afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

C/Menéndez Pelayo, nº 9, entrada por calle Somosierra. Logroño (La Rioja)

Nº6 Septiembre 2011

Trabajamos para mantener los recuerdos

Editorial

AFA-Rioja

Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias

Editada por AFA-Rioja

C/Menéndez Pelayo, nº 9
entrada por calle Somosierra
26002 Logroño (La Rioja)

Teléfono: 941231994
Móvil: 629555635 y 648038090

www.afarioja.org
afarioja@hotmail.com

Junta Directiva:

Ana Ayensa, presidenta
Helena Muñóz, vicepresidenta
Arancha Añorga, secretaria
Ana León, tesorera
Alberto de Pablo, vocal
Mª Teresa Galarreta, vocal
Emma Juaneda, vocal
Ricardo Marraco, vocal
Samuel Rocandio, vocal
Dolores Ruíz, vocal
Lucía Sarabia, vocal

La Asociación no se responsabiliza de las opiniones vertidas en este boletín por sus colaboradores.

Queridos amigos:

En este nuevo número de nuestra revista la nota predominante es que al fin hemos recuperado la "normalidad". Después de deambular de una sede a otra en los últimos años, instalarnos definitivamente en Menéndez Pelayo nos ha proporcionado la necesaria tranquilidad para trabajar. Precisamente eso, trabajar para todos vosotros y hacerlo con comodidad, en unas buenas instalaciones, fue y sigue siendo nuestro objetivo principal.

En este año, nuestros talleres de estimulación se han duplicado y hemos conseguido una importante distinción: los certificados de Calidad ISO 9001 e ISO 14001. La lucha por la calidad debe ser un objetivo también para asociaciones como la nuestra, que ha conseguido estas certificaciones gracias al gran esfuerzo de nuestros trabajadores, lo que significa un reconocimiento externo al trabajo que con tanto cariño y profesionalidad se realiza en la Asociación.

También desde estas líneas quiero agradecer a la Asociación de Vecinos de Los Lirios la concesión del Lirio de honor que nos hizo el pasado mes de mayo, así como al Hogar del Jubilado "Virgen de la Esperanza", que organizó un rastrillo a beneficio de la Asociación con un gran esfuerzo por parte de Carmen, la directora, de sus socios y de las aportaciones de nuestros familiares. Hemos visto el gran trabajo que realizáis y os lo agradecemos de corazón.

Y por último, y como todos los años, en estas fechas os pido vuestra colaboración para el día 21 de septiembre "Día Mundial del Alzheimer". Se que al coincidir con San Mateo nos cuesta un poco dejar la fiesta, pero sólo son tres horas las que os pedimos y sin embargo, la recaudación que se puede obtener nos es muy necesaria, más aún en esta época de crisis, en la que se han visto muy reducidas las subvenciones que normalmente recibimos y que nos permiten seguir adelante con nuestra labor. Los interesados podéis poneos en contacto con la Asociación cuanto antes. Un cordial saludo y gracias a todos.

Un cordial saludo

Ana Ayensa

Día Mundial del ALZHEIMER

21 de Septiembre

Cada diagnóstico, una persona

21 de septiembre de 2010
Miembros de la junta directiva de AFA-Rioja en la mesa situada en Gran Vía

Este es un día muy importante para la "gran familia Alzheimer" y nuestro objetivo durante esta jornada es dar a conocer la enfermedad, difundir información y solicitar el apoyo y la solidaridad de la población en general, así como de organismos públicos y privados.

CEAFA en representación de más de 200.000 familias afectadas, insta al Gobierno con el lema "Cada diagnóstico, una persona", a que adopte las medidas necesarias que permitan elaborar una Política de Estado de Alzheimer, y que considere a esta enfermedad como una prioridad socio-sanitaria de primera magnitud en la esfera de la política nacional.

AFA-Rioja, al igual que el resto de las asociaciones afectadas defiende firmemente que la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer ha de ser el centro de atención, el eje en torno al cual han de girar absolutamente todos los esfuerzos e inspirar todos los pasos que hayan de darse para mejorar no sólo su calidad de vida sino también la de quienes les atienden y cuidan cada día.

El Alzheimer afecta hoy en España a alrededor de 600.000 personas, a 25 millones en el mundo y se espera que la cifra de afectados se duplique en los próximos 20 años.

AGENDA:

Las actividades previstas para este año son:

16 DE SEPTIEMBRE, 11:00 horas
Se convocará una rueda de prensa en la Sede de la Asociación, C/Menéndez Pelayo, 9.

16 DE SEPTIEMBRE, 19:30 horas
Misa en recuerdo de todos nuestros enfermos fallecidos, en la iglesia de Santa Teresita, situada en la calle Menéndez Pelayo.

