

LA MÉDULA 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 HACER MÁS SOCIOS

Aspaym es una asociación formada por personas con grandes discapacidades físicas y específicamente con lesión medular, originada en buena parte de los casos por accidentes de tráfico. Su actividad como organización no tiene ningún ánimo de lucro y está presente en 11 Comunidades Autónomas a través de 14 asociaciones. Su misión es mejorar la calidad de vida de estas personas y contribuir a que otras no sufran una lesión similar. Aspaym representa a más de 35.000 personas en toda España:

DELEGACIONES ASPAYM

Aspaym Federación
925 255 379
federacion@aspaym.net
www.aspaym.org

Aspaym Albacete
967 558 906
aspaymalbacete@ono.com
www.aspaymalbacete.org

Aspaym P.Asturias Oviedo
985 244 253
aspaym@aspaym.asturias.org
www.aspaym-asturias.org

Aspaym P.Asturias Gijón
986 244 253
aspaymgijon@aspaym.asturias.org
www.aspaym-asturias.org

Aspaym Baleares
971 770 309
administracion@aspaymbaleares.org
www.aspaymbaleares.org

Aspaym Canarias
928 441 517
aspaymcanarias@hotmail.com
www.aspaymcanarias.com

**Aspaym Castilla y León
Valladolid**
983 591 048
aspaymcyll@oficinas.aspaymcyll.org
www.aspaymcyll.org

Ávila
920 250 928
aspaymav@oficinas.aspaymcyll.org
www.aspaymcyll.org

Camponaraya
987 463 718
aspaymbierzo@oficinas.aspaymcyll.org
www.aspaymcyll.org

León
987 807 390
aspaymle@oficinas.aspaymcyll.org
www.aspaymcyll.org

Aspaym Cataluña

933 140 065
aspaymcat@aspaymcatlunya.org
www.aspaymcatlunya.org

Aspaym Cuenca

969 232 648
aspaymctu@terra.es
www.aspaymcuenca.org

Aspaym Galicia

881 87 35 07
aspaymgalicia@hotmail.com
www.aspaymgalicia.org

Aspaym Granada

958 130 737
aspaymgr@aspaymgranada.org
www.aspaymgranada.org

Aspaym Madrid

914 772 235
aspaymmadrid@aspaymmadrid.org
www.aspaymmadrid.org

Aspaym Murcia

968 286 157
aspaymmurcia@fordigital.es
www.aspaymmurcia.org

Aspaym Toledo

925 253 116
aspaym_toledo@hotmail.com
www.aspaymtoledo.org

Aspaym C. Valenciana

963 664 902
info@aspaymcyv.com
www.aspaymcyv.com

Predif

913 715 294
direccion@predif.net
www.predif.org

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
DE LA LESIÓN MEDULAR
EN ACCIDENTES DE TRÁFICO.



NO CORRAS. NO BEBAS.
NO CAMBIES DE RUEDAS.



 **aspaym**

CONDUCE COMO SI TE FUERA LA VIDA EN ELLO



El alcohol nos llena de euforia, de alegría, de 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.



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.



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



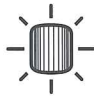
La carretera, como el mundo, es de todos, no sólo de los poderosos.
En el tráfico, respeta a ciclistas y motoristas, son los más vulnerables.



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 inadvertido.
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 el 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.