

Convives con Espasticidad presenta "Cuida tu salud, mejora tu vida", una guía interactiva de autocuidados para personas con discapacidad y sus familias

Destaca su enfoque interactivo, se puede acceder a testimonios inspiradores de personas que demuestran que es posible convivir feliz con una discapacidad. Claudia Tecglen, psicóloga y presidenta de la Asociación Convives con Espasticidad y Premio Fundación Princesa de Girona Social 2022, es la impulsora de esta guía que ha contado con la colaboración de Ipsen Pharma, FENIN, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y el centro de rehabilitación ORPEA Madrid Mirasierra

La espasticidad es una condición que afecta a muchas personas en su día a día, y que conlleva dificultades o imposibilidad en la movilidad y el control muscular. Por ello, Convives con Espasticidad, la asociación dedicada a la inclusión de las personas que conviven con espasticidad siguiendo con su objetivo de empoderar a quienes conviven con esta condición, así como a aquellos que se enfrentan a otras discapacidades o enfermedades crónicas, brindándoles herramientas para fomentar el autocuidado y la mejora de su calidad de vida, ha publicado su nueva guía interactiva: "Cuida tu salud, mejora tu vida".

Desde consejos prácticos hasta enfoques generales sobre el bienestar físico y mental, la guía ofrece una perspectiva integral para abordar los desafíos cotidianos y promueve un mayor control y autonomía en la vida diaria de las personas con discapacidad, además de reconocer la importancia de convertirlas en protagonistas activas de su propia salud.

De descarga totalmente gratuita, este documento se erige como un recurso práctico y valioso, elaborado por un equipo transdisciplinar de neurólogos, fisioterapeutas, médicos rehabilitadores, neurocirujanos, médicos de familia, especialistas en actividad física y deporte y psicólogos, para fomentar el autocuidado como una forma de gestionar la convivencia con su patología y sus secuelas. Al proporcionar información y recursos, se capacita a las personas con espasticidad o discapacidad y a sus familias para tomar decisiones informadas y adoptar prácticas que mejoren su salud y participación social, fortaleciendo así su capacidad para enfrentar los desafíos diarios con mayor confianza y autonomía.

Además de esta guía en formato pdf, la Asociación anima la participación activa de las personas con discapacidad y sus familias ofreciéndoles la oportunidad de compartir sus testimonios que demuestran que la discapacidad no te impide ser feliz.

Para Claudia Tecglen, presidenta de la asociación y colaboradora de la guía "Cuida tu salud, mejora tu vida", explica que "esta guía es una herramienta eminentemente práctica fruto de la colaboración de profesionales de diferentes disciplinas, y nosotros, las personas con discapacidad y nuestras familias,

que también somos expertos desde la propia experiencia". Y continúa "algo novedoso es que en esta guía contamos con la colaboración de otras entidades sin ánimo de lucro para la parte interactiva, en las que otras personas gracias al trabajo en red compartirán también su testimonio. Además, los autores del capítulo centrado en el deporte, por ejemplo, pertenecen a la Fundación Segunda Parte". Y, concluye "cuando la meta es empoderar y mejorar la vida de otras personas, la única vía es la colaboración".

La Asociación lleva 15 años trabajando en estrecha colaboración con los miembros de la comunidad, escuchando sus necesidades y diseñando junto a ellos proyectos que les den una respuesta efectiva. Por ello, el equipo confía en que esta guía sea una herramienta verdaderamente útil para todos ellos y les invita a que compartan sus propios testimonios con el fin de fortalecer la parte interactiva, ya que sus historias son el verdadero motor que impulsa el trabajo de la asociación. De esta manera, se crea una comunidad en la que todos se contagian de las ganas de cuidarse, quererse y activarse.

La creación de esta guía ha sido posible gracias a la colaboración de Ipsen Pharma, la Federación Española de Tecnologías Sanitarias (FENIN), el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, y el Centro de Rehabilitación ORPEA Madrid Mirasierra. En su elaboración han participado especialistas de referencia como: Beatriz Moral; Sergio Lerma; Marcel García; Miguel Martínez; Ana Herreros de Hoyos; Patricia Menéndez; Manuel Murie; Marta Pérez; Juanjo García; Darío Fernández; Claudia Tecglen y la coordinación adjunta del neurólogo Antonio Yusta y la rehabilitadora Carmen Mateos ambos también autores de la misma.

Descargar gratuitamente la guía aquí

Datos de contacto:

Juan Boberg Aguirre
638371247

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Otros Servicios](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>