21 DE SEPTIEMBRE, de 11:00 a 14:30 horas
Como cada año, pondremos mesas informativas y petitorias en diferentes puntos de la ciudad. Si queréis colaborar ese día podéis poneos en contacto con la Asociación. ¡Os necesitamos!

La ubicación de las mesas se detalla a continuación:

- C/Gran Vía, 13
- C/Gran Vía esquina Chile.
- C/Vara de Rey, esquina Jorge Vigón.
- C/Marqués de Vallejo, esq. Muro de La Mata.
- C/Portales frente al Ayuntamiento Viejo.
- Plaza 1º de Mayo.
- C/Vara de Rey, esquina Calvo Sotelo.
- C/Bretón de los Herreros, esq. Capitán Cortes.
- Fuente de Murrieta.

21 DE OCTUBRE, 19:00 horas
Proyección de la película **BICICLETA, CUCHARA MANZANA** en el Centro Cultural Caja Rioja - Gran Vía. La entrada es gratuita. Los tickets se pueden recoger en la sede de la Asociación, del 26 de septiembre al 7 de octubre en horario de 10 a 12 h.

AFA-Rioja Calidad

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja, con el objetivo de mejorar la prestación de sus servicios para satisfacer las necesidades de nuestros usuarios ha decidió implantar un Sistema de Gestión de Calidad conforme a las Normas UNE-EN ISO 9001 y UNE-EN-ISO 14001. Se ha optado por un Sistema de Gestión que nos permite centrarnos en los procesos que aportan más valor a la hora de prestar nuestros servicios y de esta forma garantizar la satisfacción mediante la mejora continua de la organización.

La Asociación fue evaluada por un equipo auditor que verificó que cumplimos los baremos exigidos por la Norma ISO 9001 y ISO 14001. El 5 de mayo de 2011 el equipo auditor consideró que la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer cumplía dicha norma y concreto los puntos fuertes de AFA-Rioja:

- Calidad asistencial y humana del personal de AFA
- Acciones de mejora definidas para 2011
- Instalaciones de la asociación

Los auditores consideraron que nuestra organización dispone de un sistema de gestión eficazmente implantado y que responde de manera satisfactoria a los requisitos de las normas de referencia. Para establecer y cumplir los objetivos y metas definidos es importante divulgar la política de la Asociación a la población en general.

Política de AFA-Rioja

La misión de AFA-Rioja es proporcionar a los afectados de Alzheimer y a su entorno, una mejora significativa en su calidad de vida; al enfermo a través de terapias no farmacológicas que ralenticen el proceso degenerativo de la enfermedad, que aumenten la autonomía y la autoestima del enfermo; y al familiar cuidador a través de espacios adecuados dejar a su enfermo, lo que les permitirá descansar y trabajar. Contamos con un personal cualificado y sensibilizado, a través del cual ofrecemos las siguientes atenciones y servicios:

- Asistir psicológica y moralmente a las familias afectadas, así como asesoramiento en cuestiones legales, sociales y económicas.
- Facilitar, mejorar y controlar la asistencia a los enfermos con el fin de mejorar su calidad de vida al máximo posible.
- Promocionar y difundir en todos los medios de comunicación todo lo que haga referencia al diagnóstico de esta enfermedad, con el fin de facilitar la asistencia adecuada y evitar los tratamientos incorrectos que reciben muchos de estos enfermos.
- Estimular estudios sobre incidencia, evolución terapéutica y posible etiología de la enfermedad.
- Mantener los contactos necesarios con las entidades y asociaciones dedicadas al estudio de la enfermedad dentro y fuera de nuestro país, con el propósito de estar al día en los avances científicos que se produzcan en esta materia y así poder informar a las familias de los enfermos.

Para todo esto, se realiza una gestión interna basada en la mejora continua de la organización, la obtención de la máxima satisfacción de nuestros usuarios. Además de la importancia de nuestro servicio, nos comprometemos a preservar el entorno que nos rodea y la prevención de la contaminación del medio derivada de nuestra actividad y el cumplimiento de los requisitos legales y reglamentarios.

Applus CALIDAD EMPRESA CERTIFICADA ISO 9001 EC-6430/11 Certification Technological Center
ACREDITADO POR ENAC

Applus MEDIO AMBIENTE EMPRESA CERTIFICADA ISO 14001 MA-2194/11 Certification Technological Center
ACREDITADO POR ENAC

Noticias sobre Alzheimer

Al ser este el Año Internacional para la Investigación en Alzheimer y Enfermedades Neurodegenerativas: Alzheimer Internacional 2011, los esfuerzos, por concienciar a la población sobre la importancia de promover la investigación sobre las enfermedades neurodegenerativas, parecen haber aumentado y frecuentemente aparecen noticias en prensa sobre las investigaciones que distintos profesionales están realizando en distintos ámbitos. Desde estas páginas queremos hacernos eco de algunas de ellas.

