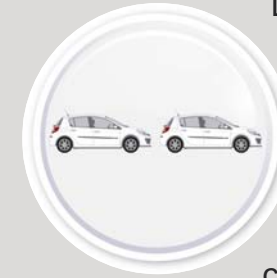
Conduce como si te fuera la vida en ello



El alcohol nos llena de euforia, descontrol. Entonces ¿por qué nos empeñamos en que “controlamos” al volante? Tengas la edad que tengas, **al volante, ni una gota de alcohol.** El riesgo también va contigo.



Prestar atención a las cosas es disfrutar de la vida. Prestar atención al volante es vivir. **Respetar los límites de velocidad** y mantente siempre alerta a las señales de circulación. **No te distraigas** hablando por el móvil ni programando el GPS.



La diferencia entre tener un accidente o no tenerlo depende del espacio que tengas para evitarlo. **Mantén la distancia de seguridad**, la necesitas para vivir.



La carretera, como el mundo, es de todos, no sólo de los poderosos. **En el tráfico, respeta a ciclistas y motoristas, son los más vulnerables.**



En el coche tú eres el que manda, tu coche es una extensión de ti. Tú marcas las horas de salida en cada viaje, tú decides cómo y cuánto cargar el coche. No disminuyas la visibilidad con maletas u otros objetos. **Descansa** al menor signo de fatiga y no te lo pongas difícil. En tu mano está disfrutar de cada viaje.



Un viaje seguro comienza con un simple gesto, **ponerse el cinturón.**



La comunicación lo es todo, también en la carretera. Un **espejo bien regulado** es como un buen informativo: te cuenta lo que pasa a tu alrededor, lo que hacen los demás segundo a segundo, en directo. **Los intermitentes** son tu voz, úsalos.



Si conduces bicicleta, ciclomotor o motocicleta, en la carretera debes hacer como en la vida, no pasar indavertido. Hazte ver, utiliza elementos reflectantes en tu vestimenta y en tu vehículo. Cuida tu equipamiento: cualquier caída duele menos si estás protegido. **Utiliza el casco.**



Cuida tu coche y él cuidará de ti. Los frenos, la dirección, el alumbrado, los neumáticos... de cada elemento depende tu vida y revisarlos depende de ti. Lleva siempre el equipamiento obligatorio: rueda de repuesto, triángulos reflectantes, luces de repuesto, herramientas básicas... y por supuesto, el chaleco reflectante homologado.