El 20 de mayo de 2011 Diario de Navarra publicaba la noticia de que un equipo español perteneciente a la Universidad complutense de Madrid había creado un método **para detectar el Alzheimer a través del ojo**. Hasta este descubrimiento la enfermedad de Alzheimer se diagnosticaba únicamente después de la muerte, al realizar la autopsia cerebral y por síntomas, descartando otros tipos de demencias o problemas degenerativos. El método descubierto permite detectar la enfermedad a través de los residuos orgánicos obtenidos de los ojos de los pacientes que se han sometido a una operación de cataratas, un tipo de intervención sencillo que generalmente sólo necesita anestesia local y a la que se someten cada año 250.000 españoles. Esta técnica se basa en el descubrimiento que realizó en 2005 el psiquiatra y neurólogo estadounidense, Lee Goldstein, de que los enfermos de Alzheimer presentan en determinadas partes de su cerebro una alta concentración de la proteína B-amiloide y que esto mismo se produce en igual cantidad en el cristalino del ojo. Según explicaba la doctora Celia Sánchez-Ramos, responsable de la investigación "esta prueba es la primera que puede detectar indicios de la enfermedad de forma no invasiva en personas vivas y sin ningún efecto secundario".

Durante el mes de julio se han reunido en París más de 5000 científicos de todo el mundo para celebrar la Conferencia Internacional de la Asociación del Alzheimer 2011 (AAIC 2011) y se han presentado los últimos avances en la investigación sobre Alzheimer. Haremos referencia aquí a cuatro de los estudios presentados en esta Conferencia.

La primera es una **encuesta internacional** realizada a 2678 personas en Estados Unidos, Francia, Alemania, España y Polonia, diseñada y analizada por Alzheimer Europa y la Escuela de Salud pública de Harvard. Los resultados revelan que el 71 por ciento de los españoles preferiría saber si padece Alzheimer antes incluso de presentar síntomas, que al 85 por ciento de los encuestados les gustaría saber si padece esta enfermedad en el momento en el que padeciera confusión y pérdida de memoria y la cifra asciende hasta el 95 por ciento en el caso de aquellos que tienen un miembro de su familia que presentara esos síntomas. En cuatro de los cinco países, entre ellos España, la enfermedad de Alzheimer era el segundo mayor temor relacionado con la salud después del cáncer y aproximadamente siete de cada diez encuestados había conocido a alguien con la enfermedad. Concretamente, uno de cada tres españoles tiene una experiencia personal con un miembro de Alzheimer. La encuesta también evidencia que los españoles son los más escépticos sobre la existencia de tratamientos para el Alzheimer, ya que sólo un 27 por ciento cree en la existencia de estos. Los resultados de esta encuesta han sido recogidos por diferentes medios de comunicación como "La Voz de Galicia" y "Médicos y Pacientes".

El segundo trabajo que quiero referenciar es una revisión de los estudios sobre la enfermedad de Alzheimer publicada en "Lancet Neurology" por la profesora de psiquiatría de la Universidad de California, Deborah Barnes y su compañera Kristine Yaffe, en la que después de repasar varios estudios y meta-análisis de la "Library Cochrane" confirmaron un total de **siete factores de riesgo modificables** relacionados con el 51 por ciento de los casos de Alzheimer, es decir, la mitad de los casos de Alzheimer en todo el mundo están asociados a siete factores de riesgo que podrían prevenirse: **tabaco, sedentarismo, escasa actividad mental, hipertensión, diabetes, obesidad y depresión.**

Otro de los estudios presentados en esta Conferencia Internacional se trata de la investigación que realiza un equipo de la facultad de Medicina de la Universidad de Washington dirigido por Randall Bateman. Hasta ahora la mayoría de los estudios se centraban en personas con la forma esporádica de Alzheimer (que supone el 99 por ciento de los casos), sin embargo el equipo de Bateman está trabajando con **afectados de Alzheimer hereditario (un 1 por ciento de los casos)** porque se sabe que estas formas hereditarias de la enfermedad modifican los genes y podrían detectarse 20 años antes de que la enfermedad se manifieste porque producen cambios en algunos marcadores biológicos, como el líquido cefalorraquídeo. Quizás con esta investigación encuentren algo sobre el mecanismo de acción que ayude a avanzar en la prevención del Alzheimer esporádico. Según Randall "puede que nuestra investigación sea útil para el Alzheimer más común".

El 22 de julio de 2011 en "Gaceta Médica digital" aparece una entrevista con Pablo Martínez-Lage, coordinador del Grupo de Estudio de Neurología de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, que estuvo en la conferencia de París y comenta que los últimos avances en la enfermedad de Alzheimer no tienen que ver con la terapéutica porque los ensayos farmacológicos parecen no haber fructificado sino con la investigación diagnóstica y más concretamente con **marcadores diagnósticos de neuroimagen y bioquímicos** dirigidos a la detección precoz de la enfermedad. La principal novedad- dice Pablo- es el desarrollo de radiofármacos marcadores del amiloide que serán de uso más generalizado que los actuales que van marcados por isótopos de carbono, por lo que hay que sintetizarlos en el mismo centro, tienen una vida muy corta (20 minutos) y no todos los centros están preparados para sintetizarlo in situ . Los que se están desarrollando van marcados con flúor y tienen una vida más larga, lo que permite que se sinteticen en un sitio y se utilicen en otro. Comenta que también se expusieron en esa conferencia resultados de técnicas modernas de resonancia magnética de análisis de atrofia en distintas zonas del cerebro con marcadores de neuroimagen que posibilitarán un diagnóstico precoz de la enfermedad.

Para finalizar quería comentar una nota de prensa de la agencia Europa Press aparecida el 19 de agosto de 2011 que informa de que científicos de la Lund University, en Suecia, han descubierto que **la vitamina C** es capaz de disolver la proteína tóxica que provoca la aparición del Alzheimer en el cerebro. Según Katrin Mani, experta en Medicina Molecular de la Lund University "cuando tratamos el tejido cerebral de ratones con Alzheimer con vitamina C, pudimos ver que la proteína tóxica se disolvía". "Nuestros resultados muestran un modelo antes desconocido por el que la vitamina C afecta las placas amiloides". "Otro interesante descubrimiento es que la vitamina C no necesita venir de la fruta fresca. Nuestros experimentos han demostrado que la vitamina C puede ser absorbida también en mayores cantidades en forma de ácido dehidroascórbico procedente de zumo que ha pasado la noche en el frigorífico, por ejemplo" explica Katrin Mani.

Adjudicación de una parcela dotacional

El pasado 20 de Abril del 2011, por Acuerdo de la Junta de Gobierno Local, el Ayuntamiento de Logroño adjudicó la concesión de una parcela dotacional pública a la Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer, para poder ampliar nuestros servicios ya que cada vez son más las personas interesadas en los mismos. La parcela está situada entre la calle Acequia y la calle Portillejo. En el momento actual, AFA-Rioja está buscando la financiación necesaria para poder poner en marcha la construcción del edificio.

Actividades AFA-Rioja

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias, además de proporcionar determinados servicios a la población en general como información, orientación y asesoramiento, grupos de apoyo y talleres de estimulación, participa y realiza otras actividades de las que queremos mostraos algunas fotos. No pretende ser una muestra exhaustiva, simplemente intentamos ilustrar algunos de los eventos en los que hemos participado entre septiembre de 2010 y agosto de 2011.

Chocolatada

El primero fue la chocolatada que AFA-Rioja ofreció a los vecinos de la nueva sede para dar a conocer a los habitantes del barrio los servicios que ofrecemos y conseguir una mejor integración en la vida cotidiana de esta zona de la ciudad. Tuvo lugar el 1 de octubre de 2010 y como era previsible fue todo un éxito, el chocolate se agotó y pequeños y mayores disfrutaron de la animación musical en el parque González Gallarza. En la foto podemos ver a algunos miembros de la junta directiva en plena faena.

Jornadas sobre demencia

Las siguientes cuatro fotos fueron tomadas durante las Jornadas sobre demencia que todos los años organiza la Asociación en el Centro Cultural Caja Rioja que nos cede amablemente su sala.

La primera cita fue el 25 de noviembre de 2010 y en ella se proyectaron tres cortos sobre cuidadores de personas con demencia que habían sido premiados en un concurso organizado por laboratorios Lundbeck, a quien tenemos que agradecer también una aportación económica para la celebración de estas Jornadas. A la inauguración de estas jornadas asistió la Directora General de la Consejería de Salud Dª Carmen Pastor y para la presentación de los cortos contamos con la presencia del reconocidísimo productor de cine José Antonio Romero Garrido a quien agradecemos su excelente colaboración.

En la segunda jornada, el 2 de diciembre, la Dra. Belinda Matute nos ofreció una estupenda charla sobre "Alteraciones conductuales en las diferentes fases de la demencia".

El día 3 de diciembre el Dr. Alberto Rábano disertó sobre "Tu cerebro es vida. Lo que sabemos de la reserva cognitiva" y las jornadas fueron clausuradas por la Concejala de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Logroño Dª Pilar Criado.

Jornada de puertas abiertas

Estas cuatro fotos ilustran la jornada de puertas abiertas que celebramos el 10 de diciembre de 2010 para que todos los socios y personas interesadas pudieran conocer las nuevas instalaciones en las que AFA-Rioja presta sus servicios.

Para esta ocasión especial los usuarios de talleres dirigidos por nuestra musicoterapeuta habían preparado un repertorio de canciones y habían ensayado incansablemente desde julio. También estuvieron amenizándonos ese día la Coral de Arrúbal y Villa de Murillo que con sus canciones hicieron las delicias de todos los asistentes.

Excursión a Laguardia

El 7 de abril de 2011 los usuarios de talleres, sus familiares y los trabajadores de la Asociación hicimos una preciosa excursión de día entero a la cercana localidad de Laguardia. Hicimos una visita guiada por la ciudad y a bodegas Palacio donde después de realizar un recorrido por la bodega comimos un excelente menú y disfrutamos una tarde de música y baile. Fue una verdadera fiesta.

Mercadillo del Hogar del Jubilado "Virgen de la Esperanza"

Del 27 de abril al 10 de mayo de 2011 el Hogar de Jubilado "Virgen de la Esperanza" organizó un rastrillo a beneficio de la Asociación en el que colaboraron aportando materiales y distintos objetos muchos de los familiares de AFA-Rioja y sobre todo los socios del Hogar. En estas dos imágenes podemos ver un momento de la actividad del mercadillo y la entrega por parte de la directora del Hogar, Carmen Ortega, del dinero recaudado (1.215 €) a la vicepresidenta de AFA-Rioja, Helena Muñoz.

Lirio de Honor

La asociación de vecinos "Los Lirios del Iregua" tuvo la gentileza de entregar durante las fiestas del barrio que se celebraron el 27 de mayo de 2011 a la Asociación AFA-Rioja el Lirio de Honor. Desde aquí nuestro más cariñoso agradecimiento por ese detalle tan inesperado.

Ensayo de la Coral

La última de las fotos de esta pequeña muestra corresponde al ensayo que la coral de Arrúbal y Villa de Murillo realizaron en la sede de AFA-Rioja el día 28 de julio de 2011 al que asistieron los usuarios de talleres de tarde.

Iñigo Fernández de Piérola Santo Tomás

NeuronUP es una nueva empresa dedicada al desarrollo, diseño y comercialización de software para la rehabilitación y estimulación del daño cerebral adquirido y sobrevenido (demencias tipo Alzheimer).

Queremos ser un facilitador de estrategias de rehabilitación y estimulación, reconocido entre los profesionales que atienden a estas personas.

Son amplias las ventajas tanto para los clientes finales como para los facultativos que los aplican, entre ellas podríamos destacar:

1. Ahorro de tiempo considerable por parte de los terapeutas en la planificación de las actividades, con el consiguiente incremento de tiempo de estimulación y rehabilitación por paciente/usuario
2. En la aplicación se diferencian las actividades por edades, lo cual aporta un valor diferencial; ningún otro sistema lo hace. Así, los niños con deficiencias en funciones cognitivas tendrán unas actividades y los adultos otras. Esta especificidad nos ha llevado a duplicar muchas de las actividades
3. Una clasificación de las funciones ejecutivas exhaustiva, avalada por técnicos externos de reconocido prestigio a nivel nacional (Pilar Herreros de Tejada, Javier Tirapu, Pío Tudela, etc.)
4. Al ser un equipo multidisciplinar se ha generado gran trabajo en el desarrollo de aplicaciones para "las actividades de la vida diaria", muchas de ellas como juegos de ordenador, donde el/a paciente entrenará, antes de salir a la calle, la realización de la actividad.
5. Fomento de equipos de investigación en red
6. Más de 6.000 ejercicios de rehabilitación y estimulación
7. Más de 100 juegos de ordenador, tanto de rehabilitación y estimulación, como de actividades de la vida diaria.
8. Más de 2.000 fotos para libre uso para las personas registradas, y clasificadas por funciones a rehabilitar.
9. El sistema tiene un gestor de pacientes y centro.
10. Aplicaciones para el móvil tanto para iPhone como en Android, para manejar el gestor de pacientes.

A AFA-Rioja le tenemos que agradecer el participar con nosotros como un socio en este proyecto, ya que vosotros sois los que nos estáis ayudando a validar el sistema, junto con otros centros en La Rioja.

El trabajo que estamos haciendo conjuntamente con los profesionales sanitarios de AFA-Rioja, consiste en poder demostrar dos cosas:

- La fiabilidad: comprobar que la función cerebral que decimos que rehabilita esa ficha o ejercicio, realmente la rehabilita.
- La validez: comprobar que el nivel de dificultad (tenemos 5 niveles de dificultad para cada ejercicio), son correctos en su escala de dificultad.

En AFA-Rioja estamos validando la Memoria y sus tipos: Semántica, Episódica, de Trabajo y Procedimental. Para ello realizamos varias acciones con ocho usuarios:

Evaluación:

Se está haciendo una evaluación individualizada a cada uno de los usuarios, específicamente en cada una de esas áreas. Para ello se utilizan pruebas de evaluación de reconocido prestigio a nivel internacional.

De trabajo: Dígitos directos e inversos del WMS

Semántica: Prueba de denominación del Boston

Episódica: Figura compleja de Rey / Textos y Lista de palabras del WSM-III

Procedimental: Torre de Hanoi diferida

Validación:

A cada usuario se le están administrando un número total de 40 fichas de rehabilitación, aproximadamente unas 5 horas de trabajo individualizado por usuario.

Actualmente nos encontramos en esta fase del trabajo de validación del software. El análisis de los resultados se irá haciendo conforme se vayan teniendo datos de este centro y de los otros cuatro que participan en la validación de NeuronUP.

Así mismo los trabajadores de AFA-Rioja van a utilizar la web de NeuronUP mientras la página web está en fase de pruebas como una ayuda a controlar y mejorar nuestro sistema, antes de sacarlo al mercado.

Todo este trabajo está contemplado bajo la colaboración en un proyecto de I+D+I, que se ha presentado a la Agencia de Desarrollo Económico de La Rioja.

Gracias a AFA-Rioja como asociación por el esfuerzo que está realizando, a Esperanza su directora por creer en nosotros, a su equipo de profesionales que sabemos que están dedicándole todo su interés y sobre todo a los usuarios y familiares que nos habéis facilitado la muestra.

Esperemos que desde La Rioja estemos construyendo algo grande para la mejora en la atención de los pacientes con daño cerebral.

Muchas gracias

Dura experiencia, mejor persona

Menchu Benito

Quisiera transmitir en lo que voy a contar hoy, ánimo y fuerza a las personas que leáis esta revista y os encontréis en estos momentos en situación de desánimo y posiblemente desesperación.

Hace unos años, siete aproximadamente, la persona de coraje, trabajadora, autónoma, independiente y también muy creativa que era mi padre, empezó a actuar de una manera bastante diferente a la de siempre. Su genio tornó más exaltado, decía de sus hijos que éramos unos aprovechados, cuando antes siempre nos ofrecía todo lo que tenía.

Desconfiaba cuando se le extraviaba algo que él había guardado y no podía recordar dónde. Tampoco dejaba que ayudáramos a nuestra madre, una persona también muy valiente, que estaba enferma y nos necesitaba. Otra de las cosas entre las muchas que nos desconcertaban eran que al salir de casa solía perderse y había que andar detrás suyo, y nuestra preocupación iba aumentando.

A partir de estas situaciones, y de valoraciones médicas en las que se le diagnosticó una demencia-Alzheimer, tomamos contacto con la asociación AFA-Rioja que nos supuso una gran ayuda orientándonos en muchas actuaciones para con él, y también para saber que no estábamos solos. Hay muchas personas con esta enfermedad y es muy complicado entenderlas, por lo que las familias sufren mucho.

Hoy, hace nueve meses falleció mi padre, AFA-Rioja me ayudó antes y ahora, trataron muy bien a mi padre, pero pasado el tiempo tuvo finalmente que ingresar en una residencia. Son etapas en las que hay que ser fuerte pero no os preocupéis si ahora os desesperáis, tened paciencia y aguantad. Descubriréis que queréis mucho a vuestro familiar quien os necesita y que al final todo lo que hayáis podido hacer por él os parecerá poco, por muy duro que ahora resulte.

Acudid a AFA-Rioja siempre que lo necesitéis, donde seréis bien recibidos por unos grandes profesionales de los que acabaréis siendo amigos.

Musicoterapia y Alzheimer

Rosa Cerro

Se define la musicoterapia como la utilización de la música, los sonidos y el movimiento con finalidades terapéuticas, para mejorar la salud de los pacientes.

Las ventajas de la musicoterapia son múltiples: es indolora, no tiene efectos secundarios y resulta plenamente compatible con otros tratamientos.

En el caso de los enfermos de Alzheimer ayuda especialmente a mantener e incluso a recuperar la memoria tanto a corto como a largo plazo, así como a comunicarse con su entorno y mejorar su tono anímico. Asimismo, ayuda a relajarse cuando el enfermo se encuentra inseguro o ansioso, a orientarse en el espacio y en el tiempo, a expresarse cuando hay problemas de comunicación, a reforzar la autonomía personal.

La música puede desempeñar un papel muy importante en la vida de estas personas. Una canción o una melodía invitan al recuerdo, permiten recuperar vivencias que se creían perdidas y expresar sentimientos.

La música es el lenguaje de la afectividad, un lenguaje no verbal, pero que puede llegar al ser humano ya desde incluso antes de nacer a través de la influencia que la madre ejerce sobre el feto. Influye directamente sobre el cuerpo, los sentidos, los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento. Tanto si se escucha como si se ejecuta, la música actúa favoreciendo un intercambio de ideas y sentimientos con otras personas, creando un clima de comunicación emocional que permite expresarse y relacionarse mediante una actividad satisfactoria.

Para los enfermos de Alzheimer la musicoterapia es música, no una terapia o tratamiento, por eso les resulta una actividad divertida. Cantar, llevar el ritmo, tocar un instrumento musical, reconocer melodías, discriminar los sonidos de varios instrumentos, mover las diferentes partes del cuerpo siguiendo la música, son algunas de las actividades que se realizan en las salas de terapia, y cada una de ellas está dirigida a trabajar un aspecto bien físico, cognitivo, social o emocional.

El valor terapéutico de la música reside en un hecho común, y es la capacidad de la música para mover al ser humano a todos los niveles: biológico, fisiológico, intelectual, social, espiritual.

En la base de todas las teorías que tratan de buscar los fundamentos de la acción terapéutica de la música se halla un denominador común: la emoción.

El concurso de los leñadores

En Canadá, como todos los años, se celebraba el Campeonato Mundial de Taladores de Troncos. Después de varios días de competición, habían llegado a la final dos participantes: un canadiense y un noruego.

Cada finalista tenía asignado un sector del bosque. La competición se prolongaría durante ocho horas (entre las ocho de la mañana y las cuatro de la tarde), de manera que quien cortase mayor número de troncos sería el ganador de la competición.

A las ocho en punto, un silbato anunció el comienzo de la competición. El intenso y rítmico sonido de las hachas talando los troncos en ambos sectores era lo único que se oía, hasta que a las nueve menos diez de la mañana el noruego dejó de talar. El canadiense, tomándose este silencio de su competidor como una oportunidad, redobló sus esfuerzos.

A las nueve en punto, sin embargo, el canadiense oyó que el noruego comenzaba a talar de nuevo. Una vez más, sólo se oyeron rítmicos hachazos talando los troncos de los árboles, pero a las diez menos diez, el noruego volvió a parar. El canadiense siguió talando, decidido a aprovechar al máximo la debilidad de su contrincante noruego.

A las diez en punto, el noruego reanudó su tarea, hincando su hacha sin descanso en los troncos de los árboles hasta las once menos diez, en que, de nuevo se detuvo. El ánimo del canadiense se infló de confianza y, comenzando a saborear la victoria, continuó talando a su ritmo imparable.

Y así fueron transcurriendo las horas. Cada vez que faltaban diez minutos para la hora en punto, el noruego dejaba de talar, mientras que el canadiense continuaba con su tarea. Y así fue hasta que dieron las cuatro de la tarde y sonó el silbato del juez que marcaba el final de la competición. En ese momento, el ánimo del canadiense no albergaba la más mínima duda acerca de su triunfo. ¡Había sacado una ventaja de ochenta minutos a su competidor! Imagina su estupor cuando le dieron la noticia de que el noruego había ganado.

"¿Cómo es posible? –preguntó el canadiense-. Has estado parando diez minutos cada hora, mientras que yo no he interrumpido mi trabajo ni una sola vez. ¿Cómo demonios puedes haber cortado más leña que yo? No es posible. ¡No es posible!"

"Es muy simple –respondió el noruego-, mientras tú cortabas leña sin descanso, yo dedicaba diez minutos cada hora a descansar y a afilar mi hacha."

Si persigues la meta sin descanso ni tregua, si no te detienes a cada tanto para "afilar tu hacha", puede que te suceda como al canadiense. Y cuando hablo de "afilar el hacha", quiero decir que te permitas detenerte y tomar aire, darte tiempo para descansar, reflexionar, buscar tiempo para ti, cuidar de tu cuerpo y también de tu mente.

"Un cuidador. Dos vidas"
Programa de atención a la dependencia
OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

Pasatiempos

EJERCICIO DE LENGUAJE

Instrucciones: Construye palabras con las letras de las siguientes palabras.
Habilidades ejercitadas: atención, lectura, léxico, vocabulario, capacidad de planificación y capacidad de sistematización.
Ejemplo: B-a-l-d-o-m-e-r-o
Romo, Lamer, Broma, Lodo, Doma, Loro, Damero, Dolor, Mero, Balde, Lado, Aro, Mora, Orla, Rabo, Malo, Redoma...

Casimiro
Barcelona
Investigar
Murciélago
Abrumado
Experiencia
Prometido
Aniñado

Dialogar
Estornudar
Voluntariado
Ilusión
Bicarbonato
Biblioteca
Pensamiento
Contabilidad

SUDOKUS

Instrucciones: El objetivo es rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas de forma que cada columna, fila y bloque contenga los números del 1 al 9 solo una vez. No puede repetirse ninguna cifra en una misma fila, columna o bloque. La solución es única, es decir, solo existe una forma correcta de resolver cada sudoku.
Habilidades ejercitadas: percepción, memoria, lógica y análisis deductivo, estrategia de planificación, memoria de trabajo, coordinación, paciencia.

FÁCIL

9		3				1		
	8	5		1	2	7		
	1		8		3		6	
6	7		1				2	
			4	6	7			
	9				8		1	7
	4		5		6		7	
		1	3	8		9	5	
		6				2		3

INTERMEDIO

7		4	9			1		
	9		2			8		4
	1		7		4		5	
		9		7	2	5		
1	8						3	9
		3	1	8		4		
	6		8		3		9	
3		5			7		8	
		8			5	3		2

Caja Navarra con su proyecto "Tú eliges: tú decides" te ofrece la oportunidad de colaborar apoyando a la Asociación con la parte proporcional que la entidad destina a su obra social.

El número de proyecto de AFA-Rioja en Caja Navarra es el **15.194.**

¡¡Ya tenemos Lotería!!

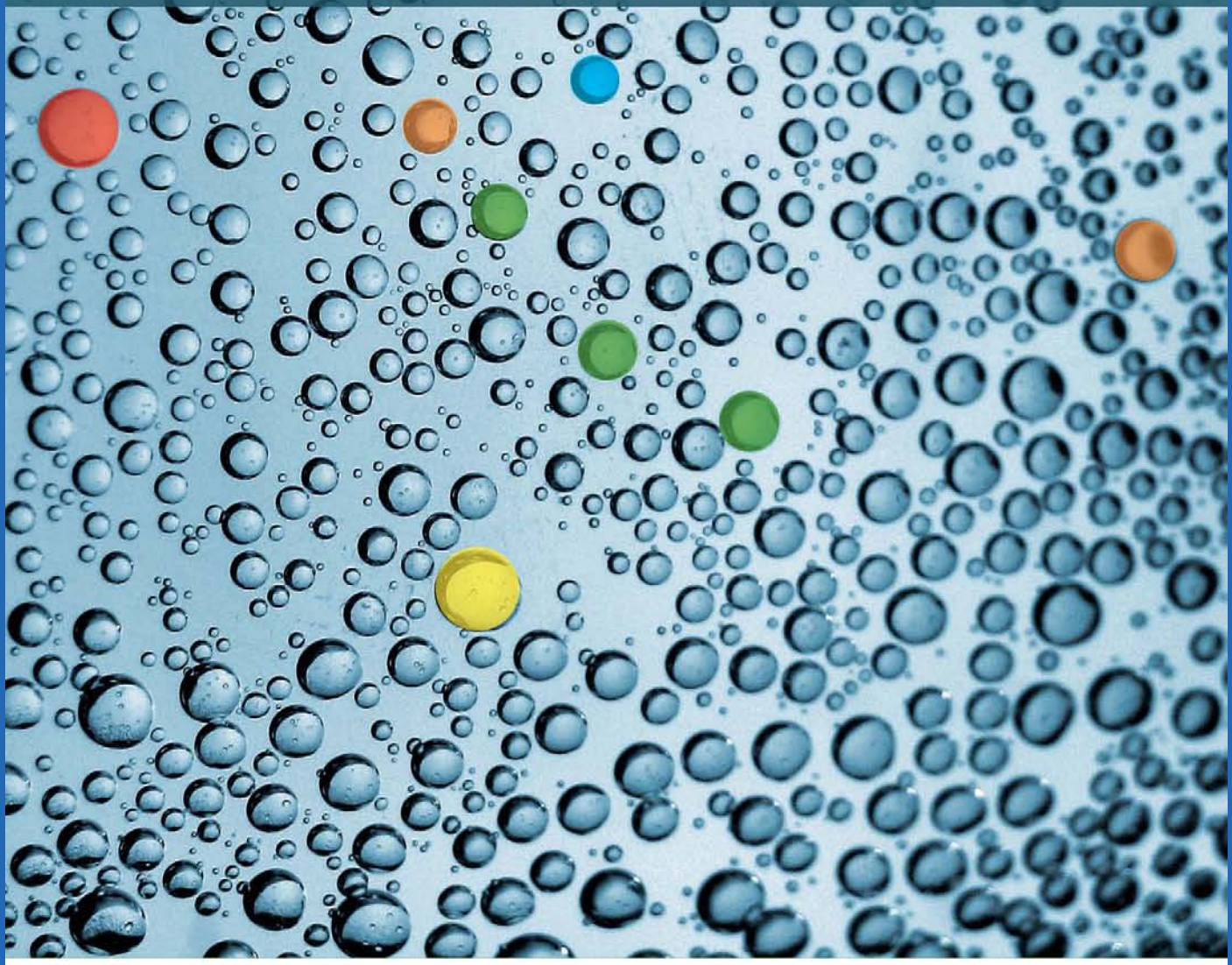
El número de Lotería de Navidad de este año es el 40.791

Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la Asociación en los teléfonos:
941231994, 629555635 y 648038090

Día Mundial del ALZHEIMER

21 de Septiembre

Cada diagnóstico, una persona



CEAFA
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

Pfizer

Fisal

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD · IMSERSO

afa rioja
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja